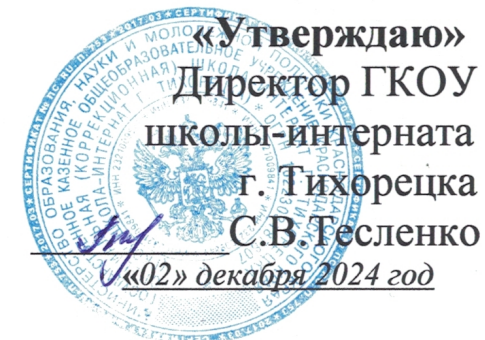




«Утверждаю»
Директор ГКОУ
школы-интерната
г. Тихорецка
С.В.Тесленко
«02» декабря 2024 год

**Основное (организованное) 14- дневное меню
для обучающихся 12 лет и старше
ГКОУ школы-интерната г. Тихорецка
Тихорецкого района**

2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 100% 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,06	22,26	7,38	290	269
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	75
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	15,04	96,86	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	19,24	30,20	47,40	561,21	
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	148
	Борщ с капустой и картофелем	300	1,50	6,21	16,77	121,74	95
	Мясо тушеное	100	16,49	15,68	5,36	226,34	321
	Макаронные изделия отварные	180	6,82	5,22	43,27	247,61	256
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	33,57	29,09	128,14	898,53	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые(полдник)	100	11,76	10,36	14,15	205,23	289
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
	Сухофрукты (порциями)	50	1,25	0,25	34,60	146	85
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	18,81	15,61	58,15	457,23	
УЖИН	Овощи свежие (помидор)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	148
	Рагу из птицы	280	14,00	8,40	31,28	359,72	376
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
ИТОГО ЗА УЖИН		620	18,85	9,45	68,53	537,75	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2735	95,87	89,35	323,82	2612,72	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,10	5,84	31,96	199,92	236
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	15,04	96,86	465
	Сыр полутвердый (порциями)	30	7,68	7,83	0,00	102,9	75
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	79
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,20	0,30	11,25	57	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,85	23,54	68,70	565,68	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	6,01	10,28	100,56	9
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,98	3,77	24,63	144,55	113
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	17,58	6,89	33,99	253,29	313
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	31,18	18,55	121,82	751,82	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	581
	Фрукты свежие(банан)	150	2,25	0,75	31,50	144	82
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,45	7,15	79,75	417,9	
УЖИН	Котлеты из говядины	120	17,14	19,37	21,28	345,74	339
	Капуста тушеная	200	2,76	5,82	27,04	150,38	380
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		620	27,46	28,07	121,36	836,52	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2760	93,34	82,31	413,23	2729,92	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	20,00	23,04	30,06	400	279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	471
	Чай с молоком	200	1,66	1,24	12,38	66,32	460
	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,20	0,30	11,25	57	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	24,30	26,28	64,79	588,92	
ОБЕД	Овощи консервированные отварные(кукуруза)	100	2,77	1,19	9,45	60,9	157
	Суп картофельный с рыбой	250	9,47	7,10	24,53	198,78	119
	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,74	16,99	6,07	245,96	326
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	6,95	46,44	290,43	202
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	42,37	34,11	139,41	1049,49	
ПОЛДНИК	Оладьи	120	8,93	6,55	49,45	297,16	526
	Соус яблочный	50	0,05	0,05	7,34	28,98	438
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	14,78	11,60	66,19	432,14	
УЖИН	Икра свекольная	180	2,12	9,16	15,12	148,88	53

	Суфле из птицы с рисом	120	7,25	16,70	10,06	247,74	369
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА УЖИН		600	16,53	27,74	75,24	640,84	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2670	103,38	104,73	367,23	2869,39	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,16	19,92	158,5	139
	Какао с молоком	180	3,13	2,57	13,43	88,06	462
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	75
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	15,68	19,68	55,05	464,01	
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	148
	Борщ с капустой и картофелем	300	1,50	6,21	16,77	121,74	95
	Плов из отварной птицы	250	10,08	16,65	45,08	395,55	375
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	19,63	24,97	117,40	789,42	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	7,08	10,89	58,97	364,09	542
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,26	459
	Сухофрукты (порциями)	50	1,25	0,25	34,60	146	85
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,59	11,14	103,81	552,35	
УЖИН	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	120	21,43	21,16	15,32	335,82	372
	Макаронные изделия отварные	180	6,82	5,22	43,27	247,61	256
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
		600	35,81	29,26	131,63	923,83	
ИТОГО ЗА УЖИН		600	35,81	29,26	131,63	923,83	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2655	85,11	90,05	429,49	2887,61	
День 5							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	200	23,52	20,72	28,30	410,46	289
	Соус сметанный	30	0,48	2,72	1,07	31,05	408
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	15,04	96,86	465
	Фрукты свежие(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	27,84	26,88	59,11	608,87	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,11	6,17	7,07	89,75	10
	Рассольник ленинградский	250	1,27	5,38	20,25	125,97	100
	Печень говяжья по-строгановски	100	23,14	13,63	1,43	223,85	356
	Рис отварной	180	4,59	5,62	47,56	259,24	385
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	38,07	32,68	136,55	987,65	
ПОЛДНИК	Вафли	54	1,73	1,51	43,79	184,73	580
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
	Яблоки печеные	100	0,37	0,37	22,27	93,51	446
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		354	7,90	6,88	75,46	384,24	
УЖИН	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	148
	Рагу из птицы	280	14,00	8,40	31,28	359,72	376
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495
		680	21,82	10,38	86,70	627,14	
ИТОГО ЗА УЖИН		680	21,82	10,38	86,70	627,14	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2744	101,03	81,82	379,42	2765,9	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	5,94	31,12	202	230
	Чай с молоком	200	3,24	2,84	15,04	96,86	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Сыр полутвердый (порциями)	30	7,68	7,83	0,00	102,9	75
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	79
	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,20	0,30	11,25	57	82
		610	19,97	23,64	67,86	567,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	19,97	23,64	67,86	567,76	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	6,10	2,86	70,49	16
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,35	10,60	22,30	212,78	123
	Суфле рыбное	120	11,82	8,04	3,88	159,98	303
	Пюре картофельное	180	2,20	6,25	30,56	172,42	377
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	59,33	487
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	29,47	33,07	113,36	879,4	
ПОЛДНИК	Блинчики	100	7,38	9,80	33,34	255	523
	Соус яблочный	50	0,05	0,05	7,34	28,98	438
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	13,23	14,85	50,08	389,98	

УЖИН	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	6,01	10,28	100,56	9
	Соус сметанный	30	0,48	2,72	1,07	31,05	408
	Вареники с картофелем	170	6,26	7,31	52,09	293,62	522
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА УЖИН		600	16,30	17,92	123,68	714,07	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2690	84,37	94,48	376,58	2709,21	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,06	22,26	7,38	290	269
	Какао с молоком	180	3,13	2,57	13,43	88,06	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,89	25,71	42,34	487,46	
ОБЕД	Овощи соленые (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	13	149
	Суп картофельный с клецками	250	1,62	3,60	17,25	102,35	115
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,46	13,33	9,19	205,69	349
	Макаронные изделия отварные	180	6,82	5,22	43,27	247,61	256
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	25,95	24,26	124,46	826,78	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	100	14,41	11,27	18,22	241,47	286
	Соус шоколадный	50	2,86	2,68	23,11	126,97	443
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	23,07	18,95	50,73	474,44	
УЖИН	Овощи свежие (помидор)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	148
	Жаркое по-домашнему	240	15,50	21,36	49,56	448,82	328
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
ИТОГО ЗА УЖИН		640	24,06	23,44	114,00	757,56	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2650	94,37	97,36	353,13	2704,24	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,16	5,96	32,90	213,88	227
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	15,04	96,86	465
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	79
	Сыр полутвердый (порциями)	30	7,68	7,83	0,00	102,9	75
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	20,31	23,96	73,09	593,14	
ОБЕД	Овощи соленые (капуста)	100	1,80	0,00	5,30	29,1	149
	Суп-лапша домашняя	250	2,65	3,90	15,25	107,43	128
	Рагу из птицы	280	14,00	8,40	31,28	359,72	376
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	26,41	14,18	112,07	785,09	
ПОЛДНИК	Оладьи	120	8,93	6,55	49,45	297,16	526
	Повидло, джем, варенье (порциями)	50	0,00	0,00	40,00	125	86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	9,13	6,55	99,47	461,98	
УЖИН	Овощи свежие (помидор)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	148
	Гуляш из отварной говядины	100	23,36	23,59	4,08	320,91	327
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	6,95	46,44	290,43	202
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА УЖИН		680	42,29	32,62	114,96	920,08	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2790	103,54	82,31	421,19	2918,29	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	12,18	28,54	4,60	347,12	268
	Какао с молоком	180	3,13	2,57	13,43	88,06	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(банан)	150	2,25	0,75	31,50	144	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,06	32,44	59,81	631,58	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	0,81	6,08	4,98	73,4	5
	Рассольник ленинградский	250	1,27	5,38	20,25	125,97	100
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,86	3,52	5,89	97,75	299
	Рис отварной	180	4,59	5,62	47,56	259,24	385
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	21,55	22,48	131,60	809,78	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	7,08	10,89	58,97	364,09	542
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
	Яйцо вареное	50	4,00	5,75	0,35	78,5	267
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,88	21,64	68,72	548,59	

УЖИН	Птица отварная	100	7,07	14,01	0,50	192,05	366
	Капуста тушеная	200	2,76	5,82	27,04	150,38	380
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		600	17,39	22,71	100,58	682,83	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2630	80,28	104,27	382,31	2830,78	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	20,00	23,04	30,06	400	279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	471
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	15,04	96,86	465
	Фрукты свежие(банан)	150	2,25	0,75	31,50	144	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	26,93	28,33	87,70	706,46	
ОБЕД	Овощи соленые (капуста)	100	1,80	0,00	5,30	29,1	149
	Суп картофельный с рыбой	250	9,47	7,10	24,53	198,78	119
	Суфле из птицы	100	7,40	10,00	4,46	241,48	368
	Макаронные изделия отварные	180	6,82	5,22	43,27	247,61	256
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	10,75	42,57	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,52	24,27	128,35	963,94	
ПОЛДНИК	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	148
	Мясные изделия, запеченные в тесте	70	4,90	4,90	28,63	217,95	567
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	5,90	5,00	41,15	271,77	
УЖИН	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,45	8,33	13,01	201,31	357
	Картофель отварной с маслом	200	1,72	10,28	38,10	232,26	152
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		600	26,73	21,49	124,15	773,97	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2650	97,48	84,09	402,95	2874,14	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,38	5,94	36,04	226,2	232
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
	Фрукты свежие(мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	10,28	6,82	67,59	375,42	
ОБЕД	Овощи консервированные отварные(горошек)	100	2,92	3,40	7,03	82,18	157
	Борщ с капустой и картофелем	300	1,50	6,21	16,77	121,74	95
	Рыба, запеченная в омлете	120	13,45	6,83	4,62	163,2	300
	Пюре картофельное	180	2,20	6,25	30,56	172,42	377
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	27,32	24,70	112,03	797,67	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	150	9,55	15,51	99,56	574,52	547
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	15,35	20,51	108,96	680,52	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,74	6,15	4,13	73,42	18
	Плов из отварной птицы	250	10,08	16,65	45,08	395,55	375
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА УЖИН		650	18,78	24,68	109,45	757,81	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2750	77,13	81,71	419,63	2769,42	
День 12							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (помидор)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	148
	Омлет натуральный	200	12,18	28,54	4,60	347,12	268
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	79
	Батон	60	4,50	1,74	30,84	157,2	576
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	17,61	36,63	49,83	620,64	
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	148
	Суп картофельный с клецками	250	1,62	3,60	17,25	102,35	115
	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,74	16,99	6,07	245,96	326
	Пюре картофельное и икра овощная	230	2,76	9,84	29,19	205,3	399
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	24,74	32,51	109,63	826,93	
ПОЛДНИК	Оладьи	120	8,93	6,55	49,45	297,16	526
	Повидло, джем, варенье (порциями)	50	0,00	0,00	40,00	125	86
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	14,73	11,55	98,85	528,16	
УЖИН	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	5,00	10,00	16,20	229,77	350
	Картофель отварной и овощи консервированные	200	0,00	0,00	0,00	0	395

	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		600	12,56	12,88	89,24	570,17	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	75,04	98,57	369,15	2703,9	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,16	8,08	31,34	230,78	212
	Чай с молоком	200	3,24	2,84	15,04	96,86	465
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	79
	Сыр полутвердый (порциями)	30	7,68	7,83	0,00	102,9	75
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,20	0,30	11,25	57	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	21,91	25,78	68,08	596,54	
ОБЕД	Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,65	6,25	8,40	96,42	25
	Рассольник ленинградский	250	1,27	5,38	20,25	125,97	100
	Жаркое по-домашнему	240	15,50	21,36	49,56	448,82	328
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	10,75	42,57	486
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,45	34,94	129,00	918,18	
ПОЛДНИК	Блинчики	100	7,38	9,80	33,34	255	523
	Соус шоколадный	50	2,86	2,68	23,11	126,97	443
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,04	17,48	65,85	487,97	
УЖИН	Кнели из птицы с рисом	120	15,98	10,02	7,07	182,46	371
	Икра свекольная	180	2,12	9,16	15,12	148,88	53
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА УЖИН		600	26,06	21,06	82,43	620,18	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2630	94,86	104,26	366,96	2780,87	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,30	5,82	35,16	222,54	214
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	15,04	96,86	465
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	75
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	17,21	19,61	71,90	536,85	
ОБЕД	Овощи соленые (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	13	149
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,35	10,60	22,30	212,78	123
	Запеканка из печени с рисом	180	18,00	13,59	23,87	306	355
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	33,17	26,17	100,79	785,2	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный(полдник)	150	9,14	21,41	3,45	260,34	268
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,26	459
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	10,90	21,99	23,97	355	
УЖИН	Овощи соленые (капуста)	100	1,80	0,00	5,30	29,1	149
	Вареники с картофелем	170	6,26	7,31	52,09	293,62	522
	Соус сметанный	30	0,48	2,72	1,07	31,05	408
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		600	16,10	12,91	131,50	694,17	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158	470
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2595	82,78	85,68	349,76	2529,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		37669	1268,58	1280,99	5354,85	38685,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2690,64	90,61	91,50	382,49	2763,26	