



**Основное (организованное) 14- дневное меню
для обучающихся 7-11 лет
ГКОУ школы-интерната г. Тихорецка
Тихорецкого района**

2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 100% 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	7,55	16,70	5,54	217,5	269
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,56	2,61	0,00	34,3	75
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	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		510	15,13	23,05	44,06	461,87	
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,25	5,17	13,98	101,45	95
	Мясо тушеное	90	14,84	14,11	4,82	203,71	321
	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,35	36,06	206,34	256
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	28,89	25,33	109,92	773,94	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые(полдник)	90	10,58	9,32	12,73	184,71	289
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
	Сухофрукты (порциями)	20	0,50	0,10	13,84	58,4	85
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	16,88	14,42	35,97	349,11	
УЖИН	Овощи свежие (помидор)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	148
	Рагу из птицы	240	12,00	7,20	26,81	308,33	376
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
ИТОГО ЗА УЖИН		530	15,35	7,95	56,12	445,59	
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:		2380	81,65	75,75	267,67	2188,51	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,59	5,26	28,76	179,93	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,40	6,53	0,00	85,75	75
	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	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		567	16,77	22,61	64,03	530,17	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,61	6,17	60,34	9
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,98	3,02	19,70	115,64	113
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,07	5,90	29,14	217,1	313
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,70	14,17	99,96	606,8	
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	90	12,85	14,53	15,96	259,31	339
	Капуста тушеная	180	2,48	5,24	24,34	135,34	380
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		550	21,57	22,41	106,66	700,25	
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:		2477	79,89	71,34	372,00	2413,12	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,00	17,28	22,54	300	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		520	19,30	20,52	57,27	488,92	
ОБЕД	Овощи консервированные отварные(кукуруза)	60	1,66	0,71	5,67	36,54	157
	Суп картофельный с рыбой	200	7,58	5,68	19,62	159,02	119
	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,47	15,29	5,46	221,36	326
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	5,79	38,70	242,03	202
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	35,04	29,11	114,40	872,67	
ПОЛДНИК	Оладьи	100	7,44	5,46	41,21	247,63	526
	Соус яблочный	30	0,03	0,03	4,40	17,39	438
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	13,27	10,49	55,01	371,02	
УЖИН	Икра свекольная	150	1,77	7,64	12,60	124,06	53

	Суфле из птицы с рисом	100	6,04	13,92	8,38	206,45	369
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА УЖИН		530	13,65	23,20	64,36	539,93	
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:		2340	86,66	88,32	312,64	2430,54	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,29	5,54	17,93	142,65	139
	Какао с молоком	180	3,13	2,57	13,43	88,06	462
	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	79
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,56	2,61	0,00	34,3	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		552	13,84	18,98	53,09	442,33	
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,25	5,17	13,98	101,45	95
	Плов из отварной птицы	200	8,06	13,32	36,06	316,44	375
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	15,72	20,32	97,91	649,62	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	7,08	10,89	58,97	364,09	542
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	9,22	38,03	459
	Сухофрукты (порциями)	20	0,50	0,10	13,84	58,4	85
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,81	10,99	82,03	460,52	
УЖИН	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	16,07	15,87	11,49	251,87	372
	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,35	36,06	206,34	256
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		520	27,99	22,86	113,91	763,81	
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:		2342	70,76	78,15	368,54	2474,28	
День 5							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	150	17,64	15,54	21,22	307,84	289
	Соус сметанный	30	0,48	2,72	1,07	31,05	408
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Фрукты свежие(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	21,64	21,42	50,53	496,56	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,67	3,70	4,24	53,85	10
	Рассольник ленинградский	200	1,02	4,30	16,20	100,78	100
	Печень говяжья по-строгановски	90	20,83	12,27	1,29	201,47	356
	Рис отварной	150	3,82	4,68	39,63	216,03	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	32,98	26,59	114,92	826,17	
ПОЛДНИК	Вафли	36	1,15	1,01	29,20	123,16	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		336	7,32	6,38	60,87	322,67	
УЖИН	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148
	Рагу из птицы	240	12,00	7,20	26,81	308,33	376
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА УЖИН		560	18,17	8,90	73,26	530,45	
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:		2386	85,51	68,29	321,18	2333,85	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	4,46	23,34	151,5	230
	Чай с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,40	6,53	0,00	85,75	75
	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	79
	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,20	0,30	11,25	57	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		537	16,84	21,81	58,61	501,74	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,66	1,72	42,29	16
	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,88	8,48	17,84	170,22	123
	Суфле рыбное	90	8,87	6,03	2,91	119,99	303
	Пюре картофельное	150	1,83	5,21	25,47	143,69	377
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	59,33	487
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23,02	25,22	95,02	705,12	
ПОЛДНИК	Блинчики	80	5,90	7,84	26,67	204	523
	Соус яблочный	30	0,03	0,03	4,40	17,39	438
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	11,73	12,87	40,47	327,39	

УЖИН	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,61	6,17	60,34	9
	Соус сметанный	30	0,48	2,72	1,07	31,05	408
	Вареники с картофелем	135	4,97	5,81	41,36	233,17	522
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА УЖИН		505	13,05	13,78	102,16	578,6	
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:		2312	70,04	78,68	317,86	2270,85	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	7,55	16,70	5,54	217,5	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		500	13,38	20,15	40,50	414,96	
ОБЕД	Овощи соленые (огурец)	70	0,56	0,07	1,19	9,1	149
	Суп картофельный с клецками	200	1,30	2,88	13,80	81,88	115
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	8,51	12,00	8,27	185,12	349
	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,35	36,06	206,34	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	21,98	21,07	105,69	705,77	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	90	12,97	10,14	16,40	217,32	286
	Соус шоколадный	30	1,71	1,61	13,87	76,18	443
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	20,48	16,75	39,67	399,5	
УЖИН	Овощи свежие (помидор)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	148
	Жаркое по-домашнему	200	12,92	17,80	41,30	374,02	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
ИТОГО ЗА УЖИН		550	19,98	19,58	97,80	641,99	
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:		2340	81,22	82,55	305,26	2320,22	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	6,44	5,36	29,61	192,49	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	79
	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,40	6,53	0,00	85,75	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		567	18,02	23,01	68,33	556,23	
ОБЕД	Овощи соленые (капуста)	60	1,08	0,00	3,18	17,46	149
	Суп-лапша домашняя	200	2,12	3,12	12,20	85,94	128
	Рагу из птицы	240	12,00	7,20	26,81	308,33	376
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	21,84	11,96	95,75	665,77	
ПОЛДНИК	Оладьи	100	7,44	5,46	41,21	247,63	526
	Повидло, джем, варенье (порциями)	30	0,00	0,00	24,00	75	86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	7,64	5,46	75,23	362,45	
УЖИН	Овощи свежие (помидор)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	148
	Гуляш из отварной говядины	90	21,02	21,23	3,67	288,82	327
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	5,79	38,70	242,03	202
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА УЖИН		590	36,72	28,80	98,87	798,82	
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:		2467	89,62	74,23	359,78	2541,27	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	10,96	25,69	4,14	312,41	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		530	17,84	29,59	59,35	596,87	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,49	3,65	2,99	44,04	5
	Рассольник ленинградский	200	1,02	4,30	16,20	100,78	100
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	7,07	3,17	5,30	87,98	299
	Рис отварной	150	3,82	4,68	39,63	216,03	385
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	18,09	17,44	109,07	662,55	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	7,08	10,89	58,97	364,09	542
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,88	21,64	68,72	548,59	
УЖИН	Птица отварная	90	6,36	12,61	0,45	172,85	366

	Капуста тушеная	180	2,48	5,24	24,34	135,34	380
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		550	15,08	20,49	91,15	613,79	
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:		2390	73,29	94,16	349,89	2579,8	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,00	17,28	22,54	300	279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	471
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Фрукты свежие(банан)	150	2,25	0,75	31,50	144	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,61	22,29	78,68	596,77	
ОБЕД	Овощи соленые (капуста)	60	1,08	0,00	3,18	17,46	149
	Суп картофельный с рыбой	200	7,58	5,68	19,62	159,02	119
	Суфле из птицы	90	6,66	9,00	4,01	217,33	368
	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,35	36,06	206,34	256
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	10,75	42,57	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,71	20,74	106,98	812,32	
ПОЛДНИК	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	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		330	5,58	4,96	40,15	266,17	
УЖИН	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,71	7,50	11,71	181,18	357
	Картофель отварной с маслом	150	1,29	7,71	28,57	174,19	152
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		520	23,24	17,85	106,64	660,97	
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:		2310	82,54	70,84	354,05	2494,23	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,54	4,46	27,03	169,65	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		520	8,44	5,34	58,58	318,87	
ОБЕД	Овощи консервированные отварные(горошек)	60	1,75	2,04	4,22	49,31	157
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,25	5,17	13,98	101,45	95
	Рыба, запеченная в омлете	120	13,45	6,83	4,62	163,2	300
	Пюре картофельное	150	1,83	5,21	25,47	143,69	377
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	24,21	21,02	94,66	680,98	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	100	6,37	10,34	66,37	383,01	547
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,17	15,34	75,77	489,01	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,69	2,48	44,05	18
	Плов из отварной птицы	200	8,06	13,32	36,06	316,44	375
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА УЖИН		540	15,14	18,65	92,10	614,53	
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:		2400	65,36	65,35	342,71	2261,39	
День 12							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (помидор)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	148
	Омлет натуральный	180	10,96	25,69	4,14	312,41	268
	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	79
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,8	576
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	14,74	34,37	37,86	538,88	
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	148
	Суп картофельный с клецками	200	1,30	2,88	13,80	81,88	115
	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,47	15,29	5,46	221,36	326
	Пюре картофельное и икра овощная	200	2,40	8,56	25,38	178,52	399
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	21,28	28,51	92,53	709,41	
ПОЛДНИК	Оладьи	100	7,44	5,46	41,21	247,63	526
	Повидло, джем, варенье (порциями)	30	0,00	0,00	24,00	75	86
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	13,24	10,46	74,61	428,63	
УЖИН	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	4,50	9,00	14,58	206,79	350
	Картофель отварной и овощи консервированные	130	0,00	0,00	0,00	0	395
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		500	10,74	11,64	80,94	512,39	
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:		2352	65,40	89,98	307,54	2347,31	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,12	6,06	23,51	173,08	212
	Чай с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	79
	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,40	6,53	0,00	85,75	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		537	18,30	23,41	58,78	523,32	
ОБЕД	Салат из моркови с зелёным горошком	60	0,99	3,75	5,04	57,85	25
	Рассольник ленинградский	200	1,02	4,30	16,20	100,78	100
	Жаркое по-домашнему	200	12,92	17,80	41,30	374,02	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	20,64	27,56	106,65	744,82	
ПОЛДНИК	Блинчики	80	5,90	7,84	26,67	204	523
	Соус шоколадный	30	1,71	1,61	13,87	76,18	443
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	106	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	13,41	14,45	49,94	386,18	
УЖИН	Кнели из птицы с рисом	100	13,32	8,35	5,89	152,05	371
	Икра свекольная	150	1,77	7,64	12,60	124,06	53
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,00	1,16	20,00	100	573
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	501
ИТОГО ЗА УЖИН		530	21,73	17,63	72,05	530,15	
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:		2297	79,48	88,05	309,02	2342,47	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,48	4,37	26,37	166,9	214
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	79
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,56	2,61	0,00	34,3	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		522	13,82	17,80	61,64	465,69	
ОБЕД	Овощи соленые (огурец)	70	0,56	0,07	1,19	9,1	149
	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,88	8,48	17,84	170,22	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	30,13	23,78	87,85	699,04	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный(полдник)	100	6,09	14,27	2,30	173,56	268
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	9,22	38,03	459
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,82	14,85	21,80	263,99	
УЖИН	Овощи соленые (капуста)	60	1,08	0,00	3,18	17,46	149
	Вареники с картофелем	135	4,97	5,81	41,36	233,17	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	1,00	33,00	136	501
ИТОГО ЗА УЖИН		505	12,77	11,17	111,97	587,28	
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:		2237	69,94	72,60	304,86	2174	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		33030	1081,36	1098,29	4593,00	33171,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2359,29	77,24	78,45	328,07	2369,42	