

Утверждаю
Директор ГБОУ «Специальная
школа-интернат г. Усмань»
О.А. Беляева
приказ № 77 от 02.09.2024 г.



Типовое двухнедельное меню

возрастная категория

12-18 лет

Школа **ГБОУ "Специальная школа - интернат г. Усмань"** Утвердил: должность **Директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **О.А.Беляева**
 Возрастная категория **12-18 лет** дата **1 9 2024**
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	7.25	6.85	23.21	183.5	94	12.94	
				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		9.85	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0.2	0	14	62		377	3.44
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	60	2.45	7.44	24.6	205		12.61	
			Хлеб	Батон нарезной	30	2.2	0.24	14.76	70.5		3.92	
			<i>итого</i>			587	17.18	19.13	76.85		583.8	
1	1	Завтрак 2	фрукты	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66.6		14	
			Сладкое	Конфеты	21	1.5	2.1	15.2	85.1		7.25	
			Напиток	Сок	200	1	0	27.4	112	389	7.41	
			<i>итого</i>		371	3.1	2.7	57.3	263.7		30.04	
1	1	Обед	закуска	Овощи консервированные	100	1.24	0	1.02	22.1	71	5.7	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	310	2.1	5.87	10.19	101.7	187	6.28	
			Гарнир	Плов	200	19.9	20.52	31.6	390	25a	53.94	
			Напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.09	32.01	130	868	2.36	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6	1.2	33.4	174		7.64	
			хлеб бел.	Батон	50	3.37	0.4	24.6	117.5		6.36	
			<i>итого</i>		960	33.21	28.08	132.82	935.3		75.54	
					150	25.46	20.35	25	402.9		47.1	
1	1	Полдник	булочное	Запеканка из творога	150	5.8	6.4	9.4	118		16.57	
			напиток	Молоко	200							
			<i>итого</i>		350	31.26	26.75	34.4	520.9		63.67	
1	1	Ужин	Закуска	Салат овощной	100	1.8	2.4	10.5	69.5	38	4.7	
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	210	4.55	5.2	30.88	221	694	13.45	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	120	15.68	0.88	0	102		34.64	
			Гор. Напиток	Какао молоком	200	3.8	3.9	25.8	106.5		10.28	
			Хлеб	Батон/ Хлеб ржаной	100	6.6	2.1	48.1	235.5		9.99	
				Масло сливочное/ Сосиска отварная	60	8.79	29.84	2	321.25		84.26	
			<i>итого</i>		790	41.22	44.32	117.28	1055.75		79.14	
1	1	Итого за день:				3058	125.97	120.98	418.65	3359.45		291.15
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная со сливочным маслом	205	3.75	5	21.95	200		17.15	
				Бутерброд со сливочным маслом	70	2.85	7.2	25.38	239.17		12.61	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1.8	2.5	14	112	379	5.77	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92	
				Сосиска отварная	50	10	12	0	211		28.05	
			<i>итого</i>		555	20.68	26.94	76.09	832.67		63.31	
1	2	Завтрак 2	Напиток	Сок	200	1	0	20.2	84.4	389	10.28	
			Сладкое	Печенье	21	1.49	1.96	14.88	83.1		3.15	
			<i>итого</i>		221	2.49	1.96	35.08	167.5		30.43	
1	2	Обед	закуска	Овощи свежие	100	1.1	0.2	3.8	24	71	6.93	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.28	3.36	20.45	141.48	200	17.14	
			2 блюдо	Биточки из говядины	100	16.42	16.34	11.86	271.62	54-6м 2020	61.58	
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	210	4.55	8.64	30.88	221	679	13.45	
			напиток	Компот	200	0.1	0.46	27.88	130	868	2.55	
			хлеб бел.	Батон нарезной	50	3.37	0.4	24.6	117.5		6.36	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6	1.2	33.4	174		7.64	
			<i>итого</i>		1060	34.82	30.6	152.87	1079.6		109.03	
1	2	Полдник	булочное	Булочка сдобная	100	8.25	7.38	51.26	307.3	13005	20.13	
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4		16.57	
			Фрукт	Фрукт	200	1.8	0.4	16.2	75.6	338	14.77	
			<i>итого</i>		500	15.85	14.18	76.86	501.3		36.7	
1	2	Ужин	Закуска	Салат овощной	100	0.8	4.7	8.3	80.6		3.86	
			гарнир	Каша гречневая со сливочным маслом	155	8.9	4.1	39.84	231.86	679	7.76	
			напиток	Чай	200	0.2	0	14	28	943	1.81	
			хлеб	Хлеб ржаной/ Батон нарезной/ Масло сливочное	110	6.7	9.3	45.83	309		16.07	
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	14.4	15.78	3.56	211.8		32.4	
			блюдо	Яйцо отварное	40	5.08	0.6	0.28	62.8		9.85	
<i>итого</i>		705	36.08	34.48	111.81	924.06		71.86				
1	2	Итого за день:				3041	109.92	108.16	462.71	3505.13		311.33

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	5	4.8	23.54	181	93	10.37	
			Хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	82	9.99	10.9	28.05	291.28		27.26	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.8	4	18.4	106.5		10.28	
				Кондитерское изделие	21	1.49	1.96	14.88	81.3		9.6	
		<i>итого</i>		553	20.28	21.66	84.87	660.08			57.51	
1	3	Завтрак 2	фрукты	Фрукт	200	1.8	0.4	16.2	75.6		17	
				Сок	200	1	0	20.2	84.4	389	10.28	
		<i>итого</i>		400	2.8	0.4	36.4	160			30.43	
1	3	Обед	закуска	Салат овощной	100	1.2	3	12	74			12
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	310	1.98	3.28	14.4	95.28		5.14	
			2 блюдо	Мясо тушенное	100	13.36	14.08	3.27	164		53.45	
			гарнир	Макаронны отварные со сливочным маслом	155	5.1	5.79	30.45	201.9		4.7	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	31	130	868	2.24	
			хлеб бел.	Батон нарезной	50	3.37	0.4	24.6	117.5		6.36	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6	1.2	33.4	174		7.64	
					<i>итого</i>		1015	31.01	27.75	149.12	956.68	
1	3	Полдник	булочное	Сырники из творога с повидлом	150	11.8	9.7	12	189		28.89	
			напиток	Кефир	200	5.4	6.4	8	112.8		13.29	
		<i>итого</i>		350	17.2	16.1	20	301.8			42.18	
1	3	Ужин	Закуска	Огурец консервированный	100	1.1	0	1.1	22	71	4.5	
			гор блюдо	Жаркое по - домашнему	250	15.58	14.14	21.7	230	153	58.69	
			Напиток	Чай	200	0.07	0.02	14	28	376	3.04	
			Хлеб	Батон/ Хлеб ржаной	100	6.6	2.1	48.1	235.5		9.99	
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.2	73.4		7.1	
		<i>итого</i>		660	23.45	23.46	85.1	588.9			73.39	
1	3	Итого за день:			2978	94.74	89.37	375.49	2667.46		267.94	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	4.62	1.02	21.3	132.4		10.34	
			Гор напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1.8	2.4	14	112		5.77	
			Хлеб	Бутерброд со сливочным маслом	60	2.45	7.44	21.76	205		12.61	
				Омлет натуральный	105	9.22	10.67	1.89	172.2		16.71	
		<i>итого</i>		615	18.09	21.53	58.95	621.6			45.43	
1	4	Завтрак 2	Напиток	Сок	200	1	0	27.4	112	389	9.25	
			Сладкое	Вафли	30	0.75	2.9	15.5	106		5.4	
			Фрукт	Мандарины	160	1.28	0.49	18.35	131		17.91	
		<i>итого</i>		390	3.03	3.39	61.25	349			32.56	
1	4	Обед	закуска	Салат весенний	100	0.67	0.1	1.81	64.65		10.2	
			1 блюдо	Суп с клецками	300	5.52	6.72	18.8	143.09		4.52	
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	100	11.78	10.12	2.83	150		22.89	
			гарнир	Рис припущенный со сливочным маслом	155	3.67	5.42	33.67	167.8		7.77	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.6	31	130	859	2.24	
			хлеб бел.	Батон	50	3.37	0.4	24.5	117.5		6.36	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6	1.2	33.4	174		7.64	
					<i>итого</i>		1005	31.61	24.56	146.01	947.04	
1	4	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	150	13.59	15	46.68	376.45		21.86	
			напиток	Йогурт	200	6.8	5.34	11.6	116		15.03	
		<i>итого</i>		350	20.39	20.34	58.28	492.45			29.6	
1	4	Ужин	Закуска	Овощи консервированные	100	1.2	0	1.1	20		9.5	
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	210	4.55	5.2	27.8	221		13.45	
			2 Блюдо	Шницель рыбный	100	15.8	9.7	9.3	189		39.92	
			Напиток	Чай	200	0.7	0.02	14	28	376	1.81	
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.2	73.4		6.08	
				Хлеб ржаной / Батон	100	6.6	2.1	48.1	235.5		9.99	
		<i>итого</i>		720	28.95	24.22	100.5	766.9			80.75	
1	4	Итого за день:			3080	102.07	94.04	424.99	3176.99		243.34	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	208	3.1	4.9	13.1	134.7		18.89	
			Хлеб	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	92	11.2	12.23	31.4	326.8		27.26	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.8	3.9	18.4	106.5		10.28	
			хлеб	Батон нарезной	50	3.37	0.4	24.6	117.5		6.36	
		<i>итого</i>		550	21.47	21.43	87.5	685.5			62.79	
1	5	Завтрак 2	фрукты	Фрукт	154	0.6	0.62	15.9	66.6		9.52	
			Напиток	Сок	200	1	0.2	20.2	86.6	389	9.77	
			Сладкое	Конфеты	21	1.34	7.27	11.46	119.49		5.76	
		<i>итого</i>		375	2.94	8.09	47.56	272.69			25.05	
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1.1	6.1	6.23	91.5		9.75	

			1 блюдо	Борщ со сметаной	310	3.12	6.14	13.12	166.5	82	4.34
			2 блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	120	11.7	10.3	5	159.2	233	38.88
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	210	4.55	8.93	30.88	221.1		13.45
			напиток	Компот из изюма	200	0.64	0	26.7	109.4	859	3.12
			хлеб бел.	Батон	50	3.37	0.4	24.6	117.5		6.36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174		7.64
			итого		1090	31.08	33.07	139.93	1039.2		76.92
1	5	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	100	7.9	9.4	54.8	337		14.57
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4		16.57
			Фрукт	Фрукт	150	0.6	0.62	15.9	66.6	338	14.77
			итого		450	14.3	16.42	80.1	522		28.81
1	5	Ужин	Закуска	Овощи консервированные	100	1.1	0	1.1	22		5.7
			гарнир	Рагу овощное с мясом	250	20.1	11.83	30.4	334.16	157	60.53
			напиток	Чай	200	0.2	0	14	28	943	1.81
			хлеб	Хлеб ржаной / Батон нарезной	100	6.6	0.2	48.1	235.5		9.99
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.2	73.4		6.08
				Сосиска отварная	50	8.89	22.84	1.8	247.15		23.46
			итого		710	36.99	42.07	95.6	940.21		107.57
1	5	Итого за день:			3175	106.78	121.08	450.69	3459.6		301.14
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	4.28	4.63	18.28	156		10.34
			хлеб	Батон нарезной	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.8	3.9	18.4	106.5		10.27
			хлеб	Бутерброд с маслом	70	2.45	7.44	21.76	205		12.61
				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		9.85
			итого		590	17.89	20.81	73.48	600.8		46.99
1	6	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	154	0.6	0.62	15.09	69		9.46
			Напиток	сок	200	1	0	27.4	112		9.87
				Вафли	30	2.24	2.9	22.32	124.65		5.4
			итого		384	3.84	3.52	64.81	305.65		24.73
1	6	Обед	закуска	Овощи консервированные	100	1.2	0	1.1	20		9.5
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7.97	6.22	18.53	166.8		25.55
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9.75	4.95	3.8	105		29.97
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	205	4.55	8.93	30.88	221.1		10.61
			напиток	Компот	200	0.3	0	31	130	859	2.39
			хлеб бел.	Батон	50	3.37	0.4	24.6	117.5		6.36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6	1.2	33.4	174		7.64
			итого		1075	33.14	21.7	143.31	934.4		85.4
1	6	Полдник	булочное	Сырники из творога С повидлом	150	12.9	9.08	14.81	189.75		39.73
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4		16.57
			итого		350	18.7	15.48	24.21	308.15		56.3
1	6	Ужин	Закуска	Икра овощная	100	1.8	2.4	10.5	69.5		2.9
			гарнир	Плов	200	12.71	7.85	26.8	229		67.32
			напиток	Чай с лимоном	206	0.2	0	12	54	943	2.54
			хлеб	Хлеб ржаной / Батон	100	6.6	2.1	48.1	235.5		9.99
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.2	73.4		6.08
			итого		616	21.41	19.55	97.6	661.4		88.83
1	6	Итого за день:			3015	94.98	81.06	403.41	2810.4		302.25
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со сливочным маслом	208	3.75	5	21.95	200		20.01
			Хлеб	Батон нарезной	50	3.37	0.4	24.5	117.5		6.36
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1.8	2.4	14	112		5.77
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	92	9.99	10.9	28.5	291.28		27.26
			итого		550	18.91	18.7	88.95	720.78		59.4
1	7	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	154	0.6	0.62	15.09	69		9.46
			Напиток	Сок	200	1	0	27.4	112		9.87
			Сладкое	Конфеты	21	1.34	7.27	11.46	119		5.76
			итого		375	2.94	7.89	53.95	300		25.09
1	7	Обед	закуска	Икра овощная	100	1.6	6.3	6.4	90.8		15.75
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	2300	3.94	7.38	24.06	139		2.81
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15.6	9.7	8.3	186		41.11
			гарнир	Картофель отварной со сливочным маслом	200	4.68	4.97	26.32	168		8.57
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.48	27.88	114.6	859	2.24
			хлеб бел.	Батон	50	3.37	0.4	24.6	117.5		6.36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174		7.64
			итого		3050	35.95	30.43	150.96	989.9		77.86
1	7	Полдник	булочное	Оладьи с повидлом	150	3.35	3.3	20.5	112.05		10.28
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4		16.57

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2	28	112		5.77
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	2.3	7	20.5	205		12.61
			итого		615	19.9	22.67	74.39	645.8		45.07
2	10	Завтрак 2	фрукты	Апельсин	200	0.18	0.4	16.2	75.6		17
			Напиток	Сок	200	1	0	27.4	112		9.25
			Сладкое	Вафли	30	0.75	2.9	15.5	106		5.4
			итого		430	1.93	3.3	59.1	293.6		31.65
2	10	Обед	закуска	Салат весенний	100	0.67	0.1	1.81	64.65		10.2
			1 блюдо	Суп вегетарианский с крупой со сметаной	310	2.28	3.5	25.6	102		5.14
			Гарнир	Макаронь отварные со сливочным	155	5.1	7.5	26.5	201.9		5.4
			2 блюдо	Биточки	90	16.1	14.1	4.97	211		47.28
			Напиток	Компот из яблок	200	0.16	0.46	27.88	114.8		2.55
			хлеб бел.	Батон	50	3.34	0.4	24.6	117.5		6.36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174		7.64
			итого		1005	34.25	27.26	144.76	985.85		77.95
2	10	Полдник	булочное	Сырники из творога с повидлом	150	11.8	9.7	12	189		42.69
			напиток	Кисломолочный продукт	200	6.8	5.34	11.6	116		15.03
			итого		350	18.6	15.04	23.6	305		57.72
2	10	Ужин	Закуска	Икра овощная	100	2.01	0.1	20.55	91.2		3.86
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	210	4.55	8.93	30.88	221.1		13.45
			2 блюдо	Рыба под маринадом	120	9.75	4.95	3.8	105		32.06
			хлеб	Хлеб / Батон	100	6.6	2.1	48.1	235.5		9.99
			Напиток	Чай	200	0.2	0	12	28	943	1.81
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.2	73.4		6.08
			итого		740	23.21	23.28	115.53	754.2		67.25
2	10	Итого за день:			3140	97.89	91.55	417.38	2984.45		279.64
2	11	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	5.25	4.85	20.31	183		10.34
			Гор напиток	Какао с молоком	200	3.8	3.9	18.4	106.5		10.45
			Хлеб	Бутерброд с сливочным маслом	60	2.45	7.44	24.6	205		12.61
			хлеб	Батон нарезной	30	2.2	0.24	14.76	70.5		3.92
				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		9.85
			итого		580	18.78	21.03	78.35	627.8		47.17
2	11	Завтрак 2	напиток	Сок	200	1	0	20.2	84.4		7.57
			Сладкое	Конфеты	21	1.5	2.1	15.2	85.1		7.14
			итого		221	2.5	2.1	35.4	169.5		14.71
2	11	Обед	закуска	Салат овощной	100	1.09	6.08	11.2	103.9	54	4.86
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми изделиями	300	6.59	6.34	19.6	161.7	206	4.17
			2 блюдо	Мясо тушенное в соусе	125	14.55	16.79	2.89	221		61.69
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	210	5.3	8.64	30.88	183		13.55
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	14.6		4.6
			хлеб бел.	Батон	50	3.37	0.4	24.6	117.5		6.36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174		7.64
			итого		1085	37.66	39.61	150.45	975.7		76.05
2	11	Полдник	булочное	Кондитерское изделие собственного производства	100	8.5	7.38	51.26	307.3		13.24
			напиток	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	118.4		16.57
			Фрукт	Фрукт	200	0	0	19.6	93.7		14.77
			итого		500	14.3	13.78	80.26	519.4		29.81
2	11	Ужин	Закуска	Овощи консервированные	100	1.24	0	1.02	22		5.2
			гарнир	Рис отварной со сливочным маслом	155	3.67	5.42	33.67	167.8		8.55
			напиток	Чай с лимоном	205	0.2	0	12	28	943	1.81
			хлеб	Хлеб ржаной/ Батон	100	6.6	2.1	45.55	235.5		9.99
				Масло сливочное/ Сосиска отварная	50	6.1	18	2	254.4		29.02
			2 блюдо	Шницель рыбный	100	15.8	9.7	9.3	189		39.92
			итого		710	33.61	35.22	103.54	896.7		78.75
2	11	Итого за день:			3096	106.85	111.74	448	3189.1		246.49
2	12	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со сливочным маслом	208	3	3.9	13.1	196		20.01
			Гор напиток	Кофейный напиток	200	1.8	2.5	14	112		5.77
			Хлеб	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	92	9.99	10.9	28.5	291.28		27.26
			хлеб	Батон нарезной	50	3.37	0.4	24.5	117		6.36
			итого		550	18.16	17.7	80.1	716.28		59.4
2	12	Завтрак 2	Напиток	Сок	200	0.66	0	27.4	112		6.84
			Сладкое	Печенье	21	1.49	1.96	14.88	83.1		3.15
			Фрукт	Фрукт	200	0.09	0	27	72		18
			итого		421	2.24	1.96	69.28	267.1		27.99
2	12	Обед	закуска	Сельдь с луком и растительным маслом	100	10.99	6.96	5	64.76		18
			1 блюдо	Борщ со	300	3.12	2.76	13.12	147.07	170	2.57

				Сметаной	10	0,26	1,5	0,3	16,2		1,77
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	210	4,55	8,93	30,88	221,1	694	13,45
			напиток	Компот	200	0,66	0,09	30,1	130	868	2,24
			хлеб бел.	Батон	50	3,37	0,4	24,6	117,5		6,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174		7,64
			2 блюдо	Тефтели с соусом	100	15,24	15,64	13,04	228		47,28
				<i>итого</i>	1070	44,79	37,48	150,44	1098,63		92,69
2	12	Полдник	булочное	Булочка	150	13,29	15	46,68	337		14,57
			напиток	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118		16,57
				<i>итого</i>	350	19,09	21,4	56,08	455		31,14
2	12	Ужин	Закуска	Овощи консервированные	100	0,66	0,06	2,1	22	71	5,7
			гарнир	Каша перловая со сливочным маслом	155	13,16	9,29	24,98	236,2		4,18
			2 Блюдо	Гуляш	125	13,36	14,08	3,27	164		60,72
			Гор напиток	Чай	200	0,2	0	14	54	943	1,81
			Хлеб	Хлеб ржаной / Батон	100	6,6	2,1	48,1	235,5		9,99
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,2	73,4		6,08
				<i>итого</i>	690	34,08	32,73	92,65	785,1		88,48
2	12		Итого за день:		3081	118,36	111,27	448,55	3322,11		299,7
2	13	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со сливочным маслом	205	3,2	5	24,5	200		20,01
			Гор напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,9	18	106,5		10,45
			Хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	92	9,99	10,9	28,5	291,28		27,26
			хлеб	Батон нарезной	60	4,56	0,48	29,52	141		7,63
				<i>итого</i>	557	21,55	20,28	100,52	738,78		65,35
2	13	Завтрак 2	фрукты	Фрукт	200	0,09	0	27	72		18
			Напиток	сок	200	0,1	0	14	27,4		10,81
			Сладкое	кондитерское изделие	21	1,49	1,96	14,88	83,01		2,86
				<i>итого</i>	421	1,68	1,96	55,88	182,41		31,67
2	13	Обед	закуска	Салат овощной	100	0,67	6,09	1,81	64,65		6,93
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми изделиями	300	4,8	2,16	12	164,4		3,06
			2 блюдо	Картофель отварной со сливочным маслом	205	2,86	4,32	23,01	142,35		8,2
			гарнир	Мясо отварное	100	25,8	16,8	0	254		53
			напиток	Компот	200	0,45	0,1	33,99	141,2	859	4,5
			хлеб бел.	Батон	50	3,37	0,4	24,6	117,5		6,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174		7,64
				<i>итого</i>	1055	44,55	31,07	128,81	1058,1		83,07
2	13	Полдник	булочное	Пудинг из творога	150	14,7	12	26,7	271		47,27
			напиток	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118		16,57
				<i>итого</i>	350	20,5	18,4	36,1	389		63,84
2	13	Ужин	Закуска	Овощи консервированные	100	0,12	0	2,1	14	71	10,2
			гарнир	Макаронь отварные со сливочным маслом	155	5,76	5,79	30,45	195,7	202	5,4
			2 блюдо	Бефстроганов	100	16,9	16,9	5,3	242		64,45
			хлеб	Хлеб ржаной / Батон	100	6,6	2,1	48,1	235,5		9,99
				Чай	200	0,1	0	0,14	28		1,81
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,2	73,4		6,08
				<i>итого</i>	665	29,58	31,99	86,29	788,6		97,93
2	13		Итого за день:		3048	117,86	103,7	407,6	3156,89		341,86
2	14	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	3,72	2	28	120,8	679	16,8
			Хлеб	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5		3,92
			Гор напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,54	14	92,2		5,77
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	2,45	7,44	24,6	205		12,61
				Сосиска отварная	50	10	19	0	211		23,6
				<i>итого</i>	590	21,35	31,22	81,36	699,5		62,7
2	14	Завтрак 2	фрукты	Фрукт	200	0,18	0	15	69		15
			Напиток	Сок	200	1	0	27,4	112		10,82
			Сладкое	Кондитерское изделие	21	2,24	2,9	22,32	124,65		5,76
				<i>итого</i>	421	3,42	2,9	64,72	305,65		31,58
2	14	Обед	закуска	Икра овощная	100	2,2	2,78	12,877	82,9	74	15
			1 блюдо	Суп картофельный рыбный	300	2,64	3,34	18,47	127,2	106	21,2
			2 блюдо	Мясо, тушеная в соусе	125	12,88	10,99	2,93	135	290/330	59,2
			гарнир	Рис отварной	155	3,67	5,42	36,67	210,11		7,77
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8		2,24
			хлеб бел.	Батон	50	3,34	0,4	24,6	117,5		3,92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174		3,46
				<i>итого</i>	1030	31,99	24,22	160,96	979,51		112,79
2	14	Полдник	булочное	Блины с повидлом	150	0,35	3,3	20,5	112,05		10,48
			напиток	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4		16,57
				<i>итого</i>	350	6,15	9,7	29,9	118,4		27,05

2	14	Ужин	гор.блюдо	Салат овощной	100	2	0	1.65	10.5	53	5.14
			гарнир	Голубцы ленивые с соусом	250	8.3	10.1	7.5	254		55.25
			напиток	Чай	200	0.2	0	12	28		1.81
			хлеб	Хлеб ржаной/ Батон	100	6.6	2.1	48.1	235.5		9.99
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.2	73.4		6.08
				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		9.85
				<i>итого</i>	700	22.28	24	69.73	664.2		85.56
2	14	Итого за день:		3091	85.19	92.04	406.67	2767.26		319.68	
Среднее значение за период:				3208.714	104.91286	101.14	420.75	3171.09		289.4292857	