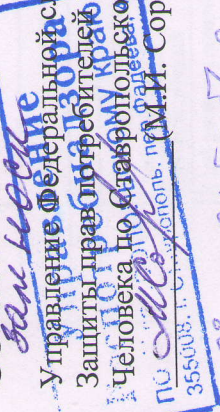


СОГЛАСОВАНО:



Управление Федеральной службы по надзору в сфере
Защиты прав потребителей и благополучия
Человека по Волгоградской области
по Волгоградской области (М.И. Сорокина)

« 03 » *Сорокина* 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного казенного учреждения
для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Детский дом (смешанный) №13»

С.М. Шабанова



« 03 » *Шабанова* 2024г

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
НАХОДЯЩИХСЯ В ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ - СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКИЙ ДОМ (СМЕШАННЫЙ) № 13»
НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7 до 11 ЛЕТ**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

№ рецептур	Наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг			минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B12	C	Ca	Fe	
1 день (понедельник)												
ЗАВТРАК												
210	Омлет натуральный	116	18,25	10,29	67,51	145,3	0,01	0,08	0,39	80,3	2	
	Икра кабачковая (промыш. производ.)	60	1,22	5,49	5,21	75	0,01	0,03	4,27	25,01	0,43	
131	Горох овощной отварной консервированный	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42	
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45	
	Итого за завтрак	564	30,82	24,83	120,2	521	0,35	0,24	11,31	222,34	6,98	
2 ЗАВТРАК												
338	Фрукты свежие калевбранные (яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4	
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4	
ОБЕД												
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4	16,56	120	0,14	0,06	4,86	36,31	1,52	
290	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/5	8,45	5,49	40,17	244	0,22	0,12	0	14,91	4,16	
70	Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56	
	Итого за обед	925	51,89	42,06	128,35	885,9	0,68	0,32	13,16	189,82	16,61	
ПОЛДНИК												
223	Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком	160/40	12,21	10,72	64,21	402,95	0,08	0,21	2,61	132,68	1,14	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63	
	Итого за полдник	400	12,91	11,02	84,91	490,75	0,09	0,21	102,61	153,98	1,77	
УЖИН												
250	Бефстроганов из говядины	100/50	24,3	34,6	8,3	459	0,1	0,2	3,6	79,95	3,6	
313	Картофель жареный из отварного	150	3,15	3,8	24,9	148	0,14	0,09	13,41	17,19	1,32	
47	Салат из квашеной капусты	100	1,58	3,00	7,66	64	0,03	0,02	25	41,6	0,58	
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94	
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
	Итого за ужин	680	35,26	42,56	93,59	867	0,46	0,38	43,73	185,24	10,11	
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2969	163,07	154,9	432,83	3096,02	1,86	1,92	215,55	1240,31	39,46	
2 день (вторник)												
ЗАВТРАК												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32	
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр Российский	20	5,3	5,3	0	68	0	0,06	0,56	210,6	0	

	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
382	Какао с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
	Итого за завтрак	530	21,32	22,84	71,25	557,4	0,32	0,42	2,38	479,09	4,63
	2-й ЗАВТРАК										
338	Фрукты свежие калевованные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
229	Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,81	5,66	21,87	150	0,12	0,09	11,76	14,12	1,15
70	Овощи соленые (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
	Итого за обед	925	31,26	19,5	104,55	887	0,59	0,37	31,52	208,39	12,26
	ПОЛДНИК										
406	Пирожок печеный с повидлом	100	5,38	4,7	62	309,6	0	0	0,22	21,1	1,66
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Итого за полдник	300	10,82	9,76	71,92	416,6	0,05	0,22	1,32	236,32	1,76
	УЖИН										
243	Сосиски молочные отварные 2шт.	100/10	11,25	23,9	0,05	260	0,19	0,17	0	36,7	1,51
139	Капуста тушеная	180	4,23	7,38	18,09	158,4	0,05	0,06	95,08	103,51	1,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	Итого за ужин	585	21,81	32,44	61,87	574,1	0,43	0,30	95,08	175,11	6,93
	2 УЖИН										
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2740	125,88	102,16	392,91	2950,26	1,79	1,8	57,98	1483,98	29,56
	3 день (средн)										
	ЗАВТРАК										
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200/10/10	4,71	6,52	29,91	197	0,04	0,14	0,52	113,27	0,37
01	Бутерброд с маслом сливочное	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36

Итого за завтрак		572	12,48	15,62	94,14	515,3	0,242	0,204	3,72	167,97	4,64
338	Фрукты свежие калеброванные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	0,06	120	68	0,6
итог за 2-й завтрак		200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
108/109	Суп картофельный с клецками	200	3,16	4,15	18,08	122	0,06	0,07	3,71	47,56	0,64
294	Котлета рубленая из п/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
143	Рагу из овощей	180	2,88	10,62	18,54	183,51	0,09	0	34,11	37,35	1,12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
Итого за обед		810	41,89	48,11	117,25	759,51	0,54	0,36	37,98	194,24	11,3
ПОЛДНИК											
219	Сырники из творога с молочным соусом	200/80	46	38,90	34,6	676,3	0,01	0,7	1,56	444,3	1,74
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за полдник		480	46,76	38,90	55,17	761,3	0,03	0,7	1,56	465,9	4,44
УЖИН											
236	Рулет из рыбы -минтай	100/5	12,42	12,62	11,61	210,92	0	0	1,82	65,81	1,3
312	Пюре картофельное	150/5	3,15	5,1	22	146,55	0,15	0,1	25,8	41,2	1,16
70	Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
Итого за ужин		640	22,68	18,99	88,1	565,47	0,36	0,19	34,84	178,81	7,73
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2902	102,38	79,68	382,39	1905,32	1,29	1,17	186,03	1115,21	27,88
4 день (четверг)											
ЗАВТРАК											
172	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200	7,32	6,2	36,32	225,6	0,56	0	0,96	233,64	4,64
209	Яйцо вареное	40	6,98	6,32	0,38	86,62	0,04	0	0	36,25	1,37
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
Итого за завтрак		565	24,31	23,49	52,7	553,22	0,79	0,08	0,96	459,52	8,52
2 ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калеброванные (яблоко)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
Итого за 2-й завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
287	"Ленивые" голубцы с соусом сметанным с томатом	200/50	18,37	17,15	18,2	301	0,1	0,16	28,68	92	3,09
70	Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56

388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
	Итого за обед	870	30,23	21,79	70,07	372	0,43	0,33	34,18	203,92	9,91
ПОЛДНИК											
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
406	Пирожок печеный с картофелем	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
	Итого за полдник	300	6,69	9,94	61,82	365	0,09	0,06	17,56	75,55	2,04
УЖИН											
243	Сосиски молочные отварные 2шт.	100/10	11,25	23,9	0,05	260	0,19	0,17	0	36,7	1,51
204	Вермишель отварная с сыром	150/30/10	18,85	12,92	80,61	496,56	0,22	0,11	0,7	294,32	2,19
131	Горошек овощной отварной	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за ужин	643	38,95	38,1	133,86	963,56	0,69	0,38	6,7	396,62	10,49
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	Итого за 4 ДЕНЬ	2778	105,38	107,69	396,61	2610,76	1,77	1,55	177,22	1245,31	35,97
5 день (пятница)											
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10/10	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,16	0,52	131,6	1,5
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
377	Чай с сахаром и лимбом	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за завтрак	567	17,26	23,05	55,04	535	0,36	0,24	0,52	321,23	4,01
2 -й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	6,96	6,2	13,48	138	0,09	0,09	7,26	24,48	1,51
294	Котлета рубленая из д/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	8,9	4,1	39,84	231,86	0,26	0	0	14,6	0,01
47	Салат из квашеной капусты	100	1,58	3	7,66	64	0,03	0,02	25	41,6	0,58
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Итого за обед	920	53,29	46,64	141,61	1009,86	0,77	0,4	32,42	190,01	11,64
ПОЛДНИК											
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/80	39,55	28,35	36,7	560,00	0,10	0,52	0,48	357,53	1,24
382	Кавказ с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
	Итого за полдник	480	43,35	32,15	61,8	705,40	0,13	0,65	1,78	469,77	1,87
УЖИН											
229	Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
313	Картофель жареный из отварного	150	3,15	3,8	24,9	148	0,14	0,09	13,41	17,19	1,32
70	Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66

Хлеб пшеничный	70	5,95	1012	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
389 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за ужин	700	28,47	1024,61	80,66	551	0,53	0,31	25,8	162,89	9,66

2 УЖИН

386 Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	3067	186,19	129,82	475,35	3245,06	2,55	2,23	93,17	1612,69	36,91

6 день (суббота)

ЗАВТРАК

218 Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	183/7	26,8	19,29	14,10	381,80	0,07	0,41	0,34	117,8	0,79
01 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
378 Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
Итого за завтрак	535	36,07	29,99	84,38	741,20	0,292	0,474	1,09	221,2	5,15

2-й ЗАВТРАК

338 Фрукты свежие калеврованные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого за 2-й завтрак	200	3,45	2,35	26,67	152	0,10	0,09	120,18	87,77	0,81

ОБЕД

108/109 Суп картофельный с клецками	200	3,16	4,15	18,08	122	0,06	0,07	3,71	47,56	0,64
268 Котлета из говядины	100/10	15,59	15,48	11,87	249	0,07	0,12	0,38	35,94	2,8
199 Пюре из бобовых с маслом	150/5	17,25	5,94	38,02	284,32	0,60	0	0	67,65	5,25
70 Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
389 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за обед	885	46,32	27,44	112,97	0	1,03	0,31	9,59	224,85	14,91

ПОЛДНИК

406 Пирожок пеленый с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
349 Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
Итого за полдник	300	7,11	9,94	64,72	376	0,09	0,06	16	89,49	2,25

УЖИН

290 Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01
205 Макароны отварные с овощами	200	6,67	6,89	41,81	260,82	0,008	0	5,5	20,97	0,77
70 Овощи соленные (помидор)	100	1,1	0,1	0,1	13	0,04	0,03	10	14	0,9
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
388 Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
Итого за ужин	730	42,7	39,15	97,39	884,52	0,248	0,12	118,3	131,57	7,98

2 УЖИН

386 Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	2850	123,37	100,85	402,75	1911,85	2,19	1,26	291,47	1035,94	35,48

7 день (воскресенье)

ЗАВТРАК

211	Омлет с сыром	120	12,8	23,76	2	273,3	0,08	0	0,24	211,6	1,05
	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,22	5,49	5,21	75	0,01	0,03	4,27	25,01	0,43
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
	Итого за завтрак	505	23,51	38,18	50,79	625	0,35	0,13	5,16	341,64	5,61
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты, свежие калиброванные(яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	итого за 2-й завтрак	200	0,8	1,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
235	Шницель рыбный-минтай натуральный	100/5	18,68	7,19	7,22	168	0,09	0,15	1,3	44,68	1
312	Пюре картофельное	150/5	3,15	5,1	22	146,55	0,15	0,1	25,8	41,2	1,16
47	Салат из класеной капусты	100	1,58	3	7,66	64	0,03	0,02	25	41,6	0,58
	Битон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за обед	880	35,23	20,68	110,5	541,55	0,61	0,42	59,47	238,25	11,88
ПОЛДНИК											
221	Сырник с морковью и стуженным молоком	150/60	11,15	13,92	17,36	239	0,04	0	0,48	104,25	0,55
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Итого за полдник	410	16,59	18,98	27,28	346	0,09	0,22	1,58	319,47	0,65
УЖИН											
250	Бефстроганов из говядины	100/50	24,3	34,6	8,3	459	0,1	0,2	3,6	79,95	3,6
304	Рис отварной	150	3,63	4,17	35,14	193	0,03	0,03	0	6,35	0,5
75	Икра морковная	80	1,73	3,83	8,99	77	0,07	0,07	4,64	41,39	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36

Итого за ужин		682	35,89	43,76	92,46	872,60	0,39	0,37	11,34	173,89	9,04
2 УЖИН											
386	Кисломолоочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Итого за 7 ДЕНЬ		2877	127,97	132,24	402,38	2744,52	1,457	1,26	74,12	1303,5	33,67
8 день (понедельник)											
ЗАВТРАК											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
01	Буферол с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
Итого за завтрак		540	13,94	19,15	49,62	427,7	0,2	0,17	0,52	299,32	2,8
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные(банан)	1 шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого за 2-й завтрак		200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4	16,56	120	0,14	0,06	4,86	36,31	1,52
294	Котлета рубленая из п/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
143	Рагу из овощей	180	2,88	10,62	18,54	183,51	0,09	0	34,11	37,35	1,12
70	Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
Итого за обед		910	43,55	44,07	114,59	880,51	0,64	0,37	46,19	194,35	12,63
ПОЛДНИК											
406	Пирожок печеный с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за полдник		300	7,45	22,68	49,93	533	0,1	0,4	0,38	307,62	3,7
УЖИН											
243	Сосиски молочные отварные 2 шт.	100/10	11,25	23,9	0,05	260	0,19	0,17	0	36,7	1,51
203	Рожики отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	3,43	0,56	257	0,06	0,01	0	11,11	0,74
131	Горошек овощной отварной	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
Итого за ужин		608	24,88	28,61	60,14	748	0,51	0,28	6,16	120,25	7,49
2-й УЖИН											
386	Кисломолоочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
Итого за 8 ДЕНЬ		2758	153,17	138,1	494,16	3241,84	1,97	1,74	92,22	1608,29	32,61
9 день (вторник)											
ЗАВТРАК											
181	Каша ячленая молочная из манной крупы	200/10/10	5,7	9,95	37,97	264	0,06	0,14	0,52	115,9	0,38
01	Буферол с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26

Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
382 Кисело с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
Итого за завтрак	550	17,27	22,85	116	682,1	0,292	0,334	1,92	268,64	4,92
2-й ЗАВТРАК										
318 Фрукты свежие калиброванные(апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого за 2-й завтрак	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД										
88 Шпа из свежей капусты с картофелем	200	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
Тфтели рыбные минтай с соусом сметанным с томатом	80/50	10,3	9,52	14,02	159	0	0	1,62	77,03	0,73
312 Порце картофельное	150/5	3,15	5,1	22	146,55	0,15	0,1	25,8	41,2	1,16
70 Овощи соленные (томидор)	100	1,1	0,1	0,1	13	0,04	0,03	10	14	0,9
Хлеб пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
40 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
389 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за обед	905	26,29	19,25	106,8	462,55	0,52	0,28	17,42	240,45	11,65
ПОЛДНИК										
221 Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	39,55	28,35	36,7	560	0,1	0,52	0,48	357,53	1,24
379 Кофейный напиток с молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
Итого за полдник	480	42,9	31,73	61,6	699	0,14	0,56	1,78	482,93	1,7
УЖИН										
284 Запеканка картофельная с печеню говяжьей	100/180/10	28,32	39,2	21,75	588,73	0,27	0	38	37,45	2,75
70 Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
377 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
Итого за ужин	692	35,43	40,47	52,24	789,93	0,48	0,09	49,7	123,15	7,8
2-й УЖИН										
386 Кисломолоочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Итого за 2-й ужин	3027	94,33	82,57	344,37	2244,84	1,53	1,35	180,87	1086,87	25,73
10 день (среды)										
ЗАВТРАК										
172 Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200	7,32	6,2	36,32	225,6	0,56	0	0,96	233,64	4,64
209 Яйцо вареное	40	6,98	6,32	0,38	86,62	0,04	0	0	36,25	1,37
14 Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
376 Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
Итого за завтрак	565	22,39	19,85	77,93	438,61	0,12	0,25	1,24	206,09	2,66
2-й ЗАВТРАК										
338 Фрукты свежие калиброванные (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД										
104 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	6,96	6,2	13,48	138	0,09	0,09	7,26	24,46	1,51

290	Пшено, тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01
304	Рис отварной	150	3,63	4,17	35,14	193	0,03	0,03	0	6,35	0,5
70	Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
	Ватик пшеничный водированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
	Итого за обед	950	49,61	43,24	120,37	855,7	0,43	0,26	115,56	169,11	10,87

ПОЛДНИК

406	Пирожок печеный с повидлом	100	5,38	4,7	62	309,6	0	0	0,22	21,1	1,66
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за полдник	322	5,38	4,7	73,3	355,2	0	0	3,32	35,3	2,02

УЖИН

229	Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,81	5,66	21,87	150	0,12	0,09	11,76	14,12	1,15
70	Овощи соленные (помидор)	100	1,1	0,1	0,1	13	0,04	0,03	10	14	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за ужин	685	25,89	15,26	58	430	0,46	0,3	28,65	118,32	7,03

2 УЖИН

386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	Итого за 10 ДЕНЬ	2922	138,18	101,53	468,83	2611,97	1,77	1,75	197,16	1147,44	35,45

11 день (четверг)

ЗАВТРАК

182	Каша яловая молочная из рисовой крупы	200/10/10	4,71	6,52	29,91	197	0,04	0,14	0,52	113,27	0,37
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Хлеб пшеничный	70	5,95	10,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
	Итого за завтрак	545	20,05	30,23	81,04	577	0,32	0,28	1,82	438,8	8,64

2-й ЗАВТРАК

338	Фрукты свежие калейронаные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2

ОБЕД

96	Расольник "Ленинградский"	200	1,86	4,66	12,58	100	0,06	0,05	5,39	25,9	0,71
350	Бифстрогани из говядины	100/50	24,3	34,6	8,3	459	0,1	0,2	3,6	79,95	3,6
302	Каша рассыпчатая пшеница	150/10	8,9	4,1	39,84	231,86	0,26	0	0	14,6	0,01
47	Салат из квашеной капусты	100	1,58	3	7,66	64	0,03	0,02	25	41,6	0,58
	Ватик пшеничный водированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за обед	930	46,84	48,12	132,19	939,86	0,75	0,37	33,99	232,05	13,16

ПОЛДНИК

388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,30	20,7	87,8	0,01	0	100	21+388	0,63
219	Сырники из творога с молочным соусом	200/80	46	38,9	34,6	676,3	0,01	0,7	1,56	444,3	1,74

Итого за полдник										
480	46,7	39,20	55,3	764,1	0,02	0,7	101,56	444,3	2,37	
УЖИН										
194	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
171	200/10	11,33	11	53,8	360	0,3	0,16	0	21,86	5,58
70	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
349	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
Итого за ужин										
700	44,85	43,85	121,68	1046	0,62	0,44	5,66	140,09	13,89	
2 УЖИН										
386	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Итого за 11 ДЕНЬ										
3055	187,3	170,52	512,44	3450,29	1,81	1,86	201,31	1501,85	37,21	
12 день (пятница)										
ЗАВТРАК										
218	183/7	26,8	19,29	14,1	381,8	0,07	0,41	0,34	117,8	0,79
14	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
367	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
Итого за завтрак										
520	38,67	30,42	78,43	767,2	0,25	0,24	3,32	303,78	4,49	
2-й ЗАВТРАК										
338	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого за 2-й завтрак										
200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6	
ОБЕД										
84	200	2,92	3,76	12,7	97	0,07	0,05	4,47	39,48	1,25
229	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
312	150/5	3,15	5,1	22	146,55	0,15	0,1	25,8	41,2	1,16
70	100	1,1	0,1	0,1	13	0,04	0,03	10	14	0,9
	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
388	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
Итого за обед										
925	59,28	34,44	155,50	952,65	1,07	0,63	157,07	349,75	17,97	
ПОЛДНИК										
406	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
385	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
Итого за полдник										
300	12,13	15	47,74	374	0,14	0,28	16,94	276,27	1,2	
УЖИН										
287	200/50	18,37	17,15	18,2	301	0,1	0,16	28,68	92	3,09
70	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
389	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за ужин										
630	26,24	18,42	69,26	496	0,33	0,25	34,18	170,9	10,12	
2 УЖИН										
386	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18

Итого за 12 день											
13 день (суббота)											
ЗАВТРАК											
212	Омлет натуральный с сосисками	140	15,28	30,26	2,68	344,2	0,06	0,12	0,39	93,28	2,54
	Нера каблуконная (промыш. производ.)	80	1,63	7,34	6,96	101	0,01	0,04	5,71	33,45	0,56
01	Буурброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
	Итого за завтрак	560	30,1	52,30	66,92	805,6	0,29	0,22	6,75	385,33	2,19
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калесированные(яблоки)	шт./200	0,8	0,8	19,60	94,00	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
82	Горс с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
294	Котлета рубленая из д/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
139	Рагу из овощей	180	2,88	10,62	18,54	183,51	0,09	0	34,11	37,35	1,12
70	Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Итого за обед	910	41,23	47,70	110,74	849,51	0,54	0,36	47,14	212,75	12,2
ПОЛДНИК											
	Запеканка из творога с морковью со стущенным	160/40	12,21	10,72	64,21	402,95	0,08	0,21	2,61	132,68	1,14
323	молоком	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
349	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	400	12,97	10,72	84,78	487,95	0,1	0,21	2,61	154,28	3,84
	Итого за полдник										
УЖИН											
343	Сосиски молочные отварные 2 шт.	100/10	11,25	23,9	0,05	260	0,19	0,17	0	36,7	1,51
205	Макаронны отварные с овощами	200	6,67	6,89	41,81	260,82	0,008	0	5,5	20,968	0,77
131	Горошек овощной отварной консервированный	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
	Итого за ужин	668	26,11	32,07	89,49	700,52	0,458	0,27	11,5	104,568	6,77
2-й УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Итого за 13 день	2938	130,93	117,7	462,18	3048,48	1,89	1,69	98,87	1437,78	32,57
14 день (воскресенье)											
ЗАВТРАК											
183	Каша ячменная молочная из гречневой крупы	200/10/10	14,68	5,39	102,54	253	0	0	1,65	178,8	2,91
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5

		30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
339	Хлеб ржано-пшеничный	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
	Итого за завтрак	545	30,02	20,1	153,67	633	0,28	0,14	2,95	504,33	7,05
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калесированные(банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
46	Пицц из свежей капусты с картофелем	200	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
263	Плов из говядины	90/270	11,42	11,12	15,86	210	0,04	0,04	0,25	9,5	1,58
47	Салат из квашеной капусты	100	1,58	3	7,66	64	0,03	0,02	25	41,6	0,58
	Батон пшеничный водированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Итого за обед	980	24,4	18,65	100,53	442	0,38	0,21	25,41	166,16	9,47
ПОЛДНИК											
466	Пирожок печеный с капустой	100	2,75	3,25	17,45	110	0,03	0,05	0,3	32,95	0,35
349	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за полдник	300	3,51	3,25	38,02	195	0,05	0,05	0,3	54,55	3,05
УЖИН											
235	Шницель рыбный-минтай натуральный	100/5	18,68	7,19	7,22	168	0,09	0,15	1,3	44,68	1
312	Пюре картофельное	150/5	3,15	5,1	22	146,55	0,15	0,1	25,8	41,2	1,16
70	Овощи соленные (огурец)	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
377	Чай с сахаром в пакете	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за ужин	662	28,94	13,56	71,01	470,15	0,45	0,34	32,6	157,38	6,85
2-й УЖИН											
386	Кисло-сладкий напиток (Раженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	Итого за 2-й ужин	2887	109,98	79,05	410,61	2415	1,6	1,56	58,95	873,93	33,84
	за весь период	40548	1887,45	1586,3	5939,5	37915,96	25,507	23,07	2256,8	18081,1	474,36
	Итого за 1 день	2896,2	134,81	113,3	424,25	2708,28	1,82	1,65	161,2	1291,5	33,88