

Школа: ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №27»

Утвердил: должность директор

Чумаченко Н.В.

Примерное четырнадцатидневное меню приготавливаемых блюд (зимне-весеннее)

фамилия

Чумаченко Н.В.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

30 9 2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68
			закуска	Сыр российский (порциями)	35	7,9	10	0	123,6	15	25,85
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с молоком и сахаром	300/150/10	12,9	5,9	56	329,4	171	19,63
			гор.блюдо	Омлет натуральный	106/10	10,8	20,9	2,1	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	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85
	итого				39,9	45,4	122,9	1070,6			98,17
1	1	Завтрак 2		Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/30	28,6	23,5	64,1	567,9	224	67,01
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04
			итого				30,4	26,5	88,5	708,9	
1	1	Обед	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	100/5	0,5	5,1	1,4	55,2	70	14,95
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	300	2,5	6,3	20,1	147,5	96	10,04
			2 блюдо	Запеканка картофельная с печенью	100/300/5	33,8	24,0	63,8	639,5	284	88,31
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	14,5	58,1	349	3,30
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85
			итого				46,4	36,2	159,2	1190,8	
1	1	Полдник	фрукты	Фрукты свежие(яблоки) калиброванные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	14,00
			напиток	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00
			итого				1,8	1	39,2	177,4	
1	1	Ужин	закуска	Горошек консервированный отварной	100/5	3,0	4,2	6,3	75,1	131	32,30
			гор.блюдо	Макароник с мясом	100/180	37,0	41,9	53,1	737,1	285	153,31
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14
итого				46,1	46,7	111,4	1053,5			192	
1	1	Ужин 2	кисломол.	Ряженка 2,5% жирности	200/1	5,6	4,9	8,1	104,8	386	38,00
			итого				5,6	4,9	8,1	104,8	
Итого за день:						170,2	160,7	529,3	4306		570,39
1	2	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68
			закуска	Кукуруза консервированная отварная	100/5	3,0	4,2	6,3	75,1	133	40,99
			гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	1,4	9,8	9,8	134,1	229	92,70
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	5,4	6,2	32,0	205,6	303	7,82
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85
итого				21,7	31,8	122,4	871,9			169,62	
1	2	Завтрак 2	булочное	Батончик "Зебра" промышленного производства	150	9,5	11,6	75,7	366,6	ПР	21,75
			гор.напиток	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	385	18,99
			итого				15,1	16,5	85	471,4	
1	2	Обед	закуска	Огурцы натуральные маринованные	100	0,5	0,3	1,4	11,6	70	10,45
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300	2,7	6,1	17,1	134,7	82	9,38
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100/5	22,2	29,1	9,6	388,7	267	102,88
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	7,0	28,5	194,2	312	17,14
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	27,3	112,6	348	8,35
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85
итого				39,6	43,4	143,3	1132,3			155,77	
1	2	Полдник	фрукты	Фрукты свежие(апельсины) калиброванные	200	1,8	0,4	18,2	86,0	338	29,40
			напиток	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00
			итого				2,8	0,6	37,8	169,4	
1	2	Ужин	закуска	Икра свекольная	100	2,2	7,4	12,0	124,2	75	9,68
			гор.блюдо	Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	11,00
			гор.блюдо	Птица, тушеная в соусе	100/100	27,5	31,0	7,1	418,6	290	61,52
			гарнир	Каша гречневая, рассыпчатая	200	11,3	8,6	51,2	326,5	302	11,18
			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	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14
итого				54,8	46,2	125,1	1119,7			101,21	
1	2	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	
Итого за день:						139,4	136,7	492,3	3723,2		565,74
1	3	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68
			закуска	Сыр российский (порциями)	35	7,9	10	0	123,6	15	25,85
			гор.блюдо	Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	11,00
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250/10/10	10,5	12,7	65,5	419,2	173	23,80
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85
итого				32,9	37	132,8	1005,2			81,02	
1	3	Завтрак 2	гор.напиток	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	40,9	32,8	41,0	611,4	219	90,83
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04
			итого				44,7	35,8	65,4	752,4	
1	3	Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (порц), Икра кабачковая	100	2,0	9,3	8,1	125,0	50	14,18
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами(сардина)	300	11,0	4,8	19,8	166,8	295	53,26
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	100/300	36,7	40,7	76,0	817,0	244	159,15
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85
			итого				53,0	60	55,9	187,2	1512,5
1	3	Полдник	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
			итого				4	1,2	61,6	275,4	
1	3	Ужин	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	100/5	0,5	5,1	1,4	55,2	70	14,95
			гор.блюдо	Птица отварная	100/10	23,3	28,0	0,4	347,3	288	53,73
			гарнир	Картофель отварной	200	3,9	6,4	31,7	200,2	310	15,80
			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	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14
			итого				33,9	40,1	85,7	846,3	
1	3	Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0	386,00	39,28
			итого				5,8	5	8	106	
Итого за день:						181,3	175	540,7	4497,8		614,57



1	4	Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68
				Омлет натуральный	106/10	10,8	20,9	2,1	239,9	210	35,47
			гор.блюдо	Макаронь отварные с сыром	250/30/7	16,1	15,3	59,9	443,6	204	34,87
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85
				<i>итого</i>		38,8	47,8	136,3	1140,6		98,45
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
				<i>итого</i>		2,8	2,5	37,3	182,1		26,38
1	4	Обед	закуска	Огурцы натуральные маринованные с маслом растительным	100/5	0,5	5,1	1,4	55,2	70	11,10
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	300	6,9	6,5	22,6	176,6	102	6,52
			2 блюдо	Птица, тушенная в соусе	100/60	26,7	29,1	3,5	383,7	290	55,83
			гарнир	Капуста тушенная	200	4,9	5,9	20,2	156,3	321	21,58
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	14,5	58,1	349	3,30
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85
				<i>итого</i>		48,6	47,4	121,6	1120,4		105,9
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	11,6	75,7	366,6	ПР	21,75
				<i>итого</i>		10,3	12,4	95,3	460,6		35,75
1	4	Ужин	закуска	Горошек консервированный отварной	100/5	3,0	4,2	6,3	75,1	131	32,30
			гор.блюдо	Рыба,тушенная в томате с овощами	100/100	1,4	9,8	9,8	134,1	229	92,70
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	7,0	28,5	194,2	312	17,14
			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	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14
				<i>итого</i>		14,8	21,6	96,8	647		149,97
1	4	Ужин 2	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
1	4	<b>Итого за день:</b>				<b>120,7</b>	<b>136,6</b>	<b>496</b>	<b>3660,3</b>		<b>462,45</b>
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	100/30	3,3	3,0	10,9	84,3	240	76,01
			гарнир	Рис отварной	200	4,9	7,9	51,8	297,9	304	15,08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85
				<i>итого</i>		16,4	19,5	127,3	757,6		106,87
1	5	Завтрак 2	гор.напиток	Пудинг из творога (запеченый) с сгущенным 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
				<i>итого</i>		30,1	23,3	56,7	551,9		84,81
1	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная отварная	100/5	3,0	4,2	6,3	75,1	133	40,99
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300	2,7	6,1	17,1	134,7	82	9,38
			2 блюдо	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят с соусом	100/30	16,3	18,6	16,4	302,0	295	48,19
			гарнир	Картофель отварной	200	3,9	6,4	31,7	200,2	310	15,80
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85
				<i>итого</i>		38,2	38,4	154,8	1115,7		128,86
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
				<i>итого</i>		2,8	0,6	35,8	169,4		52,4
1	5	Ужин	закуска	Помидоры натуральные маринованные	100	0,5	0,3	1,4	11,6	70	14,30
			гор.блюдо	Гуляш из отварной говядины	100/100	30,6	35,0	7,3	466,6	246	149,55
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,5	46,5	273,4	309	10,49
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14
				<i>итого</i>		45,9	43,6	109,6	1019		185,32
1	5	Ужин 2	кисломол.	Ряженка 2,5% жирности	200/1	5,6	4,9	8,1	104,8	386,0	38,00
				<i>итого</i>		5,6	4,9	8,1	104,8		38
1	5	<b>Итого за день:</b>				<b>137</b>	<b>128,3</b>	<b>492,3</b>	<b>3718,4</b>		<b>596,26</b>
1	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	0,0	12,8	51,5	ПР	8,00
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10/10	7,4	11,4	49,4	329,4	181	22,39
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85
				<i>итого</i>		19,4	23	136,5	838		58,5
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
				<i>итого</i>							30,5
1	6	Обед	закуска	Огурцы натуральные маринованные	100	0,5	0,3	1,4	11,6	70	10,45
			1 блюдо	Суп из овощей	300	2,2	6,1	12,9	116,0	99	8,79
			2 блюдо	Рыба(зубатка), припущенная в молоке	100	12,3	6,8	2,9	121,2	228	88,67
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	7,0	28,5	194,2	312	17,14
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	27,3	112,6	348	8,35
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85
				<i>итого</i>		29,2	21,1	132,4	846,1		140,97
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	0,0	20,2	84,8	389	12,00
				Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00
1	6	Ужин	закуска	Икра свекольная	100	2,2	7,4	12,0	124,2	75	9,68
			гор.блюдо	Жаркое по домашнему	100/300	34,0	39,5	41,5	657,7	259	157,70
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14
				<i>итого</i>		42,3	47,5	105,5	1023,2		230,57
1	6	Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0	386,00	39,28
				<i>итого</i>		5,8	5	8	106		39,28
1	6	<b>Итого за день:</b>				<b>97,7</b>	<b>96,8</b>	<b>402</b>	<b>2896,7</b>		<b>522,82</b>

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"	250/10/10	13,1	16,6	60,3	419,2	173	31,98			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54			
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85			
	<i>итого</i>			21,3	25,2	128,4	833,8		47,76					
1	7	Завтрак 2		Олады с повидлом	200/30	15,8	16,4	104,9	630,5	401	32,46			
			напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	23,00			
		<i>итого</i>				16,8	16,6	124,5	713,9		55,46			
1	7	Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (порц). Икра кабачковая	100	2,0	9,3	8,1	125,0	50	14,18			
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	300	5,9	7,3	29,3	207,5	108	13,20			
			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	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72			
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85			
			<i>итого</i>			27,2	29,1	122,1	869,5		83,99			
1	7	Полдник	фрукты	Фрукты свежие(яблоки) калиброванные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	14,00			
			<i>итого</i>			0,8	0,8	19,6	94,0		14			
1	7	Ужин		Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	11,00			
			гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	100/30	3,3	3,0	10,8	84,3	240	78,63			
			гарнир	Рагу из овощей	200/5	3,3	14,1	20,1	221,9	143	16,36			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54			
	Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14						
<i>итого</i>			17,6	22,2	83,2	608,4		112,38						
1	7	Ужин 2	кисломол.	Ряженка 2,5% жирности	200/1	5,6	4,9	8,1	104,8	386,0	38,00			
			<i>итого</i>			5,6	4,9	8,1	104,8		38			
1	7	<b>Итого за день:</b>				89,3	98,8	485,9	3224,4		351,59			
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	0,0	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	250/10/10	7,3	11,6	62,3	383,4	4	26,54			
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54			
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85			
			<i>итого</i>			34,5	50,9	131,4	1130,7		104,56			
			2	1	Завтрак 2	напиток	Пудинг из творога (запеченый) с сгущенным молоком	150/20	24,5	18,4	47,4	447,1	222	65,82
						<i>итого</i>			200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
		<i>итого</i>				28,2	18,6	67	530,5		88,82			
2	1	Обед	закуска	Огурцы натуральные маринованные с маслом растительным	100/5	0,5	5,1	1,4	55,2	70	11,10			
			1 блюдо	Суп из овощей	300	2,2	6,1	12,9	116,0	99	8,79			
			2 блюдо	Макаронник с мясом	100/180	37,0	41,9	53,1	737,1	285	153,31			
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	11,0	1,4	67,7	327,3	ПР	4,72			
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	2,7	0,5	24,7	92,0	ПР	2,85			
<i>итого</i>			54,1	55,3	183,7	1440,8		187,7						
2	1	Полдник	фрукты	Фрукты свежие(апельсины) калиброванные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	338	29,40			
			<i>итого</i>			1,8	0,4	16,2	86		29,4			
2	1	Ужин	закуска	Горошек консервированный отварной	100/5	3,0	4,2	6,3	75,1	131	32,30			
			гор.блюдо	Запеканка картофельная с печенью	100/300/5	33,8	24,0	63,8	639,5	284	88,31			
			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	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54			
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14			
<i>итого</i>			43	28,8	122,3	958,2		128,44						
2	1	Ужин 2	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			
2	1	<b>Итого за день:</b>				167	158,9	529,3	4255,8		584,92			
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	300/150/10	12,9	5,9	56	329,4	171	19,63			
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54			
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85			
			<i>итого</i>			27,4	20,2	123,3	791,8		51			
2	2	Завтрак 2	булочное	Батончик "Звезда" промышленного производства	150	9,5	11,6	75,7	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	16,5	85	471,4		40,74			
2	2	Обед	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	100/5	0,5	5,1	1,4	55,2	70	14,95			
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300	2,7	6,1	17,1	134,7	82	9,38			
			2 блюдо	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом	100/30	16,3	19,0	16,4	302,0	295	50,81			
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	7,0	28,5	194,2	312	17,14			
			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	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85			
			<i>итого</i>			33,7	38,1	150,1	1089,2		108,2			
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			
		<i>итого</i>			4	1,2	61,6	275,4		56				
2	2	Ужин		Огурцы натуральные маринованные	100	0,5	0,3	1,4	11,6	70	10,45			
			гор.блюдо	Рыба(зубатка), припущенная в молоке	100	12,3	6,8	2,9	121,2	228	88,67			
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	5,4	6,2	32,0	205,6	303	7,82			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71			
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54			
	Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14						
<i>итого</i>			24,3	13,9	88,3	579,7		113,33						
2	2	Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0	386,00	39,28			
			<i>итого</i>			5,8	5	8	106		39,28			
2	2	<b>Итого за день:</b>				110,3	94,9	516,3	3313,5		408,55			

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	250/10/10	7,4	11,4	49,4	329,4	181	22,39	
		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	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
			Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85	
			итого		23,8	25,3	128,3	843,2		69,55	
2	3	Завтрак 2	Сырники из творога с морковью со сгущенным молоком	200/30	31,8	34,1	63,3	679,4	221	77,8	
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04	
			итого		35,6	37,1	87,7	820,4		91,84	
2	3	Обед	закуска	Горошек консервированный отварной	100/5	3,0	4,2	6,3	75,1	131	32,30
		1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами(сардина)	300	11,0	4,8	19,8	166,8	295	53,26	
		2 блюдо	Жаркое по домашнему	100/300	34,0	39,5	41,5	657,7	259	158,48	
		напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93	
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72	
			Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85	
			итого		58,3	49,6	150,9	1303,3		258,54	
2	3	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		2,8	0,6	35,8	169,4		52,4	
2	3	Ужин	закуска	Консервы овощные закусочные (порц). Икра кабачковая	100	2,0	9,3	8,1	125,0	50	14,18
		гор.блюдо	Птица, тушенная в соусе	100/100	27,6	31,0	7,8	422,1	290	59,52	
		гарнир	Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,9	33,2	216,4	303	7,62	
		напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	377	3,15	
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
			Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14	
			итого		41,1	47,8	101,6	1007,5		89,15	
2	3	Ужин 2	кисломол.	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1	5,6	5	9	112,9	386	47,38
			итого		5,6	5	9	112,9		47,38	
2	3	Итого за день:				167,2	165,4	513,3	4256,7		608,86
2	4	Завтрак	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6	14	7,68	
			Сыр российский (порциями)	35	7,9	10	0	123,6	15	25,85	
		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	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
			Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85	
			итого		26,1	27,2	92,9	731,5		70,09	
2	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	
2	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная отварная	100/5	3,0	4,2	6,3	75,1	133	40,99
		1 блюдо	Рассольник ленинградский	300	2,5	6,3	20,1	147,5	96	10,04	
		2 блюдо	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом	100/30	16,3	19,0	16,4	302,0	295	50,81	
		гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	7,0	28,5	194,2	312	17,14	
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	14,5	58,1	349	3,30	
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72	
			Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85	
			итого		35,6	37,3	145,2	1067,4		129,85	
2	4	Полдник	булочное	Батончик "Зебра" промышленного производства	150	9,5	11,6	75,7	366,6	ПР	21,75
		фрукты	Фрукты свежие(яблоки) калиброванные	200	0,8	0,8	19,6	94	338	14	
			итого		10,3	12,4	95,3	460,6		35,75	
2	4	Ужин	закуска	Огурцы натуральные маринованные с маслом растительным	100/5	0,5	5,1	1,4	55,2	70	11,10
		гор.блюдо	Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	11,00	
		гор.блюдо	Плов из отварной говядины	100/300	36,7	40,7	76,0	817,0	244	159,15	
		напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15	
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
			Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14	
			итого		48,3	50,9	129,9	1176,7		189,08	
2	4	Ужин 2	кисломол.	Ряженка 2,5% жирности	200/1	5,6	4,9	8,1	104,8	386,0	38,00
			итого		5,6	4,9	8,1	104,8		38	
2	4	Итого за день:				128,7	135,2	508,7	3723,1		489,15
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	0,0	105,9	15	22,18	
		гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы "Геркулес"	250/10/10	11,0	14,8	60,3	419,2	173	24,86	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71	
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
			Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85	
			итого		26	32	124,9	900,5		62,82	
2	5	Завтрак 2	Запеканка из творога с сгущенным молоком	150/20	28,9	20,8	46,1	479,3	223	76,04	
		гор.напиток	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	385	18,99	
			итого		34,5	25,7	55,4	584,1		95,03	
2	5	Обед	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	100/5	0,5	5,1	1,4	55,2	70	14,95
		1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,1	10,7	107,3	88	7,71	
		2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	100/100	30,6	35,0	7,3	466,6	246	149,55	
		гарнир	Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,9	33,2	216,4	303	7,62	
		напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	27,3	112,6	348	8,35	
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	11,0	1,4	67,7	327,3	ПР	4,72	
			Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	2,7	0,5	24,7	92,0	ПР	2,85	
			итого		52,8	55,1	172,3	1377,4		195,75	
2	5	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	5	Ужин	закуска	Горошек консервированный отварной	100/5	3,0	4,2	6,3	75,1	131	32,30
		гор.блюдо	Рыба отварная с соусом	100/30	0,5	1,5	2,4	25,2	226	79,71	
		гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	7,0	28,5	194,2	312	17,14	
		напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	377	3,15	
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
			Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14	
			итого		13,9	13,3	89,4	538,1		136,98	
2	5	Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0	386,00	39,28
			итого		5,8	5	8	106		39,28	
2	5	Итого за день:				137	132,3	511,6	3781,5		585,86

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	250/10/10	7,3	11,6	62,3	383,4	4	26,54	
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85	
				<i>итого</i>			17	21,4	142,1	836,4		54,91
			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>			2,1	1,5	49,6	220,8		44,8
2	6	Обед	закуска	Помидоры натуральные маринованные	100	0,5	0,3	1,4	11,6	70	14,30	
			1 блюдо	Суп из овощей	300	2,2	6,1	12,9	116,0	99	8,79	
			2 блюдо	Котлеты из говядины	100/30	17,1	19,5	17,3	313,7	268	73,77	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	5,4	6,2	32,0	205,6	303	7,82	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	14,5	58,1	349	3,30	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72	
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85	
				<i>итого</i>			34,8	32,9	137,5	995,5		115,55
			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	
	<i>итого</i>			1,2	3,2	39,8	198,5		30,5			
2	6	Ужин.	закуска	Консервы овощные закусочные (порц). Икра кабачковая	100	2,0	9,3	8,1	125,0	50	14,18	
			гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	100/30	3,3	3,0	10,8	84,3	240	78,63	
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	7,0	28,5	194,2	312	17,14	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	81,6	377	3,15	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14	
				<i>итого</i>			15,7	19,9	99,6	647,1		117,78
			кисломол.	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1	5,6	5	9	112,9	386	47,38	
				<i>итого</i>			5,6	5	9	112,9		47,38
				<b>Итого за день:</b>			76,4	83,9	477,6	3011,2		410,92
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	250/10/10	10,5	12,7	65,5	419,2	173	23,80	
			гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	378	6,30	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5	ПР	2,85	
				<i>итого</i>			20,2	22,5	145,3	872,2		52,17
			фрукты	Яблоки печеные	130/20	0,7	0,6	47	200,1	372	20,56	
			булочное	Печенье промышленного производства	25	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	100	0,5	0,3	1,4	11,6	70	10,45	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300	2,7	6,1	17,1	134,7	82	9,38	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	1,4	9,8	9,8	134,1	229	92,70	
			гарнир	Рис отварной	200	4,9	7,9	51,8	297,9	304	15,08	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2	388	6,93	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0	ПР	4,72	
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	50	3,3	0,0	20,8	102,5	ПР	2,85	
				<i>итого</i>			19,8	25,2	163,4	982		142,11
			булочное	Вафли промышленного производства	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ПР	21,80	
			напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	382	14,04	
	<i>итого</i>			4,9	4,3	54,4	278,4		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	200	7,3	6,5	46,5	273,4	309	10,49	
			напиток	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	376	1,71	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	ПР	3,54	
				Хлеб ржано-пшеничный(40г)	20	1,3	0,0	8,3	41,0	ПР	1,14	
				<i>итого</i>			34,3	39,7	63,6	781,6		84,7
			кисломол.	Ряженка 2,5% жирности	200/1	5,6	4,9	8,1	104,8	386,0	38,00	
				<i>итого</i>			5,8	5	8,4	107,9		38
	<b>Итого за день:</b>			100,4	95,1	457,5	3176,2		360,15			
<b>Среднее значение за период:</b>					130,18571	109,34	445,46	3335,52		509,45		