

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



Типовое двухнедельное меню

возрастная категория

7-11 лет

Школа ГБОУ "Специальная школа - интернат г. Усмань"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия О.А.Беляева

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2024

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	205	0.2	0	14	28	376	2.69
			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
			итого		585	17.18	19.13	76.85	549.8		42.01
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		5.76
			Напиток	Сок	200	1	0	27.4	112	389	10.28
			итого		371	3.1	2.7	57.3	263.7		30.04
1	1	Обед	закуска	Овощи консервированные	60	1.24	0	1.02	6.51		5.7
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	262	1.75	4.89	8.79	84.75	187	6.28
			Гарнир	Плов	180	19.9	20.52	31.6	390	25а	53.94
			Напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.09	32.01	130	868	2.24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			хлеб бел.	Батон	30	2.2	0.24	14.76	70.5		3.92
			итого		782	28.99	26.34	104.88	768.76		75.54
1	1	Полдник	булочное	Запеканка из творога	129	25.46	17.15	21.15	346.5		47.1
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118		16.57
			итого		329	31.26	23.55	30.55	464.5		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
			итого		790	41.22	44.32	117.28	1055.75		79.14
1	1	Итого за день:			2857	121.75	116.04	386.86	3102.51		290.4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная со сливочным маслом	205	3.75	5	21.95	200		17.15
				Бутерброд со сливочным маслом	60	2.45	7.2	21.76	205		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		23.86
			итого		545	20.28	26.94	72.47	798.5		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
			Фрукт	Фрукт	200	1.8	0.4	16.2	75.6		17
			итого		421	4.29	2.36	51.28	243.1		30.43
1	2	Обед	закуска	Овощи свежие	100	1.1	0.2	3.8	24		6.93
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.73	2.8	20.45	117.9	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	5	30.88	221	679	13.45
			напиток	Компот	200	0.1	0.46	27.88	130	868	2.55
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	3.2	0.24	14.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			итого		940	31.4	25.64	126.33	922.02		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
			итого		300	14.05	13.78	60.66	425.7		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
			итого		705	36.08	34.48	111.81	924.06		71.86
1	2	Итого за день:			2911	106.1	103.2	422.55	3313.38		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
			итого		532	18.79	19.7	69.99	578.78		47.91
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
				Кондитерское изделие	21	1.49	1.96	14.88	81.3		3.15
			итого		421	4.29	2.36	51.28	241.3		30.43
1	3	Обед	закуска	Кукуруза консервированная отварная	60	1.86	0.12	3.9	24	131	12
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	260	1.65	2.73	12	79.4		5.14
			2 блюдо	Мясо тушенное	100	13.36	14.08	3.27	164		53.45
			гарнир	Макароны 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	30	3.2	0.24	14.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			итого		855	28.47	23.56	112.08	756.8		64.43
1	3	Полдник	булочное	Сырники из творога с повидлом	100	11.8	9.7	12	189		28.89
			напиток	Кефир	200	5.4	6.4	8	112.8		13.29
			итого		300	17.2	16.1	20	301.8		42.18
1	3	Ужин	Закуска	Огурец консервированный	60	1.68	0	0.78	9.68		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		1.81
			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		6.08
			итого		620	24.03	23.46	84.78	576.56		73.39
1	3	Итого за день:			2728	92.78	85.18	338.13	2455.24		258.34
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	200	4.62	1.02	16.83	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
			итого		565	18.09	21.53	54.48	621.6		45.43
1	4	Завтрак 2	Напиток	Сок	180	1	0	27.4	112	389	9.25
			Сладкое	Вафли	30	0.75	7.5	15.5	106		5.4
			Фрукт	Мандарины	160	1.28	0.49	18.35	131		17.91
			итого		370	3.03	7.99	61.25	349		32.56
1	4	Обед	закуска	Салат весенний	60	0.67	0.1	1.81	64.65		10.2
			1 блюдо	Суп с клецками	250	4.6	5.6	15.67	119.24		4.52
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	90	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	30	2.28	0.24	14.7	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			итого		835	26.9	22.68	116.38	789.19		55
1	4	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	100	13.59	15	46.68	376.45		14.57
			напиток	Йогурт	200	6.8	5.34	11.6	116		15.03
			итого		300	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
			итого		720	28.95	24.22	100.5	766.9		80.75
1	4	Итого за день:			2790	97.36	96.76	390.89	3019.14		243.34
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	205	3.1	4.9	13.1	134.7		18.89
			Хлеб	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	82	9.99	10.9	28	291.28		27.26
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.8	3.9	18.4	106.5		10.28
			хлеб	Батон нарезной	30	2.28	0.24	14.7	70.5		3.92
			итого		517	19.17	19.94	74.2	602.98		60.35
1	5	Завтрак 2	фрукты	Фрукт	154	0.6	0.62	15.9	66.6		9.52
			Напиток	Сок	190	1	0.2	20.2	86.6	389	9.77
			Сладкое	Конфеты	21	1.34	7.27	11.46	119.49		5.76
			итого		365	2.94	8.09	47.56	272.69		25.05
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0.66	3.66	3.74	54.9		9.75

			1 блюдо	Борщ со сметаной	260	2.6	5.12	10.93	138.75	82	4.34
			2 блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	90	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	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			итого		900	25.73	28.85	108.71	840.85		76.92
			1	5	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	100	7.9	9.4	54.8
напиток	Молоко	200				5.8	6.4	9.4	118.4		16.57
итого		300				13.7	15.8	64.2	455.4		28.81
1	5	Ужин	Закуска	Овощи консервированные	60	0.66	0.6	2.1	12.06		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		670	36.55	42.67	96.6	930.27		107.57
1	5	Итого за день:			2752	98.09	115.35	391.27	3102.19		298.7
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	60	2.45	7.44	21.76	205		12.61
				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		9.85
			итого		580	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	192	1	0	27.4	112		9.87
				Вафли	30	2.24	2.9	22.32	124.65		5.4
			итого		376	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	250	6.54	5.18	15.44	139		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	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			итого		955	28.02	19.9	113.68	772.6		85.4
1	6	Полдник	булочное	Сырники из творога	100	12.9	9.08	14.81	189.75		39.73
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4		16.57
			итого		300	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:			2827	89.86	79.28	373.78	2648.6		302.25
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со сливочным маслом	205	3.75	5	21.95	200		20.01
			Хлеб	Батон нарезной	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			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		527	17.82	18.54	79.21	673.78		56.96
1	7	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	154	0.6	0.62	15.09	69		9.46
			Напиток	Сок	192	1	0	27.4	112		9.87
			Сладкое	Конфеты	21	1.34	7.27	11.46	119		5.76
			итого		367	2.94	7.89	53.95	300		25.09
			1	7	Обед	закуска	Икра овощная	100	1.6	6.3	6.4
1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	260				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	200				0.16	0.48	27.88	114.6	859	2.24
хлеб бел.	Батон	30				2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
хлеб черн.	Хлеб ржаной	50				3.3	0.6	16.7	87		3.46
итого		940				31.56	29.67	124.42	855.9		77.86
1	7	Полдник	булочное	Оладьи с повидлом	105	3.35	3.3	20.5	112.05		10.28
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4		16.57

			итого		305	9.15	9.7	29.9	230.45		22.22
1	7	Ужин	гор.блюдо	Огурец консервированный	100	0.2	0	1.65	16.1		7.5
			гарнир	Капуста тушенная с мясом	250	4.75	9.25	25	220		60.46
			напиток	Чай с лимоном	205	0.2	0	12	54	943	2.37
			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
			итого		705	16.93	23.15	87.23	661.8		96.25
1	7	Итого за день:			2844	78.4	88.95	374.71	2721.93		278.38
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с крупой со сливочным маслом	205	5	5	24	200		17.15
			Хлеб	Батон нарезной	30	2.24	0.24	14.76	70.5		3.92
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.8	2.5	14	112		5.77
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	82	9.99	10.9	28.05	291.28		27.26
			итого		517	19.03	18.64	80.81	673.78		54.1
2	8	Завтрак 2	Напиток	Кисель	200	0	0	12.4	55.4		2.69
			Сладкое	Печенье	21	1.49	1.96	14.88	83.1		3.15
			Фрукт	Яблоко	200	0.78	0.8	19.6	89.61		11.7
			итого		421	2.27	2.76	46.88	228.11		17.87
2	8	Обед	закуска	Салат овощной	100	0.66	5.22	7.87	81.9		9.5
			1 блюдо	Суп овощной	250	2.28	2.33	11.25	75.03		4.53
				со сметаной	10	0.26	1.5	0.36	16.2		1.77
			гарнир	Макаронные отварные	155	13.36	14.08	3.27	154		5.14
			2 Блюдо	Печень тушенная в соусе	100	14.4	15.78	3.54	211.8		32.4
			хлеб бел.	Батон	30	2.28	0.24	4.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			Напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.014	132.8		2.24
			итого		895	37.4	39.84	79.764	829.23		94.12
2	8	Полдник	булочное	Творожное изделие	129	25.46	17.15	21.15	346.5		32.95
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118		16.57
			итого		329	31.26	23.55	30.55	464.5		47.19
2	8	Ужин	гор.блюдо	Салат овощной	100	1	5	22.87	67		7.5
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	210	4.55	5.2	30.88	221		10.81
			напиток	Чай	200	0.2	0	14	54		1.81
			хлеб	Батон / хлеб ржаной	100	6.6	2.1	45.55	235.5		9.99
			2 блюдо	Биточки рыбные	100	15.6	9.7	9.3	189		39.92
				Масло сливочное/ Сосиска отварная	60	0.1	7.2	0.2	73.4		6.08
			итого		770	28.05	29.2	122.8	839.9		76.84
2	8	Итого за день:			2932	118.01	113.99	360.8	3035.52		290.12
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	3.72	4	26	120.8		16.8
				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		9.85
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.8	3.9	18.4	106.5		10.27
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	2.9	7.2	20.45	170.4		12.61
			Хлеб	Батон нарезной	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			итого		580	17.78	19.94	79.89	531		53.45
2	9	Завтрак 2	Напиток	Сок	200	1	0	20.1	84.4		7.58
			Сладкое	Печенье	21	1.49	1.96	14.88	83.1		3.15
			Фрукт	Яблоко	210	0.8	0.8	19.6	88.8		14
			итого		431	3.29	2.76	54.58	256.3		17.28
2	9	Обед	закуска	Овощи свежие	100	1.1	0.2	3.8	24		12
			1 блюдо	Суп картофельный	250	2.69	2.84	17.4	104.75		5.4
				Со сметаной	10	0.26	1.5	0.36	16.2		1.77
			2 блюдо	Зразы	100	8.55	7.66	11.86	151		38
			Гарнир	Каша гречневая со сливочным маслом	155	8.9	4.1	39.84	231.6		6.31
			Напиток	Компот из изюма	200	0.3	0.08	2.85	122.2	868	3.02
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.92
			Хлеб	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.46
			итого		895	27.38	17.22	107.57	807.25		72.72
2	9	Полдник	булочное	Булочка творожная	100	8.25	7.38	51.26	307.3		15.21
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4		16.57
			итого		300	14.05	13.78	60.66	425.7		31.78
2	9	Ужин	Закуска	Сельдь	60	10.99	6.96	0	64.76		18
			гарнир	Картофель тушенный с мясом	250	15.58	14.4	21.7	230		63
			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
			итого		620	33.47	30.66	82	631.66		98.88
2	9	Итого за день:			2826	95.97	84.36	384.7	2651.91		274.11
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	200	2.4	2	24	156.8		9.98
				Омлет натуральный	105	9.22	9.67	1.89	172		16.71
			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		565	17.5	20.67	74.39	645.8		45.07
2	10	Завтрак 2	фрукты	Апельсин	200	0.18	0.4	16.2	75.6		17
			Напиток	Сок	180	1	0	27.4	112		9.25
			Сладкое	Вафли	30	0.75	7.5	15.5	106		5.4
			итого		410	1.93	7.9	59.1	293.6		31.65
2	10	Обед	закуска	Салат весенний	60	0.67	0.1	1.81	64.65		10.2
			1 блюдо	Суп вегетарианский с крупой со сметаной	260	1.9	2.92	23.83	85		5.14
			гарнир	Макароны 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	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			итого		845	29.51	25.92	116.45	834.85		77.95
2	10	Полдник	булочное	Сырники из творога с повидлом	100	11.8	9.7	12	189		42.69
			напиток	Кисломолочный продукт	200	6.8	5.34	11.6	116		15.03
			итого		300	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:			2860	90.75	92.81	389.07	2833.45		279.64
2	11	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	5.25	4.85	20.31	183		10.34
			Гор напиток	Кваас 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	250	5.49	5.28	16.33	134.75	206	4.17
			2 блюдо	Мясо тушенное в соусе	120	14.55	16.79	2.89	221		61.69
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	205	4.08	6.4	27.26	183		13.55
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	14.6		4.6
			хлеб бел.	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			итого		955	30.95	35.55	117.02	814.75		76.05
2	11	Полдник	булочное	Кондитерское изделие собственного производства	100	8.5	7.38	51.26	307.3		13.24
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4		16.57
			итого		300	14.3	13.78	60.66	425.7		29.81
2	11	Ужин	Закуска	Овощи консервированные	60	1.24	0	1.02	6.51		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		670	33.61	35.22	103.54	881.21		78.75
2	11	Итого за день:			2726	100.14	107.68	394.97	2918.96		246.49
2	12	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со сливочным маслом	205	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	82	9.99	10.9	28.5	291.28		27.26
			хлеб	Батон нарезной	30	2.28	0.2	14.76	70.5		3.92
			итого		517	17.07	17.5	70.36	669.78		56.96
2	12	Завтрак 2	Напиток	Сок	195	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		416	2.24	1.96	69.28	267.1		27.99
2	12	Обед	закуска	Сельдь	60	10.99	6.96	0	64.76		18
			1 блюдо	Борщ со	250	2.6	2.3	10.93	122.55	170	2.57
				Сметаной	10	0.26	1.5	0.3	16.2		1.77

			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	205	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	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			2 блюдо	Тефтели с соусом	100	15.24	15.64	13.04	228		47.28
			итого		905	39.88	36.26	116.73	940.11		92.69
2	12	Полдник	булочное	Булочка	100	13.29	15	46.68	337		14.57
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118		16.57
			итого		300	19.09	21.4	56.08	455		31.14
2	12	Ужин	Закуска	Овощи консервированные	60	0.66	0.06	2.1	12.06		5.7
			гарнир	Каша перловая со сливочным маслом	155	13.16	9.29	24.98	236.2		4.18
			2 Блюдо	Гуляш	100	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
			итого		625	34.08	32.73	92.65	775.16		88.48
2	12	Итого за день:			2763	112.36	109.65	405.1	3107.15		297.26
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	82	9.99	10.9	28.5	291.28		27.26
			хлеб	Батон нарезной	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			итого		517	19.27	20.04	85.76	668.28		61.64
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
			итого		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	250	4	1.8	10	137		3.06
			2 блюдо	Картофель отварной со сливочным маслом	205	2.66	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	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			итого		935	39.36	29.95	100.27	896.7		83.07
2	13	Полдник	булочное	Пудинг из творога	130	14.7	12	26.7	271		47.27
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118		16.57
			итого		330	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	Макароны отварные со сливочным маслом	150	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
			итого		660	29.58	31.99	86.29	788.6		97.93
2	13	Итого за день:			2863	110.39	102.34	364.3	2924.99		338.15
2	14	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	205	3.72	4	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
			итого		545	21.35	33.22	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
			итого		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	250	2.2	2.78	15.39	106	106	21.2
			2 блюдо	Мясо, тушеная в соусе	100	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	200	0.66	0.09	32.014	132.8		2.24
			хлеб бел.	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.5		3.92
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.46
			итого		885	27.19	22.9	131.34	824.31		112.79
2	14	Полдник	булочное	Блины	150	0.35	3.3	20.5	112.05		10.48
			напиток	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4		16.57
			итого		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	315	2.58

		гарнир	Голубцы ленивые с соусом	230	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
		итого		680	22.28	24	69.73	664.2		85.56
2	14	Итого за день:		2881	80.39	92.72	377.05	2612.06		319.68
		Среднее значение за период:		2825.714	99.453571	99.178	382.44	2889.07		287.7278571