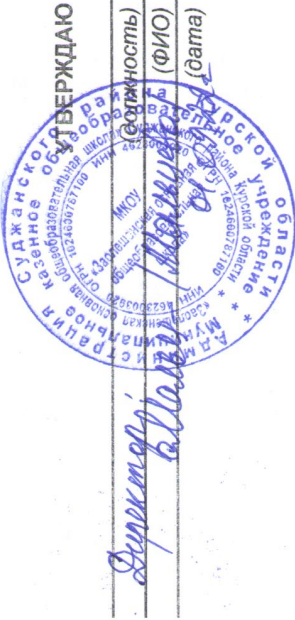


СОГЛАСОВАНО

Товар: \_\_\_\_\_ (должность)  
 \_\_\_\_\_ Н.М. (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220 *	8,65	11,07	54,30	352	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30 *	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>21,62</b>	<b>30,55</b>	<b>80,80</b>	<b>743,74</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп с макаронными изделиями	300	2,85	6,09	15,60	140,4	111
	Птица или кролик отварные (с маслом)	55	11,74	12,91	0,24	164	288
	Овощи, припущенные с маслом	200	3,04	4,90	19,06	132,4	316
	Кисель из яблок	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1065</b>	<b>25,05</b>	<b>25,55</b>	<b>80,45</b>	<b>915,49</b>	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	46,67	56,10	161,25	1659,23
<b>День 2 (вторник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Оладьи с яблоками (с маслом)	160	10,70	18,48	57,82	440	403
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>682</b>	<b>17,03</b>	<b>23,90</b>	<b>90,83</b>	<b>649</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
Суп из овощей	300	1,92	6,00	10,98	114,3	99
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111	229
Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1090</b>	<b>25,35</b>	<b>25,88</b>	<b>93,58</b>	<b>914,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
	1772	42,38	49,78	189,51	1563,78	
<b>День 3 (среда)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Соусы, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,2	321
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>17,58</b>	<b>27,35</b>	<b>44,83</b>	<b>554,35</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
Борщ с фасолью и картофелем	300	4,26	6,15	17,01	153,3	84
Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	16,65	20,89	19,81	325	284
Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>935</b>	<b>28,31</b>	<b>34,60</b>	<b>79,90</b>	<b>922,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
	1575	45,89	61,95	124,73	1476,93	
<b>День 4 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	6,18	7,44	7,41	92	234

Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183 312
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6 71
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6 379
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47 338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>635</b>	<b>16,54</b>	<b>17,27</b>	<b>61,99</b>	<b>498,74</b>
Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122 67
Рассольник пеннинградский	300	2,43	6,12	14,37	128,7 96
Бифстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290 250
Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325 302
Соус овальный, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330 389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94 H
Печенье валяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9 H
Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47 338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1110</b>	<b>58,51</b>	<b>52,98</b>	<b>141,37</b>	<b>1533 68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1745</b>	<b>74,65</b>	<b>70,25</b>	<b>223,36</b>	<b>2032,42</b>
<b>День 5 (пятница)</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сушеным)	70	9,06	7,09	23,21	193 222
Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,82	57 68 H
Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)	80	8,24	6,96	14,24	153 222
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62 377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47 338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>522</b>	<b>20,30</b>	<b>14,77</b>	<b>77,41</b>	<b>582,82</b>
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6 45
Суп картофельный с бобовыми	300	6,60	6,33	19,83	177,9 102
Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159 261
Макроновые изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6 309
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8 349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94 H
Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47 338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1090</b>	<b>34,72</b>	<b>25,80</b>	<b>109,06</b>	<b>1008,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1612</b>	<b>55,02</b>	<b>40,57</b>	<b>186,47</b>	<b>1591,8</b>
<b>День 6 (суббота)</b>					

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,09	12,98	45,17	334,99	183
	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	H
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>19,47</b>	<b>20,50</b>	<b>73,24</b>	<b>601,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из овощей с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,7	68
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	6,18	7,44	7,41	92	234
	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,8	310
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	83,2	388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1045</b>	<b>20,00</b>	<b>26,66</b>	<b>91,40</b>	<b>838,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>39,47</b>	<b>47,36</b>	<b>164,64</b>	<b>1437,82</b>	
<b>День 7 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220*	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	-66	14
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,96</b>	<b>31,52</b>	<b>71,59</b>	<b>709,73</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,8	73
	Суп из овощей	300	1,92	6,00	10,98	114,3	99
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	55	7,65	14,70	7,73	194	295
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1045</b>	<b>26,31</b>	<b>35,45</b>	<b>109,24</b>	<b>1044,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1635</b>	<b>46,27</b>	<b>66,97</b>	<b>180,83</b>	<b>1754,11</b>	
<b>День 8 (вторник)</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет паровой	55	5,67	9,89	1,47	118,215
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	66,88 H
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>532</b>	<b>13,69</b>	<b>12,49</b>	<b>34,49</b>	<b>364,02</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,761
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	121,582
	Рыба отварная (с маслом)	55	11,35	3,46	0,45	96,226
	Соус польский	30	0,78	1,83	0,18	22 H
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	193,312
	Каша из пшеницы или ячм. свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Хлеб ржанос-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94 H
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1075</b>	<b>26,02</b>	<b>26,07</b>	<b>86,66</b>	<b>805,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1507</b>	<b>39,77</b>	<b>38,56</b>	<b>123,42</b>	<b>1250,9</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Шницель натуральный рубленый (свиной)	80	12,50	43,68	6,58	372,267
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6304
	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,53	118,6392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>24,21</b>	<b>55,08</b>	<b>83,51</b>	<b>887,34</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,620
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	300	1,77	5,91	7,32	91,598
	Жаркое по-домашнему	175	16,21	18,10	16,57	295,259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Хлеб ржанос-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94 H
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>965</b>	<b>44,86</b>	<b>33,39</b>	<b>96,11</b>	<b>1038,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>69,07</b>	<b>88,47</b>	<b>179,62</b>	<b>1925,52</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	70	9,06	7,09	23,21	193,222
	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20	1,24	0,20	2,21	11,77 H
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,377

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>442</b>	<b>13,20</b>	<b>8,01</b>	<b>51,06</b>	<b>383,91</b>	
<b>ОБЕД</b>		100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Салат из белокочанной капусты	300	2,64	3,33	18,48	127,2	105
	Суп-картофельный с рыбными фрикадельками	105	8,63	11,55	10,56	183	260
	Фрикадельки в соусе	200	4,86	7,16	48,92	271,6	304
	Рис отварной	200	0,66	0,08	32,00	137,8	349
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Хлеб ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Плоды или ягоды свежие	1095	24,40	26,73	428,12	1037,28	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1537</b>	<b>37,40</b>	<b>34,74</b>	<b>179,10</b>	<b>1424,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 11 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		200	7,36	6,02	35,20	221,6	309
	Макаронные изделия отварные	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	Мерфин, айдоудайлик, простокваша, ряженка, айран	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Морфийный напиток с молоком	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Плоды или ягоды свежие	730	19,06	14,40	62,63	542,34	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>6,09</b>	<b>3,43</b>	<b>72,8</b>	<b>23</b>
	Салат из свежих помидоров	300	2,16	5,91	13,11	124,5	182
	Борщ с капустой и картофелем	145	16,65	20,89	19,81	325	284
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Хлеб ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Плоды или ягоды свежие	50	4,71	7,42	25,58	188	447
	Комкс "Творожный" (масса 50 г)	<b>985</b>	<b>31,17</b>	<b>41,83</b>	<b>102,00</b>	<b>1081,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1715</b>	<b>50,26</b>	<b>56,23</b>	<b>171,63</b>	<b>1624,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 12 (суббота)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		210	8,65	11,93	39,75	302	176
	Каша вязкая с тыквой	50	7,50	6,80	2,60	89	H
	Творожный сырок	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Чай с лимоном	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб пшеничный						

	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47 338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>612</b>	<b>19,05</b>	<b>19,45</b>	<b>67,99</b>	<b>570,14</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,954	
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,788	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	12,94	11,82	26,58	264,99232	
	Салат из овощей, фруктозные и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	930,389	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	3,36	0,66	1,44	137,94H	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>42,28</b>	<b>27,20</b>	<b>117,10</b>	<b>1061,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1562</b>	<b>61,34</b>	<b>46,65</b>	<b>165,12</b>	<b>1631,81</b>	
<b>День 13 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Мюсли с молоком	135	7,32	5,49	26,51	186,179	
	Омлет паровой	55	5,67	3,89	1,47	118,215	
	Чай с лимоном	220	0,13	0,02	15,21	52,377	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>542</b>	<b>15,89</b>	<b>16,10</b>	<b>53,62</b>	<b>483,14</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	131,673	
	Суп с картофелем и рыбными фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,2106	
	Котлеты рубленные из бройлер цыплят (с маслом)	55	7,65	14,70	7,73	194,295	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94H	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
	Капуста стварная с маслом или соусом (с соусом)	125	1,68	1,27	5,56	35 129	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>21,49</b>	<b>27,93</b>	<b>90,26</b>	<b>877,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1512</b>	<b>37,38</b>	<b>44,03</b>	<b>143,88</b>	<b>1361,02</b>	
<b>День 14 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164 243	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100 386	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6379	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>14,91</b>	<b>23,63</b>	<b>33,99</b>	<b>411,6</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,823	

Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,582
Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	119,239
Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,8310
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,70	88,2388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94H
Печенье сатражное	20	1,70	2,26	13,94	84,9H
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1090</b>	<b>22,57</b>	<b>28,24</b>	<b>103,29</b>	<b>932,28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1645</b>	<b>37,62</b>	<b>51,87</b>	<b>167,14</b>	<b>1343,88</b>
<b>День 15 (среда)</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Творог из творога (зеленный) (с молоком сгущенным)	70	9,06	7,08	23,21	193,222
Варенье из яблок	20	0,08	0,06	18,04	55,42H
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	113,6382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>15,98</b>	<b>14,39</b>	<b>61,86</b>	<b>484,16</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежих огурцов	100	0,75	0,92	2,95	66,620
Грибы с ягодами и плодами	130	5,99	5,62	54,25	286,371
Суп с бобовыми	250	7,15	40,15	15,92	549,25119
Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,250
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6309
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94H
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1170</b>	<b>62,58</b>	<b>92,27</b>	<b>182,47</b>	<b>2001,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1590</b>	<b>78,57</b>	<b>103,66</b>	<b>247,33</b>	<b>2485,69</b>
<b>День 16 (четверг)</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,173
Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,15
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,14
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>612</b>	<b>18,59</b>	<b>27,89</b>	<b>80,07</b>	<b>705,14</b>



<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59	
	Щи из свежей капусты	300	2,10	5,85	7,08	96	87	
	Пюре тушеная в соусе	100	12,66	3,76	3,81	159	261	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312	
	Каша из пшеницы или ячменя	200	0,08	0,94	23,04	11	350	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H	
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,34	H	
	Плоды или ягоды свежие	100*	0,40	0,40	9,80	47	333	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1090</b>	<b>26,11</b>	<b>22,56</b>	<b>81,58</b>	<b>844,58</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1702</b>	<b>44,70</b>	<b>50,47</b>	<b>167,39</b>	<b>1549,72</b>		
	<b>День 17 (пятница) ЗАВТРАК</b>	Тертель 1-й вариант	110	8,13	9,01	10,72	157	273
		Свежий творог в сметанном соусе	200	3,24	3,56	20,90	110,4	324
		Какао-порошок с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63	70,14	H	
Плоды или ягоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47	338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>17,30</b>	<b>14,97</b>	<b>57,59</b>	<b>494,14</b>		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		Миря кабачковая	100	2,73	7,10	14,54	133,8	73
		Суп из овощей	300	1,92	6,00	10,93	114,3	99
		Пюре из фруктов, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	230
		Каша рассыпчатая	200	11,48	8,12	51,52	325	302
		Салат овощной, фруктовый и ягодный	200	20,00	2,00	58,00	330	389
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
		Хлеб ржанно-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Зефир	20	0,13	0,00	0,05	64,51	H	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1110</b>	<b>54,15</b>	<b>34,79</b>	<b>149,90</b>	<b>1372,69</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1750</b>	<b>71,45</b>	<b>49,76</b>	<b>207,79</b>	<b>1866,83</b>		
	<b>День 18 (суббота) ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
		Пирожки печеные из пресного сдобного теста	75	9,69	4,63	27,64	191	409
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)		215	0,06	0,02	15,01	60,01	376	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63	70,14	H	
Плоды или ягоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47	338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>18,64</b>	<b>16,06</b>	<b>95,43</b>	<b>659,14</b>		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	24

Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6	350
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб ржанс-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1090</b>	<b>33,54</b>	<b>35,21</b>	<b>87,77</b>	<b>968,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1490</b>	<b>48,53</b>	<b>45,68</b>	<b>187,35</b>	<b>1379,72</b>	
<b>День 21 (среда)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	220	7,50	11,73	47,04	325,01	182
Каша из перловой или пшеницы (с маслом и сахаром)						
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>772</b>	<b>16,23</b>	<b>17,45</b>	<b>55,57</b>	<b>604,15</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с яблоками или перловым	100	1,06	0,17	8,52	31,9	59
Суп перловый с мякотью картофеля и зеленью	300	3,24	3,42	20,04	141,9	105
Горбуша с маслом и рисом	158	0,83	0,23	16,45	179	287
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,89	114,6	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб ржанс-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	H
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>966</b>	<b>22,14</b>	<b>15,60</b>	<b>93,60</b>	<b>813,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1740</b>	<b>38,32</b>	<b>33,05</b>	<b>190,28</b>	<b>1417,53</b>	
<b>День 22 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	55	5,67	9,89	1,47	118	215
Омлет паровой						
Бобовые отварные (1-й вариант)	200	18,64	6,86	39,20	293,2	306
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>785</b>	<b>36,96</b>	<b>25,99</b>	<b>76,68</b>	<b>746,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
Салат из белокочанной капусты						
Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	300	1,77	5,91	7,32	91,5	98
Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255

<b>Пюре картофельное</b>									
Соли свинские, фруктовые и ягодине	200	4,08	6,40	27,26	183,312				
Хлеб пшеничный	200	20,00	2,00	58,00	330,389				
Хлеб ржан-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н				
Плоды или ягоды свежие	60	3,36	0,66	1,44	137,94 Н				
	100	0,40	0,40	9,80	47,338				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1000</b>	<b>46,55</b>	<b>30,15</b>	<b>111,74</b>	<b>1104,13</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1876</b>	<b>33,51</b>	<b>56,14</b>	<b>190,32</b>	<b>1851,12</b>				
<b>День 23 (пятница)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Шницель из уваренной рубленой (говяжий)	80	13,80	28,63	6,58	341,267				
Капустя тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,2321				
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	214	0,06	0,02	15,04	60,01376				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н				
Плоды или ягоды (свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,338				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>625</b>	<b>20,74</b>	<b>35,83</b>	<b>50,88</b>	<b>666,35</b>				
Салат из овощей помидоров и капусты	100	0,95	0,06	3,05	70,624				
Суп с жареными изделиями	300	2,85	6,09	15,60	149,4111				
Пюре или фрукт отварные (с маслом)	35	11,74	12,91	0,24	164,288				
Картофель отварной	200	2,82	5,76	36,08	189,8310				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,07	132,8249				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н				
Хлеб ржан-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94 Н				
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1045</b>	<b>26,15</b>	<b>32,26</b>	<b>53,46</b>	<b>952,68</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1670</b>	<b>46,50</b>	<b>68,09</b>	<b>144,31</b>	<b>1621,03</b>				
<b>День 24 (суббота)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,09	12,98	45,17	334,99183				
Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,15				
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,14				
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,58	15,94	100,6379				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н				
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>22,06</b>	<b>32,46</b>	<b>71,67</b>	<b>726,73</b>				
<b>ОБЕД</b>									
Салат из овощей	100	2,85	7,46	3,05	90,743				
Суп картофельный	300	2,82	3,39	20,25	136,897				
Мясо отварное	80	14,04	11,24	1,76	163,241				
Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6304				
Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82 Н				

Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94H
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338
<b>Итого за обед</b>	<b>190</b>	<b>31,27</b>	<b>32,24</b>	<b>115,72</b>	<b>106,16</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>53,53</b>	<b>64,70</b>	<b>186,04</b>	<b>1790,33</b>
<b>Итого за все периоды:</b>	<b>3554</b>	<b>1232,22</b>	<b>1318,68</b>	<b>4175,17</b>	<b>39146,35</b>
<b>Итого за все время за период:</b>	<b>1648,5</b>	<b>54,34</b>	<b>54,95</b>	<b>170,97</b>	<b>1634,097917</b>

Рассольник ленинградский	300	2,43	6,12	14,37	128,7	96
Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	6,18	7,44	7,41	92	234
Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	343
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	0,66	1,44	107,94	H
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,60	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1045</b>	<b>20,00</b>	<b>27,40</b>	<b>82,56</b>	<b>847,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1688</b>	<b>38,71</b>	<b>43,46</b>	<b>108,13</b>	<b>1596,52</b>	
<b>День 19 (понедельник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Мюсли с молоком	135	7,32	5,49	26,51	186	179
Сыр (орацима) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	106	15
Масло (пармичин)	10	0,08	7,25	0,13	56	14
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60	04
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Плоды или ягоды свежие	620	17,48	22,34	57,08	537	15
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,26</b>	<b>0,13</b>	<b>22,28</b>	<b>95,36</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с изюмом	300	2,85	5,09	15,60	140,4	111
Сул с макаронными изделиями	55	11,74	12,91	0,24	164	258
Пюре или суп-лапша отварные (с маслом)	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
Рис отварной	200	0,52	0,18	28,66	122,6	345
Компот из бруснички и черной смородины	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
Хлеб ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Плоды или ягоды свежие	1045	27,56	27,83	127,77	1056,98	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1565</b>	<b>44,55</b>	<b>50,14</b>	<b>179,85</b>	<b>1594,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
<b>День 20 (вторник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сушеным)	70	9,06	7,08	23,21	193	222
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,58	15,94	100,6	379
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>406</b>	<b>14,99</b>	<b>10,47</b>	<b>49,58</b>	<b>410,74</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50
Щи из свежей капусты	300	2,10	5,85	7,08	96	87
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309