

Школа ГБОУ Школа-интернат №2 г.о. Жигулевск

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Будинец А.Р.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

28

2

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная геркулесовая	220	8	13	32	283	262	
	гор.напиток		Чай на молоке	200	5	5	22	152	375/378		
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом и сыром	80	9	14	25	266	3		
	фрукты										
	<i>итого</i>				500	22	32	79	701		0
1	1	Завтрак 2	фрукты								
	хлеб		Хлеб с маслом	60	4	9	24	192	1		
	гор.напиток		Кофейный напиток с молоком	200	6	7	27	195	379		
	<i>итого</i>				260	10	16	51	387		0
1	1	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2	7	10	116	40	
	1 блюдо		Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	10	10	18	205	104		
	2 блюдо		Сосиска отварная	90	6	12		136	243		
	гарнир		Капуста тушеная	230	5	6	26	182	1.164		
	напиток		Кисель	200			27	109	334		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	3		22	105			
	<i>итого</i>				1005	30	36	127	971		0
1	1		Полдник	булочное	Пирожок с яблоком	100	5	5	51	268	415
	напиток	Сок		200	1	0.2	20	92			
	<i>итого</i>				300	6	5.2	71	360		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	Биточки рыбные/ соус сметанный с томатом	130	16	8	10	176	234/333	
	гарнир		Каша пшеничная	250	11	10	65	391	302		
	напиток		Напиток из шиповника	200	0.3	0.1	24.4	101.6	388		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	70	4	1	31	147			
	закуска		салат из свеклы и чеснока	100	1.56	5.1	8.96	87.83	30		
	<i>итого</i>				800	36.86	25.2	163.36	1021.43		0
1	1	Ужин 2	кисломол.	Крем творожный	150	17	8	29	251		
	булочное										
	напиток										
	фрукты										
	<i>итого</i>				150	17	8	29	251		0
1	1	Итого за день:			3015	121.86	122.4	520.36	3691.43		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	28	20	32	434	297	
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	0.37	0.08	15	65	377		
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	3		
	фрукты		Яблоко	200	1	1	17	83	338		
	<i>итого</i>				620	33.37	29.08	88	774		0
1	2	Завтрак 2	фрукты								
	гор.блюдо		Блины с джемом	85	15	17	25	212	1		
	гор.напиток		Какао с молоком	200	6	7	28	195	382		
	<i>итого</i>			285	21	24	53	407		0	
1	2	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов и квашеной капусты	100	1	10.9	5.53	119.55	1.17	
	1 блюдо		Щи из свежей капусты	285	6	9	9	147	88		
	2 блюдо		Рагу из курицы/зеленый горошек	295	23	26	28	435	289		
	гарнир										
	напиток		Сок	200	1		20	92	389		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	3		20	105			
	<i>итого</i>				980	38	46.9	106.53	1016.55		0
1	2	Полдник	булочное	Ватрушка творожная	85	10	7	28	211	406/468	
	напиток		Ряженка	200	6	5	8	108	645		
	<i>итого</i>				285	16	12	36	319		0
1	2	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофелем	435	33	14	55	484	232.313	
	гарнир										
	напиток		Чай с сахаром	200	0.3	0.08	15.07	62.12	376		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118			
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147				

			закуска	Икра кабачковая	100	2	9	8	119	52	
			<i>итого</i>		855	43.3	25.08	133.07	930.12		0
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Груши	200	0.7	0.54	18.5	84.6		
			<i>итого</i>		200	0.7	0.54	18.5	84.6		0
1	2	Итого за день:			3225	152.37	137.6	435.1	3531.27		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	150	16	20	3	260	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4	4	26	168	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1	
			фрукты	Яблоко	200	1	1	17	83	338	
			<i>итого</i>		610	25	33	70	703		0
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб с маслом и колбасой п/к	80	7	16	24	273	1	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378	
			<i>итого</i>		280	12	21	46	425		0
1	3	Обед	закуска	Свекла отварная	100	1.5	0.1	8.8	42	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясо костном бульоне	262	10	9	19	194	138	
			2 блюдо	Рыба запеченная с помидорами, сметаной и сыром	170	37	20	1	335	232	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4	7	29	203	312	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	24.44	102	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			<i>итого</i>		1032	59.82	37.24	128.24	1099		0
1	3	Полдник	булочное	Печенье	35	7	7	23	158		
			напиток	Сок	200	1	0.2	20.2	92		
			<i>итого</i>		235	8	7.2	43.2	250		0
1	3	Ужин	гор.блюдо	Азу	250/60	22	25	32	447	235	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.3	0.08	15.07	62.12	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			закуска	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.85	5.11	2.59	61.5	21	
			закуска	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	209	
			<i>итого</i>		470	36.23	43.79	104.94	972.42		0
1	3	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	200	6	5	8	108		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	6	5	8	108		0
1	3	Итого за день:			2827	147.05	147.23	400.38	3557.42		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	212	7	12	36	281	182	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1	
			фрукты	Яблоко	200	1	1	17	83	338	
			<i>итого</i>		672	17	26	99	708		0
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб с маслом и сыром	80	9	14	25	266	3	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382	
			<i>итого</i>		280	15	21	53	461		0
1	4	Обед	закуска	Винегрет	100	1	10	8	128	60	
			1 блюдо	Суп из овощей на мясо костном бульоне	262	6	8	11	136	99	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	60	8	7	4	117	255	
			гарнир	Макароны отварные	150	5	6	36	228	203	
			напиток	Кисель	200			27	109	334	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			<i>итого</i>		872	27	32	132	941		0
1	4	Полдник	булочное	Рогалик со сгущенкой	75	7	4	51	266	274	
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			<i>итого</i>		275	13	9	59	374		0

1	4	Ужин	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	23	25	42	490	430		
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.37	0.08	15	65	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147			
			закуска	Салат из квашеной капусты с соленым огурцом	100	1	6	4	76	29		
			<i>итого</i>		680	32.37	40.08	116	970		0	
1	4	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты	Банан	200	2	1	25	115			
			<i>итого</i>		200	2	1	25	115		0	
1	4	Итого за день:		2979	106.37	129.08	484	3569		0		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Дружба	220	6	8	30	231	182		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382		
			хлеб	Хлеб с маслом и сыром	80	9	14	25	266	3		
			фрукты									
			<i>итого</i>		500	21	29	83	692		0	
1	5	Завтрак 2	фрукты									
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1		
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378		
			<i>итого</i>		260	9	13	46	344		0	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоком	100	1.16	6.19	12.2	109.9	54		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками	300	10	4	18	146	101/107		
			2 блюдо	Котлета мясная	90	15	15	8	232	268		
			гарнир	Рагу из овощей	220	3	40	26	202			
			напиток	Компот из чернослива	200		8	21	98	348		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118			
			<i>итого</i>		1010	36.16	74.19	131.2	1010.9		0	
			1	5	Полдник	булочное	Печенье	30	7	7	23	158
напиток	Сок	200				1	0.2	20.2	92			
<i>итого</i>		230				8	7.2	43.2	250		0	
1	5	Ужин	гор.блюдо	Курица запеченная	135	33	36	0.09	461	293		
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая/соус томатный	270	14	13	64	430	302/330		
			напиток	Чай с сахаром	200	0.3	0.08	15.07	62.12	376		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105			
			закуска	Огурцы соленые	100	1	0	2	13	21		
			фрукты	Груша	200	0.3	0.08	15.07	62.12			
			<i>итого</i>		1025	55.6	50.16	149.23	1280.24		0	
			1	5	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	150	8	5	13	131
булочное												
напиток												
фрукты												
<i>итого</i>		150				8	5	13	131		0	
1	5	Итого за день:		3175	137.76	178.55	465.63	3708.14		0		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	31	24	25	446	219		
				Яйцо отварное	40	5	5	0.28	63	209		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6	7	27	195	379		
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1		
			фрукты									
			<i>итого</i>		460	46	44	76.28	896		0	
1	6	Завтрак 2	фрукты	Апельсины	200	1.2	0.3	11	57			
			напиток	Сок	200	1	0.2	20.2	92			
			<i>итого</i>		400	2.2	0.5	31.2	149		0	
1	6	Обед	закуска	Свекла отварная	100	2	0	9	42	52		
			1 блюдо	Суп картофельный на курином бульоне	265	7	8	20	173	97		
			2 блюдо	Рыба запеченная в омете	185	32	11	5	248	249		
			гарнир	Картофельное пюре	252	5	10	37	262	349		
			напиток	Сок	200	1	0.2	20.2	92			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118			
			<i>итого</i>		1127	57	31.2	151.2	1111		0	

1	6	Полдник	булочное	Печенье	60	12	7	40	270		
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			<i>итого</i>		260	18	12	48	378		0
1	6	Ужин	гор.блюдо	Сосиска отварная	100	10	20	0.8	226	243	
			гарнир	Капуста жареная	230	6	8	14	153	323	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	24.44	102	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			закуска	Икра кабачковая	100	2	9	8	119	52	
			булочное	Пирожок с картошкой	100	6.2	6.51	40	244	406/467	
			<i>итого</i>		775	24.52	25.65	153.44	941		0
1	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Апельсины	200	1.2	0.3	11	57		
			<i>итого</i>		200	1.2	0.3	11	57		0
1	6	Итого за день:			3222	148.92	113.65	471.12	3532		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	207	8	11	34	271	262	
				Омлет натуральный	58	6	11	1	124	284	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378	
			хлеб	Хлеб с маслом и сыром	80	9	14	25	266	3	
			фрукты								
			<i>итого</i>		545	28	41	82	813		0
1	7	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	1	1	17	83	338	
			напиток	Сок	200	1	0.2	20.2	92		
			<i>итого</i>		400	2	1.2	37.2	175		0
1	7	Обед	закуска	Винегрет	100	1	10	8	128	60	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой пшено рыбный	276	8	4	17	133	101	
			2 блюдо	Зразы рубленые	90	16	20	11	286	274	
			гарнир	Рис отварной/ соус сметанный с томатом и луком	300	7	13	68	415	302/330	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	24.44	102	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			<i>итого</i>		1091	42.32	49.14	188.44	1358		0
			1	7	Полдник	булочное	Печенье	60	12	7	40
напиток	Ряженка	200				6	5	8	108		
<i>итого</i>		260				18	12	48	378		0
1	7	Ужин	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	300	19	23	35	422	394	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.3	0.08	15.07	62.12	376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			закуска	Салат из квашеной капусты	100	1.58	5.1	8.21	87.4	47	
			кисломол.								
			<i>итого</i>		745	30.88	30.18	125.28	894.52		0
1	7	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	150	8	5	13	131		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		150	8	5	13	131		0
1	7	Итого за день:			3191	129.2	138.52	493.92	3749.52		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10	10	37	279	204	
				Яйцо отварное	40	5	4.6	0.28	63	209	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1	
			фрукты	Апельсины	200	1.2	0.3	11	57		
			<i>итого</i>		670	25.2	27.9	94.28	743		0
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб с маслом	60	4	9	24	192	1	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382	
			<i>итого</i>		260	10	16	52	387		0
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	4	7	21	166	39	
			1 блюдо	Суп из овощей на мясо костном бульоне	270	6	8	11	136	99	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	95	10	10	10	169	279	
			гарнир	Капуста тушеная	230	5	6	26	182	1.164	
			напиток	Кисель	200			27	109	334	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			<i>итого</i>		995	32	32	141	985		0
2	1	Полдник	булочное	Пирожок с яблоком	100	5	5	51	268	415	
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			<i>итого</i>		300	11	10	59	376		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в омлете	185	32	11	5	248	249	
			гарнир	Картофель отварной	250	5	9	41	267	310	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.37	0.08	15	65	377	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			закуска	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119		
			<i>итого</i>		855	46.27	29.98	121.7	951		0
2	1	Ужин 2	кисломол.	Крем творожный	150	16.5	7.5	28.8	250.5		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		150	16.5	7.5	28.8	250.5		0
2	1	Итого за день:			3230	140.97	123.38	496.78	3692.5		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с колбасой и зеленым горошком	150	14	21	4	263	212	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382	
			хлеб	Хлеб с маслом	60	4	9	24	192	1	
			фрукты	Яблоко	200	1	1	17	83	338	
			<i>итого</i>		610	25	38	73	733		0
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб с маслом и сыром	80	9	14	25	266	3	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6	7	27	195	379	
			<i>итого</i>		280	15	21	52	461		0
2	2	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.85	5.11	2.59	61.5	21	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне	267	6	9	12	156	82	
			2 блюдо	Кнели из кур с рисом/ соус томатный	90	10	13	5	184	301/331	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4	7	29	203	312	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.08	15.07	62.12	376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			<i>итого</i>		957	28.15	35.19	109.66	889.62		0
2	2	Полдник	булочное	Булочка вкусняшка со сгущенкой	75	5	9	35	245		
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			<i>итого</i>		275	11	14	43	353		0
2	2	Ужин	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	280	24	28	47	541	430	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	24.44	102	388	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			закуска	Салат из квашеной капусты	100	1.58	5.1	8.21	87.4	47	
			<i>итого</i>		700	32.9	34.24	132.65	982.4		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Груши	200	0.7	0.54	18.5	84.6		
			<i>итого</i>		200	0.7	0.54	18.5	84.6		0
2	2	Итого за день:			3022	112.75	142.97	428.81	3503.62		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	220	7	11	33	271	262	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6	7	27	195	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	80	6	16	24	272	428	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	19	34	84	738		0
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб с маслом	60	4	9	24	192	1	
			гор.напиток	Чай на молоке	200	5	5	22	152	375/378	
			<i>итого</i>		260	9	14	46	344		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоком	100	1.16	6.19	12.2	109.93	54	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на мясо костном бульоне	267	6	9	17	179	267	

			итого		707	18.37	21.08	82	623		0
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	80	6	16	24	272	428	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382	
			итого		280	12	23	52	467		0
2	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119		
			1 блюдо	Суп из овощей на мясо костном бульоне	270	6	8	11	136	99	
			2 блюдо	Котлета рыбная из минтая	105	14	6	8	147	234	
			гарнир	Картофель отварной	200	4	6	32	205	310	
			напиток	Компот из сухофруктов	200				23	97	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		975	32.9	29.9	127.7	927		0
2	5	Полдник	булочное	Печенье	35	7	7	23	158		
			напиток	Сок	200	1	0.2	20.2	92		
			итого		235	8	7.2	43.2	250		0
2	5	Ужин	гор.блюдо	Сосиска отварная	100	10	20	1	226	243	
			гарнир	Запеканка капустная	250	9	13	41	322	162	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	24.44	102	388	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3	7	10	117	40	
			итого		770	29.32	41.14	129.44	1019		0
2	5	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	200	6	5	8	108		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		200	6	5	8	108		0
2	5	Итого за день:			3167	106.59	127.32	442.34	3394		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Вареники ленивые	210	34	25	33	502	242	
				Яйцо отварное	40	5	4.6	0.28	63	209	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1	
			фрукты								
			итого		510	48	42.6	79.28	909		0
2	6	Завтрак 2	фрукты	Апельсины	200	1.2	0.3	11	57		
			напиток	Сок	200	1	0.2	20.2	92		
			итого		400	2.2	0.5	31.2	149		0
2	6	Обед	закуска	Свекла отварная	100	2	0	9	42	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	3.86	6.4	21.11	126	111	
			2 блюдо	Курица отварная	130	36.2	36.6		473.6	288	
			гарнир	Каша гороховая	155	17	5	35	253	197	
			напиток	Компот из яблок	200	0.16	0.16	28	115	344	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		960	69.22	50.16	153.11	1303.6		0
2	6	Полдник	булочное	Печенье	60	12	7	40	270		
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			итого		260	18	12	48	378		0
2	6	Ужин	гор.блюдо	Зразы рубленые	90	16	20	11	286	274	
			гарнир	Рагу из овощей	260	5	23	26	331	143	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.02	23.82	97.8	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			закуска	Огурцы соленые	100	1		2	13	21	
			итого		795	32.33	45.02	129.82	1050.8		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Яблоко	200	1	1	17	83	338	
			итого		200	1	1	17	83		0
2	6	Итого за день:			3125	170.75	151.28	458.41	3873.4		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	212	9	11	40	300	262	
			гор.блюдо	Омлет натуральный	58	6	11	1	124	284	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382	

			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	80	9	14	24	260	1	
			фрукты								
			итого		550	30	43	93	879		0
2	7	Завтрак 2	фрукты	Апельсины	200	1.2	0.3	11	57		
			напиток	Сок	200	1	0.2	20.2	92		
			итого		400	2.2	0.5	31.2	149		0
2	7	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	100	1.58	5.1	8.21	87.4	47	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне	272	6	9	12	157	84	
			2 блюдо	Рыба припущенная	140	26	6	1	161	227	
			гарнир	Рис отварной/соус сметанный с томатом и луком	300	7	14	68	415	302/333	
			напиток	Сок	200	1	0.2	20.2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		1137	51.58	36.3	169.41	1206.4		0
2	7	Полдник	булочное	Печенье	60	12	7	40	270		
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			итого		260	18	12	48	378		0
2	7	Ужин	гор.блюдо	Азу	300	19	23	32	408	394	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.3	0.08	15.07	62.12	376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			закуска	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.8	5.1	2.6	61.6	21	
			булочное	Пирожок с картошкой	100	6.2	6.51	40	244	406/467	
			итого		845	36.3	36.69	156.67	1098.72		0
2	7	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	100	5	3	9	87		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		100	5	3	9	87		0
2	7	Итого за день:			3292	143.08	131.49	507.28	3798.12		0
		Среднее значение за период:			3109.357	134.69357	135.71	468.67	3634.37		#DIV/0!