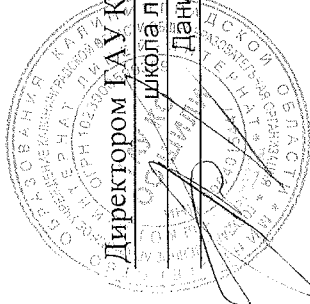
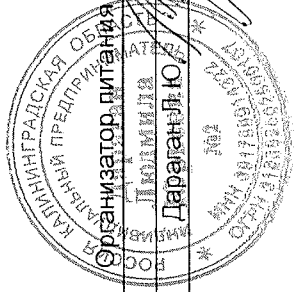




СОГЛАСОВАНО

Директором ГАУ КО ОО ШИЛИ
школы лицей интернат
Данилова М.В.



УТВЕРЖДАЮ

Организатор питания
Данилова М.В.
(ФИО)

Меню приготавливаемых блюд (с 11.01.2022г)

Возрастная категория:
от 11лет ШИЛИ 21-22г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 пн							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом	260	9,98	13,44	56,89	385,55	173
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4	н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Мясной продукт	20	3,52	1,24	0,00	25,2	16
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	25,50	142,2	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,19	24,59	105,36	728,95	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,09	7,74	84,53	47
	Суп-лапша домашняя	250	2,73	24,77	13,50	287,75	113
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	14,95	27,32	13,94	361,74	295
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,15	42,64	244,66	309
	Компот из ягод с/м	200	0,00	0,00	23,96	90,96	342
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	31,99	63,25	132,06	1229,64	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,05	4,18	46,92	52
	Тефтеля куриная в соусе	110	8,65	15,04	11,24	215,79	279
	Картофель отварной	180	3,69	4,59	29,45	174,26	310
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	н
ИТОГО ЗА УЖИН		40	2,64	0,36	15,20	79,6	н
		620	18,87	23,60	89,11	650,77	

Ужин 2	Чай с лимоном	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
	Слойка покупная в ассортименте	100	8,10	5,30	54,90	301	*
ИТОГО ЗА УЖИН 2		305	8,24	5,30	68,94	356,6	
полдник	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Кондитерское изделие или сдобное (булочка)	80	5,12	13,44	54,80	360,8	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	5,22	13,44	68,76	414,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2665	85,51	130,18	464,23	3380,56	
День 2							
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	250	13,55	10,67	65,82	413,7	204
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4	Н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,16	141,36	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	26,60	25,06	114,23	793,86	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,45	19,62	20,13	279,05	102
	Жаркое по-домашнему с курицей	250	22,30	28,62	25,20	447,72	259
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
	Компот из апельсина или мандаринов	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	34,33	49,38	112,27	1034,69	
УЖИН	Огулец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,6	*
	Плов с мясом	250	18,32	60,35	43,55	790,85	265
	Кисель фруктово-ягодный	200	0,06	0,06	34,62	137,1	359
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		550	24,26	61,35	108,79	1090,55	
Ужин 2	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	71,25	Н
	Булочка покупная в ассортименте	100	8,10	5,30	54,90	301	ТТК
ИТОГО ЗА УЖИН 2		225	13,22	7,18	62,28	372,25	
полдник	Чай с лимоном	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	Н
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	0,70	0,42	39,80	167,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2500	99,11	143,39	437,37	3459,15	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	255	7,32	17,01	51,31	387,19	303
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4	Н

	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Мясной продукт	20	3,52	1,24	0,00	25,2	16
	Чай с лимоном	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Огурцы свежие	550	15,07	24,94	88,32	643,99	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71
		250	1,98	23,15	12,68	266,98	82
	Печень по-строгановски	100	14,05	11,13	7,55	187,84	255
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УЖИН	Салат из квашеной капусты	870	33,14	48,60	132,64	1100,66	
	Макаронник с курицей	50	0,80	2,55	3,87	42,26	47
	Чай с сахаром	270	42,85	23,41	47,71	572,64	285
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
		40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА УЖИН							
Ужин 2	Чай с лимоном	600	49,47	26,88	95,82	828,7	
	Булочка покупная в ассортименте	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
		100	8,10	5,30	54,90	301	ТТК
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	305	8,24	5,30	68,94	356,6	
	Пряники	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Яблоки свежие*	50	2,40	1,40	38,85	167,9	**
		150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4		400	3,10	2,00	67,51	292,2	
ЗАВТРАК		2725	109,02	107,72	453,23	3222,15	
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеница	250	10,45	13,10	52,53	369,45	173
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4	Н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Запеканка из творога с джемом	50	5,85	3,90	17,64	126,14	*
	Чай с молоком	200	1,44	1,48	16,14	81,72	378
		570	21,83	25,17	109,28	753,31	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	89,49	*
	Уха рыбацкая	250	6,80	0,52	14,00	88,18	*
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,95	3,22	42,59	226,84	309
	Птица запеченная	100	27,74	20,03	0,61	293,78	293
	Компот из ягод с/м	200	0,00	0,00	23,96	90,96	342

	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	48,76	29,77	120,83	949,25	
УЖИН	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71
	Рагу овощное с птицей	290	25,32	32,51	27,29	503,7	289
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		630	31,62	33,49	73,03	725,9	
Ужин 2	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	71,25	Н
	Булочка покупная в ассортименте	100	8,10	5,30	54,90	301	ТТК
ИТОГО ЗА УЖИН 2		225	13,22	7,18	62,28	372,25	
полдник	Чай с лимоном	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
	Кондитерское изделие или сдобное (булочка)	80	5,12	13,44	54,80	360,8	Н
	Яблоки свежие*	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
		435	5,86	14,04	83,54	486,9	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		2770	121,29	109,65	448,96	3287,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом	260	9,98	13,44	56,89	385,55	173
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4	Н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,6	15
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,16	141,36	382
		545	21,43	27,65	105,02	757,51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,36	10,14	6,62	124,27	67
ОБЕД	Винегрет овощной						
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	250	3,73	22,80	15,35	281,3	99
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	14,95	27,32	13,94	361,74	295
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4,39	7,52	45,14	265,97	171
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
	Компот из свежих яблок,	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
		910	30,31	68,86	139,21	1303,04	
	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71
	Тефтели куриная в соусе	110	8,65	15,04	11,24	215,79	279
УЖИН	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,95	3,22	42,59	226,84	309
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н

	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА УЖИН							
Ужин 2	Чай с лимоном	630	21,78	19,30	100,59	668,37	
	Слойка покупная в ассортименте	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
		100	8,10	5,30	54,90	301	*
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
полдник	Чай с лимоном	305	8,24	5,30	68,94	356,6	
	Маффин	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
	Яблоки свежие*	50	3,30	0,55	27,80	129,5	*
		150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		405	4,04	1,15	56,54	255,6	
День 6 сб		2795	85,80	122,26	470,30	3341,12	
ЗАВТРАК							
	Оладьи с джемом	130	9,54	10,36	60,16	375,38	401
	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,6	15
	Каша рисовая вязкая с маслом	150	4,37	6,99	31,02	204,18	174
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4	Н
	Чай с молоком	200	1,44	1,48	16,14	81,72	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Огурец соленый порционный	555	22,79	23,79	130,12	835,28	
	Суп с рисом (Харчо)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	*
	Рагу овощное с птицей	250	1,75	24,18	16,73	291,65	115
	Компот из изюма	250	21,82	28,03	23,52	434,23	289
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
		40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УЖИН	Винегрет овощной	840	30,69	53,39	107,65	1035,04	
	Плов с птицей	50	0,68	5,07	3,31	62,13	67
	Чай с сахаром	250	26,45	34,38	46,28	600,35	291
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
		40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА УЖИН							
Ужин 2	Йогурт 1,5% жирности	580	32,95	40,37	93,83	876,28	
	Булочка покупная в ассортименте	125	5,12	1,88	7,38	71,25	Н
		100	8,10	5,30	54,90	301	ПТК
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
полдник	Сок в ассортименте	225	13,22	7,18	62,28	372,25	
	Пряники	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Яблоки свежие*	50	2,40	1,40	38,85	167,9	**
		150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		400	4,00	2,00	73,75	322,84	
День 7 пн		2600	103,65	126,73	467,63	3441,69	

ЗАВТРАК	Каша молочная пшениная	250	10,45	13,10	52,53	369,45	173
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Оладьи с творогом (с джемом)	50	4,41	4,49	20,47	140,9	404
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4	Н
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,16	141,36	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,83	27,38	121,13	827,71	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71
	Щи зеленые	250	3,43	22,97	16,30	287,08	89
	Гуляш из мяса цыпленка	100	13,22	16,59	1,14	206,69	244
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,95	3,22	42,59	226,84	309
	Компот фруктово-ягодный	200	0,20	0,00	25,48	101,36	342
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
		870	29,88	43,82	118,31	993,91	
	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,09	8,36	93,84	52
	Плов с гречей и курицей	250	36,22	36,95	90,57	839,3	291
ИТОГО ЗА УЖИН	Напиток из цитрусовых	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
		630	43,86	44,06	163,35	1229,12	
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	71,25	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Булочка покупная в ассортименте	100	8,10	5,30	54,90	301	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	Н
	Яблоки свежие*	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
		370	0,86	0,62	44,62	189,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2665	110,65	123,06	509,69	3612,49	
День 8							
ЗАВТРАК	Макаронны с сыром	250	13,55	10,67	65,82	413,7	204
	Батон "Зеленоградский"	60	4,50	1,74	30,84	157,2	Н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Мясной продукт	20	3,52	1,24	0,00	25,2	16
	Чай с лимоном	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	21,84	19,80	110,87	708,3	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,13	23,68	9,52	260,67	88
	Котлеты рубленые из птицы	100	10,84	18,64	8,06	245,16	294

	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4,39	7,52	45,14	265,97	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	24,19	50,86	133,25	1091,32	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,32	25,36	47
	Тефтеля куриная в соусе	110	8,65	15,04	11,24	215,79	279
	Пюре картофельное	200	4,38	5,74	29,44	187,48	312
	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,12	28,08	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		620	19,39	23,35	101,36	698,39	
Ужин 2	Чай с лимоном	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
	Булочка покупная в ассортименте	100	8,10	5,30	54,90	301	ТТК
ИТОГО ЗА УЖИН 2		305	8,24	5,30	68,94	356,6	
полдник	Чай с лимоном	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
	Кондитерское изделие или сдобное (булочка)	80	5,12	13,44	54,80	360,8	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		435	5,86	14,04	83,54	486,9	
День 9		2765	79,52	113,35	497,96	3341,51	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	250	7,07	10,20	48,67	312,02	181
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4	Н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Омлет натуральный 8	55	5,32	8,80	1,06	104,81	210
	Чай с молоком	200	1,44	1,48	16,14	81,72	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	17,92	27,17	88,84	674,55	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,64	4,43	19,90	143,15	53
	Уха рыбацкая	250	6,80	0,52	14,00	88,18	*
	Печень по-строгановски	100	14,05	11,13	7,55	187,84	255
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Компот из ягод с/м	200	0,00	0,00	23,96	90,96	342
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	43,20	30,14	140,22	1006,21	
УЖИН	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14,77	19,43	7,54	266,03	297
	Картофель отварной	180	3,69	4,59	29,45	174,26	310
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376

	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА УЖИН							
Ужин 2	Йогурт 1,5% жирности	620	24,76	25,00	82,73	662,49	
	Булочка покупная в ассортименте	125	5,12	1,88	7,38	71,25	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
		100	8,10	5,30	54,90	301	ТТК
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
полдник	Сок в ассортименте	225	13,22	7,18	62,28	372,25	
	Вафли	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Яблоки свежие*	50	1,60	1,40	40,55	171,05	**
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		400	3,20	2,00	75,45	325,99	
День 10							
		2730	102,30	91,49	449,52	3041,49	
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	255	7,32	17,01	51,31	387,19	303
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4	Н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,6	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	25,50	142,2	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		540	18,49	31,34	99,78	759,99	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,09	7,74	84,53	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,98	23,15	12,68	266,98	82
	Птица отварная (с маслом)	100	25,18	18,43	1,18	271,4	288
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312
	Компот фруктово-ягодный	200	0,20	0,00	25,48	101,36	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		910	38,61	52,94	103,82	1054,62	
УЖИН							
	Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,05	4,18	46,92	52
	Макароник с курицей	270	42,85	23,41	47,71	572,64	285
	Кисель фруктово-ягодный	200	0,06	0,06	34,62	137,1	359
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	Н
ИТОГО ЗА УЖИН							
		600	49,34	27,44	116,79	916,66	
Ужин 2							
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Булочка покупная в ассортименте	100	8,10	5,30	54,90	301	ТТК
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
		300	8,20	5,30	68,86	354,8	
ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Слойка покупная в ассортименте	100	8,10	5,30	54,90	301	*
	Яблоки свежие*	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	8,80	5,90	83,56	425,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2800	123,44	122,92	472,81	3511,37
День 11						
ЗАВТРАК						
	Пудинг из творога с джемом	110	12,03	6,13	41,99	281,99
	Каша молочная пшеница	150	6,27	7,86	31,52	221,67
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,6
	Чай с лимоном	205	0,14	0,00	14,04	55,6
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
	Салат картофельный с огурцами солеными	550	26,01	27,10	110,52	789,86
ОБЕД						
	Суп Крестьянский с пшеном	100	1,45	8,08	9,35	116,87
	Плов с птицей	250	2,65	24,63	15,23	293,45
	Компот из смеси сухофруктов	250	26,45	34,38	46,28	600,35
	Хлеб пшеничный	200	1,40	0,18	42,52	171,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4
ИТОГО ЗА ОБЕД						
	Помидоры свежие порционные	880	37,67	68,19	143,66	1341,89
УЖИН						
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	60	0,36	0,12	2,52	11,94
	Овощи, припущенные с маслом	110	9,17	9,28	8,07	154,43
	Хлеб пшеничный	180	3,44	4,39	23,58	148,99
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6
	Чай с сахаром	40	3,08	0,56	15,08	80,4
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8
ИТОГО ЗА УЖИН						
	Йогурт 1,5% жирности	630	18,79	14,71	78,41	529,16
	Слойка покупная в ассортименте	125	5,12	1,88	7,38	71,25
	Слойка покупная в ассортименте	100	8,10	5,30	54,90	301
ИТОГО ЗА УЖИН 2						
	Чай с сахаром	225	13,22	7,18	62,28	372,25
ПОЛДНИК						
	Кондитерское изделие или сдобное (булочка)	200	0,10	0,00	13,96	53,8
	Яблоки свежие*	80	5,12	13,44	54,80	360,8
	Яблоки свежие*	150	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	430	5,82	14,04	83,46	485,1
День 12 сб						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2715	101,51	131,22	478,33	3518,26
ЗАВТРАК						
	Блинчики с джемом	120	6,66	5,89	41,29	247,43
	Каша манная молочная с маслом	160	4,53	6,53	31,15	199,7
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,4
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,16	141,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	19,16	22,21	120,57	764,49

ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,09	8,36	93,84	52
	Суп картофельный с рисом	250	2,18	16,85	17,75	231,6	101
	Плов с гречей и курицей	250	36,22	36,95	90,57	839,3	291
	Колбасы свиные	200	0,00	0,00	23,88	90,36	342
	Булочки с маком	40	2,03	0,53	15,08	80,4	H
	Кисель ягодный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	46,54	60,81	176,92	1415,7	
УЖИН	Суп с соевый порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,6	*
	Гуляш из птицы	100	14,47	17,73	3,80	233,01	290
	Макаронные изделия отварные с соусом	180	6,95	3,22	42,59	226,84	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	H
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	H
	Чай с лимоном	205	0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА УЖИН		585	27,44	21,89	91,05	678,05	
Ужин 2	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Булочка покупная в ассортименте	100	8,10	5,30	54,90	301	ТТК
ИТОГО ЗА УЖИН 2		300	8,20	5,30	68,86	354,8	
ПОЛДНИК	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	**
	Яблоки свежие*	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	4,00	2,00	73,75	322,84	