

Школа **ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №27»**  
**Примерное четырнадцатидневное меню приготавливаемых блюд (зимне-весеннее)**  
 Возрастная категория **7-11 лет**

Утвердил: **должностное лицо** директор ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №27»  
 фамилия **Чаманченко Н.Ю.**  
 дата **09.03.2024 г.**



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Углевод. ость	Калорийн. ценность	Жиры	Витамины	Минералы		
1	1	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	72,6	14	7,68			
				Сыр российский (порциями)	30	6,8	0	0	53,0	15	11,09		
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с молоком и сахаром	250/150/10	18,7	7,4	62,8	209,9	159	22,56		
			гор.блюдо	Омлет натуральный	106/10	10,8	20,9	247	239,9	210	35,47		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14		
				<i>итого</i>			41,9	45,4	131,8	1109,2		95,13	
				Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	19,7	17,4	46,7	417,6	224	49,43		
				гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3	24,4	141	382	14,04	
	<i>итого</i>			23,5	20,4	71,1	558,6		63,47				
1	1	Обед	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	60/3	0,3	3,1	0,8	33,1	70	8,97		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	16,7	122,9	96	8,37		
			2 блюдо	Запеканка картофельная с печенью	100/180/5	30,9	23,5	39,8	526,0	284	79,00		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	14,5	58,1	349	3,30		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54		
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28		
				<i>итого</i>			40,6	32,4	117,4	963,1		105,46	
			фрукты	Фрукты свежие(яблоки) калиброванные	200	0,8	0,8	19,6	84,0	338	14,00		
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00		
				<i>итого</i>			1,8	1	39,2	177,4		37	
1	1	Ужин	закуска	Горошек консервированный отварной	60/3	1,8	2,5	3,8	45,0	131	19,38		
			гор.блюдо	Макароник с мясом	90/150	31,8	33,5	38,7	583,3	285	133,89		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14		
				<i>итого</i>			38,2	36,4	84,8	822,6		158,48	
			кисломол.	Ряженка 2,5% жирности	200/1	5,6	4,9	8,1	104,8	385	38,00		
				<i>итого</i>			5,6	4,9	8,1	104,8		38	
				<b>Итого за день:</b>			<b>151,6</b>	<b>140,5</b>	<b>452,4</b>	<b>3735,7</b>		<b>497,54</b>	
			1	2	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14
закуска	Кукуруза консервированная отварная	60/2				1,8	1,7	3,8	37,8	133	23,12		
гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50				1,2	8,8	8,9	120,9	229	78,17		
гарнир	Каша пшеничная вязкая	150				4,1	4,7	24,0	154,2	303	5,81		
гор.напиток	Какао с молоком	200				3,8	3	24,4	141	382	14,04		
хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50				4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95		
	Хлеб ржано-пшеничный	20				1,3	0	8,3	41	ПР	1,14		
	<i>итого</i>						16,3	26,7	93,7	685		132,91	
булочное	Батончик "Зебра" промышленного производства	150				9,5	11,7	75,6	366,6	ПР	21,75		
гор.напиток	Молоко кипяченое	200				5,6	4,9	9,3	104,8	385	18,99		
	<i>итого</i>			15,1	16,6	84,9	471,4		40,74				
1	2	Обед	закуска	Огурцы натуральные маринованные	60	0,3	0,2	0,8	7,0	70	6,27		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,0	13,7	109,5	82	7,48		
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	90/5	20,0	26,6	8,7	353,7	267	91,46		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	21,4	145,7	312	12,86		
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	27,3	112,6	348	8,35		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54		
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28		
				<i>итого</i>			33,3	37,7	117,5	951,5		132,24	
			фрукты	Фрукты свежие(апельсины) калиброванные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	338	29,40		
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00		
	<i>итого</i>			2,8	0,6	35,8	169,4		52,4				
1	2	Ужин	закуска	Икра свекольная	100	2,2	7,4	12,0	124,2	75	9,68		
				Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	11,00		
			гор.блюдо	Птица, тушеная в соусе	90/50	25,4	27,0	3,5	359,8	290	54,52		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая(150)	150	7,7	6,2	34,7	225,0	302	7,98		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14		
				<i>итого</i>			44,9	45,5	93	966,5		89,83	
			кисломол.	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1	5,4	4,9	8,7	109,6	386	46,00		
				<i>итого</i>			5,4	4,9	8,7	109,6		46	
	<b>Итого за день:</b>			<b>117,8</b>	<b>132</b>	<b>433,6</b>	<b>3353,4</b>		<b>494,12</b>				
1	3	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68		
				Сыр российский (порциями)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	15	11,09		
				Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	11,00		
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200/10/10	8,4	11,7	54,4	357,6	173	20,74		
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14		
				<i>итого</i>			23,6	30,2	104,4	788		60,9	
			сырники	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	31,0	24,7	29,5	455,3	219	68,52		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04		
	<i>итого</i>			34,8	27,7	53,9	596,3		82,56				
1	3	Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (порц) Икра кабачковая	60/3	1,2	5,6	4,9	75,0	50	8,51		
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами(сардина)	250	9,2	4,0	16,5	139,0	295	44,39		
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	90/200	31,3	33,0	50,7	624,6	244	139,73		
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54		
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28		
				<i>итого</i>			100	49,7	43,5	141,8	1174,8	205,38	
			фрукты	Фрукты свежие(бананы) калиброванные	200	3,0	1,0	42,0	192,0	338	33,00		
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00		
				<i>итого</i>			4	1,2	61,6	275,4		56	
1	3	Ужин	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	60/3	0,3	3,1	0,8	33,1	70	8,97		
			гор.блюдо	Птица отварная	90/5	21,0	22,0	0,3	283,5	288	45,26		
			гарнир	Картофель отварной	150	2,4	4,7	19,0	127,7	310	10,29		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14		
				<i>итого</i>			28,4	30,2	62,6	640,9		71,17	
			кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0	386	39,28		
				<i>итого</i>			5,8	5	8	106		39,28	
				<b>Итого за день:</b>			<b>146,3</b>	<b>137,8</b>	<b>432,1</b>	<b>3581,4</b>		<b>515,29</b>	

1	4	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68			
			гор.блюдо	Омлет натуральный	106/10	10,8	20,9	2,1	239,9	210	35,47			
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150/30/7	12,4	14,8	36,0	328,8	204	32,24			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95			
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14			
			итого		32,4	47,2	95,1	940,8			93,52			
1	4	Завтрак 2	булочное	Печенье промышленного производства	25	1,8	2,3	17,7	98,7	ПР	3,38			
			напиток	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00			
			итого			2,8	2,5	37,3	182,1		26,38			
1	4	Обед	закуска	Огурцы натуральные маринованные с маслом растительным	60/3	0,3	3,1	0,8	33,1	70	6,66			
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	5,43			
			2 блюдо	Птица, тушенная в соусе	90/50	25,4	27,0	3,5	359,8	290	54,52			
			гарнир	Капуста тушенная	150	3,7	4,4	15,2	117,2	321	15,98			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	14,5	58,1	349	3,30			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54			
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28			
						итого		42,4	40,5	98,5	938,4		91,71	
			1	4	Полдник	фрукты	Фрукты свежие(яблоки) калиброванные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	14,00
						булочное	Батончик "Зебра" промышленного производства	150	9,5	11,7	75,6	366,6	ПР	21,75
						итого		150	10,3	12,5	95,2	460,6		35,75
1	4	Ужин	закуска	Горошек консервированный отварной	60/3	1,8	2,5	3,8	45,0	131	19,38			
			гор.блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	1,2	8,8	8,9	120,9	229	78,17			
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	21,4	145,7	312	12,86			
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36			
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14			
						итого		10,8	16,9	76,6	508,2		117,06	
			1	4	Ужин 2	кисломол.	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1	5,4	4,9	8,7	109,6	386	46,00
						итого			5,4	4,9	8,7	109,6		46
			1	4	Итого за день:				104,1	124,5	411,4	3139,7		410,42
			1	5	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68
гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	90/30				3,1	2,5	9,9	78,3	240	67,60			
гарнир	Рис отварной	150				4,4	7,1	46,6	268,1	304	13,57			
гор.напиток	Чай с сахаром	200/5				0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71			
хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50				4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95			
	Хлеб ржано-пшеничный	20				1,3	0	8,3	41	ПР	1,14			
			итого		13	18,1	103,8	636,8		94,65				
1	5	Завтрак 2	гор.напиток	Пудинг из творога (запеченый) с гущеным молоком	150/20	24,5	18,4	47,4	447,1	222	65,82			
				Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	385	18,99			
			итого			30,1	23,3	56,7	551,9		84,81			
1	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная отварная	60/2	1,8	1,7	3,8	37,8	133	23,12			
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,0	13,7	109,5	82	7,48			
			2 блюдо	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом	90/30	14,7	16,9	14,9	274,0	295	43,38			
			гарнир	Картофель отварной	150	2,4	4,7	19,0	127,7	310	10,29			
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54			
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28			
						итого		29,1	29,2	120,9	885,2		97,02	
			1	5	Полдник	фрукты	Фрукты свежие(апельсины) калиброванные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	338	29,40
						напиток	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00
						итого		60	2,8	0,6	35,8	169,4		52,4
1	5	Ужин	закуска	Помидоры натуральные маринованные	60	0,3	0,2	0,8	7,0	70	8,58			
			гор.блюдо	Гуляш из отварной говядины	90/100	27,7	32,4	7,3	432,0	246	135,21			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,0	33,8	202,6	309	4,05			
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36			
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14			
			итого		39,6	39,2	86,6	862		157,64				
1	5	Ужин 2	кисломол.	Ряженка 2,5% жирности	200/1	5,6	4,9	8,1	104,8	385	38,00			
			итого			5,6	4,9	8,1	104,8		38			
1	5	Итого за день:				120,2	115,3	411,9	3210,1		524,52			
1	6	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68			
			гор.блюдо	Повидло (пирог) промышленного производства	20	0,1	0,0	12,8	51,5	ПР	8,00			
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	6,0	10,7	41,5	285,8	181	19,61			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95			
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14			
			итого		15,3	22,2	111,3	709,4		53,42				
1	6	Завтрак 2	фрукты	Конфеты шоколадные	30	0,4	2,4	20,2	104,5		16,50			
				Фрукты свежие(яблоки) калиброванные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	14,00			
			итого							30,5				
1	6	Обед	закуска	Огурцы натуральные маринованные	60	0,3	0,2	0,8	7,0	70	6,27			
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,8	5,1	10,8	96,7	99	7,33			
			2 блюдо	Рыба(зубатка), припущенная в молоке	90	11,0	6,1	2,6	109,2	228	79,82			
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	21,4	145,7	312	12,86			
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	27,3	112,6	348	8,35			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54			
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28			
						итого		23,9	17,3	108,5	694,2		120,45	
			1	6	Полдник	булочное	Вафли промышленного производства	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ПР	21,80
						напиток	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00
						итого			2,1	1,5	49,6	220,8		44,8
1	6	Ужин	закуска	Икра свекольная	100	2,2	7,4	12,0	124,2	75	9,68			
			гор.блюдо	Жаркое по домашнему	100/250	33,5	37,4	34,6	609,1	259	155,43			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36			
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14			
			итого		40,3	45,2	88,9	927,6		170,32				
1	6	Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0	386	39,28			
			итого			5,8	5	8	106		39,28			
1	6	Итого за день:				87,4	91,2	366,3	2658		458,77			

1	7	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы"Геркулес"	200/10/10	8,8	13,4	50,2	357,6	173	21,59
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14
		итого				14,3	21,9	97,5	648		35,07
1	7	Завтрак 2		Олады с повидлом	150/15	11,8	12,3	73,8	453,5	401	21,34
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00
		итого				12,8	12,5	93,4	536,9		44,34
1	7	Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (порц) Икра кабачковая	60/3	1,2	5,6	4,9	75,0	50	8,51
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	4,9	6,1	24,4	172,9	108	10,83
			2 блюдо	Голубцы с мясом и рисом	108/50	9,7	11,7	10,8	188,4	287	45,74
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	14,5	58,1	349	3,30
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28
				итого				23,1	24	100,2	717,4
1	7	Полдник	фрукты	Фрукты свежие(яблоки) калиброванные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	14,00
			итого				0,8	0,8	19,6	94	
1	7	Ужин		Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209	11,00
			гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	90/30	3,1	2,5	9,9	78,3	240	67,80
			гарнир	Рагу из овощей	150/5	2,5	11,6	15,1	175,5	143	13,23
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14
				итого				15,3	19,1	67,6	511,1
		кисломол.	Ряженка 2,5% жирности	200/1	5,6	4,9	8,1	104,8	385	38,00	
		итого				5,6	4,9	8,1	104,8		38
1	7	Итого за день:			71,9	83,2	386,4	2612,2			302,65
2	1	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68
				Сыр российский (порциями)	30	6,8	8,6	0	105,9	15	22,18
				Омлет натуральный	106/10	10,8	20,9	2,1	239,9	210	35,47
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	5,8	10,9	51,8	329,0	4	22,93
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,4	15,9	81,0	378	6,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95			
		итого			20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14
		итого			30,3	50,3	102,4	986,9		98,65	
2	1	Завтрак 2		Пудинг из творога (запеченый) с гущеным молоком	150/20	24,5	18,4	47,4	447,1	222	65,82
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00
		итого				28,2	18,6	67	530,5		88,82
2	1	Обед	закуска	Огурцы натуральные маринованные с маслом растительным	60/3	0,3	3,1	0,8	33,1	70	6,66
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,8	5,1	10,8	96,7	99	7,33
			2 блюдо	Макаронник с мясом	90/150	31,8	33,5	38,7	583,3	285	133,89
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28
				итого				41,9	42,6	119,8	1049,3
2	1	Полдник	фрукты	Фрукты свежие(апельсины) калиброванные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	338	29,40
			итого				1,8	0,4	16,2	86	
2	1	Ужин	закуска	Горошек консервированный отварной	60/3	1,8	2,5	3,8	45,0	131	19,38
			гор.блюдо	Запеканка картофельная с печенью	100/180/5	30,9	23,5	39,8	526,0	284	79,00
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14
		итого			37,4	26,4	86,1	767,6		105,03	
		кисломол.	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1	5,4	4,9	8,7	109,6	386	46,00	
		итого			5,4	4,9	8,7	109,6		46	
2	1	Итого за день:			145	143,2	400,2	3529,9			528,53
2	2	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68
				Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	11,00
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с молоком и сахаром	250/150/10	18,7	7,4	82,2	470,7	171	22,56
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14
				итого				30,5	21,6	132,2	848,1
2	2	Завтрак 2	булочное	Батончик "Зебра" промышленного производства	150	9,5	11,7	75,6	366,6	ПР	21,75
			гор.напиток	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	385	18,99
			итого				15,1	16,6	84,9	471,4	
2	2	Обед	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	60/3	0,3	3,1	0,8	33,1	70	8,97
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,0	13,7	109,5	82	7,48
			2 блюдо	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом	90/30	14,7	16,9	14,9	274,0	295	43,38
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	21,4	145,7	312	12,86
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	27,3	112,6	348	8,35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28
	итого				28	30,9	123,7	897,9		86,86	
2	2	Полдник	фрукты	Фрукты свежие(бананы) калиброванные	200	3	1	42	192	338	33
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00
		итого				4	1,2	61,6	275,4		56
2	2	Ужин	закуска	Огурцы натуральные маринованные	60	0,3	0,2	0,8	7,0	70	6,27
			гор.блюдо	Рыба(зубатка), припущенная в молоке	90	11,0	6,1	2,6	109,2	228	79,82
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	24,0	154,2	303	5,81
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14
				итого				20	11,4	69,7	464,7
		кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0	386	39,28	
		итого			5,8	5	8	106		39,28	
2	2	Итого за день:			103,4	86,7	480,1	3063,5			371,62

2	3	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68		
				Бутерброд с отварной говядиной	20/30	8,1	5,3	14,1	136,1	4	29,94		
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	8,1	12,5	44,9	325,1	181	28,36		
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14		
				<i>итого</i>				23,1	27,5	108,7	777,7		74,37
				Сырники из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	24	25,5	46,2	503,9	221	58,08		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04		
				<i>итого</i>				27,8	28,5	70,6	644,9		72,12
2	3	Обед	закуска	Горошек консервированный отварной	60/3	1,8	2,5	3,8	45,0	131	19,38		
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами(сардина)	250	9,2	4,0	16,5	139,0	295	44,39		
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	100/250	33,5	37,4	34,6	609,1	259	155,43		
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54		
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28		
				<i>итого</i>				52,5	44,8	124,4	1129,3		231,95
			фрукты	Фрукты свежие(апельсины) калиброванные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	338	29,40		
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00		
				<i>итого</i>				2,8	0,6	35,8	169,4		52,4
2	3	Ужин	закуска	Консервы овощные закусочные (порц) Икра кабачковая	60/3	1,2	5,6	4,9	75,0	50	8,51		
			гор.блюдо	Птица, тушенная в соусе	90/50	25,4	27,0	3,9	361,6	290	54,52		
			гарнир	Каша пшеничная вязкая (150)	5,67	4,0	5,1	24,6	161,1	303	5,67		
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14		
				<i>итого</i>				35,3	38,1	75,9	794,3		72,35
			кисломол.	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1	5,4	4,9	8,7	109,6	386	46,00		
				<i>итого</i>				5,4	4,9	8,7	109,6		46
				<b>Итого за день:</b>				<b>146,9</b>	<b>144,4</b>	<b>424,1</b>	<b>3625,2</b>		<b>549,19</b>
2	4	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68		
				Сыр российский (порциями)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	15	11,09		
			гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,6	7,4	25,9	206,4	120	23,87		
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14		
				<i>итого</i>				18,9	21,4	75,6	575,9		53,03
			булочное	Печенье промышленного производства	25	1,8	2,3	17,7	98,7	ПР	3,38		
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00		
				<i>итого</i>				2,8	2,5	37,3	182,1		26,38
2	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная отварная	60/2	1,8	1,7	3,8	37,8	133	23,12		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	16,7	122,9	96	8,37		
			2 блюдо	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом	90/30	14,7	16,9	14,9	274,0	295	43,38		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	21,4	145,7	312	12,86		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	14,5	58,1	349	3,30		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54		
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28		
				<i>итого</i>				29	29,6	116,9	861,5		96,85
			булочное	Батончик "Зебра" промышленного производства	150	9,5	11,7	75,6	366,6	ПР	21,75		
			фрукты	Фрукты свежие(яблоки) калиброванные	200	0,8	0,8	19,6	94	338	14		
	<i>итого</i>				10,3	12,5	95,2	460,6		35,75			
2	4	Ужин	закуска	Огурцы натуральные маринованные с маслом растительным	60/3	0,3	3,1	0,8	33,1	70	6,66		
				Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209	11,00		
			гор.блюдо	Плов из отварной говядины	90/200	31,3	33	50,7	624,6	244	139,73		
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14		
				<i>итого</i>				41,4	41,1	94,3	917,3		164,04
			кисломол.	Ряженка 2,5% жирности	200/1	5,6	4,9	8,1	104,8	385	38,00		
				<i>итого</i>				5,6	4,9	8,1	104,8		38
				<b>Итого за день:</b>				<b>108</b>	<b>112</b>	<b>427,4</b>	<b>3102,2</b>		<b>414,05</b>
2	5	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68		
				Сыр российский (порциями)	30	6,8	8,6	0	105,9	15	22,18		
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы"Геркулес"	200/10/10	8,8	13,4	50,2	357,6	173	21,59		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14		
				<i>итого</i>				21,1	30,5	97,5	753,9		57,25
			гор.напиток	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	385	18,99		
				<i>итого</i>				34,5	25,7	55,4	584,1		95,03
			2	5	Обед	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	60/3	0,3	3,1	0,8	33,1	70
1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250				1,8	5	8,9	89,4	88	6,43		
2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	90/100				27,7	32,4	7,3	432,0	246	135,21		
гарнир	Каша вязкая пшеничная	150				4	5,1	24,6	161,1	303	5,67		
напиток	Напиток из плодов шиповника	200				0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93		
хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60				4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54		
	Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40				2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28		
	<i>итого</i>							41,8	46,5	111,1	1051,8		169,03
фрукты	Фрукты свежие(бананы) калиброванные	200				3	1	42	192	338	33		
напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200				1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00		
	<i>итого</i>				4	1,2	61,6	275,4		56			
2	5	Ужин	закуска	Горошек консервированный отварной	60/3	1,8	2,5	3,8	45,0	131	19,38		
			гор.блюдо	Рыба отварная с соусом	100/30	0,5	1,5	2,3	24,9	226	72,02		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	21,4	145,7	312	12,86		
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15		
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36		
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14		
				<i>итого</i>				10,1	9,6	70	412,2		110,91
			кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0	386	39,28		
				<i>итого</i>				5,8	5	8	106		39,28
				<b>Итого за день:</b>				<b>117,3</b>	<b>118,5</b>	<b>403,6</b>	<b>3183,4</b>		<b>527,5</b>

2	6	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68	
				Повидло (порц) промышленного производства	20	0,1	0	12,8	51,5	ПР	8	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	5,8	10,9	51,8	329	4	22,93	
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95	
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14	
				<i>итого</i>		80	12,8	20,6	114,3	697	49	
							2,1	1,5	49,6	220,8	44,8	
							0,3	0,2	0,8	7,0	70	8,58
							1,8	5,1	10,8	96,7	99	7,33
2	6	Завтрак 2	булочное	Вафли промышленного производства	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ПР	21,80	
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00	
				<i>итого</i>							44,8	
			закуска	Помидоры натуральные маринованные	60	0,3	0,2	0,8	7,0	70	8,58	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,8	5,1	10,8	96,7	99	7,33	
			2 блюдо	Котлеты из говядины	90/30	15,4	17,7	15,7	284,5	268	66,67	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	24,0	154,2	303	5,81	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	14,5	58,1	349	3,30	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28	
	<i>итого</i>				28,9	28,3	111,4	823,5	97,51			
2	6	Полдник		Конфеты шоколадные	30	0,4	2,4	20,2	104,5		16,50	
			фрукты	Фрукты свежие(яблоки) калиброванные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	13,80	
				<i>итого</i>			1,2	3,2	39,8	198,5	30,3	
2	6	Ужин	закуска	Консервы овощные закусочные (порц) Икра кабачковая	60/3	1,2	5,6	4,9	75,0	50	8,51	
			гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	100/30	3,1	2,5	9,9	78,3	240	67,6	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	21,4	145,7	312	12,86	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36	
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14	
				<i>итого</i>			12,1	13,7	78,7	495,6	95,62	
							5,4	4,9	8,7	109,6	386	46,00
				<i>итого</i>			5,4	4,9	8,7	109,6	46	
				<b>Итого за день:</b>			<b>62,5</b>	<b>72,2</b>	<b>402,5</b>	<b>2545</b>		<b>363,23</b>
2	7	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68	
				Повидло (порц) промышленного производства	20	0,1	0	12,8	51,5	ПР	8	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10/10	8,4	11,7	54,4	357,6	173	20,74	
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	ПР	2,95	
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41	ПР	1,14	
				<i>итого</i>			15,4	21,4	116,9	725,6	46,81	
							0,7	0,6	4,7	200,1	372	20,56
							1,8	2,3	17,7	98,7	ПР	3,38
				<i>итого</i>			2,5	2,9	64,7	298,8	23,94	
2	7	Обед	закуска	Огурцы натуральные маринованные	60	0,3	0,2	0,8	7,0	70	6,27	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,0	13,7	109,5	82	7,48	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	1,2	8,8	8,9	120,9	229	80,56	
			гарнир	Рис отварной	150	4,4	7,1	46,6	268,1	304	13,57	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2,6	0,0	16,6	82,0	ПР	2,28	
				<i>итого</i>			16,1	22	139,5	841,7	120,63	
							3,0	4,0	29,8	166,8	ПР	21,80
				<i>итого</i>			3,8	3	24,4	141	382	14,04
	<i>итого</i>			6,8	7	54,2	307,8	35,84				
2	7	Ужин		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	14	7,68	
				Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	11,00	
			гор.блюдо	Оладьи из печени	100/5	18,6	22,6	7,6	329,6	282	49,18	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	34,9	205,1	309	7,87	
			напиток	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	ПР	2,36	
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14	
				<i>итого</i>			34,3	39,7	63,6	781,6	5,8	80,9
							5,6	4,9	8,1	104,8	385	38,00
				<i>итого</i>			5,9	5	8,4	107,9	38	
2	7	<b>Итого за день:</b>			<b>100,4</b>	<b>95,1</b>	<b>457,5</b>	<b>3176,2</b>		<b>360,15</b>		
				<b>Среднее значение за период:</b>	<b>113,05714</b>	<b>114,04</b>	<b>420,68</b>	<b>3179,71</b>		<b>451,26</b>		