



«Утверждаю»

Директор ГКОУ

школы-интерната

г. Тихорецка

С.В.Тесленко

«02» декабря 2024 год

**Основное (организованное) 14- дневное меню
для воспитанников 3-7 лет
ГКОУ школы-интерната г. Тихорецка
Тихорецкого района**

2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 100% 3-7 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)	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	14,93	22,85	39,16	438,37	
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	148
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,00	4,14	11,18	81,16	95
	Мясо тушеное	50	8,24	7,84	2,68	113,17	321
	Макаронные изделия отварные	130	4,93	3,77	31,25	178,83	256
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	18,62	16,68	82,89	549,66	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые(полдник)	80	9,41	8,29	11,32	164,18	289
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
	Сухофрукты (порциями)		0,00	0,00	0,00	0	85
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14,63	12,79	19,78	259,58	
УЖИН	Овощи свежие (помидор)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	148
	Рагу из птицы	200	10,00	6,00	22,34	256,94	376
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
ИТОГО ЗА УЖИН		455	12,24	6,53	45,80	364,12	
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:		2030	65,82	63,85	209,23	1769,73	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,82	4,38	23,97	149,94	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	79
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,80	0,20	7,50	38	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	9,10	10,80	55,38	355,81	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,61	6,17	60,34	9
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,58	2,72	17,73	104,08	113
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	12,56	4,92	24,28	180,92	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	20,30	12,13	78,12	482,96	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	581
	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	82
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	9,12	6,40	68,31	359,3	
УЖИН	Котлеты из говядины	80	11,42	12,91	14,18	230,5	339
	Капуста тушеная	150	2,07	4,37	20,28	112,79	380
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА УЖИН		475	16,84	18,16	62,83	476,61	
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:		2125	60,76	52,49	286,24	1832,68	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	13,00	14,98	19,54	260	279
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	471
	Чай с молоком	200	1,66	1,24	12,38	66,32	460
	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,80	0,20	7,50	38	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	16,54	17,69	47,74	413,52	
ОБЕД	Овощи консервированные отварные(кукуруза)	50	1,38	0,60	4,72	30,45	157
	Суп картофельный с рыбой	150	5,68	4,26	14,72	119,27	119
	Бефстроганов из отварной говядины	70	8,92	11,89	4,25	172,17	326
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,49	5,02	33,54	209,76	202
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	26,67	22,65	87,17	669,27	
ПОЛДНИК	Оладьи	50	3,72	2,73	20,60	123,82	526
	Повидло, джем, варенье (порциями)	40	0,00	0,00	32,00	100	86
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	8,94	7,23	61,06	319,22	
УЖИН	Икра свекольная	150	1,77	7,64	12,60	124,06	53
	Суфле из птицы с рисом	80	4,83	11,14	6,70	165,16	369

	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,02	35,84	457
ИТОГО ЗА УЖИН		455	9,93	19,66	46,67	418,56	
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:		1995	67,48	72,23	264,24	1978,57	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,41	4,62	14,94	118,88	139
	Какао с молоком	180	3,13	2,57	13,43	88,06	462
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	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)	100	0,80	0,20	7,50	38	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	12,46	13,66	46,24	359,94	
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	148
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,00	4,14	11,18	81,16	95
	Плов из отварной птицы	180	7,25	11,99	32,45	284,8	375
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	12,09	17,19	76,24	520,19	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,96	7,62	41,28	254,86	542
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	9,22	38,03	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,19	7,62	50,50	292,89	
УЖИН	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	80	14,29	14,10	10,22	223,88	372
	Макаронные изделия отварные	130	4,93	3,77	31,25	178,83	256
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА УЖИН		455	22,57	18,75	69,84	536,03	
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:		2025	57,71	62,22	264,42	1867,05	
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)	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	21,44	21,22	45,63	473,06	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,56	3,09	3,54	44,88	10
	Рассольник ленинградский	180	0,92	3,87	14,58	90,7	100
	Печень говяжья по-строгановски	50	11,57	6,82	0,71	111,93	356
	Рис отварной	130	3,31	4,06	34,35	187,23	385
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	20,41	18,72	89,71	604,24	
ПОЛДНИК	Вафли	36	1,15	1,01	29,20	123,16	580
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
	Яблоки печеные	100	0,37	0,37	22,27	93,51	446
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		316	6,74	5,88	59,93	312,07	
УЖИН	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	148
	Рагу из птицы	200	10,00	6,00	22,34	256,94	376
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА УЖИН		475	13,60	6,93	53,53	401,56	
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:		2086	67,59	57,75	270,40	1948,93	
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
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	79
	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,80	0,20	7,50	38	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	9,94	10,88	54,75	357,37	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	3,05	1,43	35,24	16
	Суп картофельный с фрикадельками	180	5,29	7,63	16,06	153,2	123
	Суфле рыбное	70	6,90	4,69	2,26	93,32	303
	Пюре картофельное	130	1,59	4,51	22,07	124,53	377
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	59,33	487
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	17,65	20,96	73,89	559,12	
ПОЛДНИК	Блинчики	80	5,90	7,84	26,67	204	523
	Повидло, джем, варенье (порциями)	40	0,00	0,00	32,00	100	86
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,12	12,34	67,13	399,4	
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	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
ИТОГО ЗА УЖИН		450	10,46	13,02	85,13	494,06	
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:		2060	54,57	62,20	302,50	1967,95	
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)	100	0,80	0,20	7,50	38	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	12,98	20,05	36,75	395,96	
ОБЕД	Овощи соленые (огурец)	50	0,40	0,05	0,85	6,5	149
	Суп картофельный с клецками	180	1,17	2,59	12,42	73,69	115
	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	6,62	9,33	6,43	143,98	349
	Макаронные изделия отварные	130	4,93	3,77	31,25	178,83	256
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	16,56	16,75	82,31	550,23	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	60	8,65	6,76	10,93	144,88	286
	Соус шоколадный	30	1,71	1,61	13,87	76,18	443
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	15,58	12,87	33,26	316,46	
УЖИН	Овощи свежие (помидор)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	148
	Жаркое по-домашнему	175	11,31	15,57	36,14	327,27	328
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
ИТОГО ЗА УЖИН		450	15,66	16,55	74,77	506,72	
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:		2025	66,18	71,22	248,69	1927,37	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,37	4,47	24,68	160,41	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	79
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	10,25	11,09	58,39	375,28	
ОБЕД	Овощи соленые (капуста)	60	1,08	0,00	3,18	17,46	149
	Суп-лапша домашняя	180	1,91	2,81	10,98	77,35	128
	Рагу из птицы	200	10,00	6,00	22,34	256,94	376
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	17,04	9,69	73,03	521,25	
ПОЛДНИК	Оладьи	50	3,72	2,73	20,60	123,82	526
	Повидло, джем, варенье (порциями)	30	0,00	0,00	24,00	75	86
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,02	35,84	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	3,90	2,73	53,62	234,66	
УЖИН	Овощи свежие (помидор)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	148
	Гуляш из отварной говядины	70	16,35	16,51	2,86	224,64	327
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,49	5,02	33,54	209,76	202
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
ИТОГО ЗА УЖИН		475	28,19	22,51	75,03	613,85	
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:		2055	64,78	51,02	281,67	1903,04	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	9,14	21,41	3,45	260,34	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)	100	1,50	0,50	21,00	96	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	15,27	25,06	48,16	496,8	
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной и огурцов	50	0,41	3,04	2,49	36,7	5
	Рассольник ленинградский	180	0,92	3,87	14,58	90,7	100
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	5,50	2,46	4,12	68,42	299
	Рис отварной	130	3,31	4,06	34,35	187,23	385
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	13,34	14,31	85,48	520,67	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,96	7,62	41,28	254,86	542
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,18	12,12	49,74	350,26	
УЖИН	Птица отварная	80	5,66	11,21	0,40	153,64	366
	Капуста тушеная	150	2,07	4,37	20,28	112,79	380
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574

ИТОГО ЗА УЖИН		475	11,08	16,46	49,05	399,75	
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:		2030	55,27	72,95	254,03	1925,48	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	13,00	14,98	19,54	260	279
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	471
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	13,54	87,17	465
	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	18,50	19,31	62,40	492,37	
ОБЕД	Овощи соленые (капуста)	60	1,08	0,00	3,18	17,46	149
	Суп картофельный с рыбой	150	5,68	4,26	14,72	119,27	119
	Суфле из птицы	80	5,92	8,00	3,57	193,18	368
	Макаронные изделия отварные	130	4,93	3,77	31,25	178,83	256
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	10,75	42,57	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	20,83	16,98	81,82	644,81	
ПОЛДНИК	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	148
	Мясные изделия, запеченные в тесте	70	4,90	4,90	28,63	217,95	567
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,02	35,84	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,48	4,95	38,90	260,79	
УЖИН	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,22	5,83	9,11	140,92	357
	Картофель отварной с маслом	140	1,20	7,20	26,67	162,58	152
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА УЖИН		455	16,77	13,91	64,15	436,82	
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:		2025	66,98	60,15	268,87	1992,79	
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	180	0,18	0,00	9,02	35,84	457
	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	8,02	5,24	53,83	295,89	
ОБЕД	Овощи консервированные отварные(горошек)	50	1,46	1,70	3,52	41,09	157
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,00	4,14	11,18	81,16	95
	Рыба, запеченная в омлете	120	13,45	6,83	4,62	163,2	300
	Пюре картофельное	130	1,59	4,51	22,07	124,53	377
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	496
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	20,94	18,19	72,75	557,21	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,46	7,24	46,46	268,11	547
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,68	11,74	54,92	363,51	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,37	3,08	2,07	36,71	18
	Плов из отварной птицы	180	7,25	11,99	32,45	284,8	375
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
ИТОГО ЗА УЖИН		455	11,67	15,95	71,05	491,01	
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:		2080	55,71	56,12	274,15	1865,62	
День 12							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (помидор)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	148
	Омлет натуральный	150	9,14	21,41	3,45	260,34	268
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	79
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,02	35,84	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,18	25,17	24,94	386,83	
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	148
	Суп картофельный с клецками	180	1,17	2,59	12,42	73,69	115
	Бефстроганов из отварной говядины	70	8,92	11,89	4,25	172,17	326
	Пюре картофельное и икра овощная	200	2,40	8,56	25,38	178,52	399
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	15,99	24,02	74,09	571,95	
ПОЛДНИК	Оладьи	50	3,72	2,73	20,60	123,82	526
	Повидло, джем, варенье (порциями)	30	0,00	0,00	24,00	75	86
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,94	7,23	53,06	294,22	
УЖИН	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	3,50	7,00	11,34	160,84	350
	Картофель отварной и овощи консервированные	150	0,00	0,00	0,00	0	395
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА УЖИН		465	6,85	7,88	39,71	294,16	
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:		2055	48,36	69,30	213,40	1705,16	
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)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	79
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	576
	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,80	0,20	7,50	38	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	11,40	12,48	54,92	378,95	
ОБЕД	Салат из моркови с зелёным горошком	60	0,99	3,75	5,04	57,85	25
	Рассольник ленинградский	180	0,92	3,87	14,58	90,7	100
	Жаркое по-домашнему	175	11,31	15,57	36,14	327,27	328
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	10,75	42,57	486
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	16,44	24,14	84,86	611,89	
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	180	5,22	4,50	8,46	95,4	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	12,83	13,95	49,00	375,58	
УЖИН	Кнели из птицы с рисом	80	10,66	6,68	4,71	121,64	371
	Икра свекольная	150	1,77	7,64	12,60	124,06	53
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
ИТОГО ЗА УЖИН		455	16,48	15,20	53,84	415,2	
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:		2040	62,55	70,77	264,22	1939,62	
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)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	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)	100	0,80	0,20	7,50	38	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	13,32	13,40	57,78	407,07	
ОБЕД	Овощи соленые (огурец)	50	0,40	0,05	0,85	6,5	149
	Суп картофельный с фрикадельками	180	5,29	7,63	16,06	153,2	123
	Запеканка из печени с рисом	150	15,00	11,33	19,89	255	355
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	23,89	19,89	66,74	552,32	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный(полдник)	80	4,87	11,42	1,84	138,85	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		280	6,60	12,00	21,34	229,28	
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	20	1,50	0,58	10,00	50	573
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	457
ИТОГО ЗА УЖИН		470	9,88	9,41	73,98	415	
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:		2020	59,09	59,70	241,44	1761,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		28651	852,85	881,97	3643,50	26385,66	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2046,5	60,92	63,00	260,25	1884,69	