

Школа

ГБОУ "Санаторная школа-интернат г. Липецка"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Краснобородько Н.Е.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

9

2024

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледов ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	5.45	6.34	27.65	197.6		
			закуска	Яйцо отварное	60	4.9	4.5	0.2	60		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11.5	3.2	37.85	174.8		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	80	4.35	9.75	26.98	205.8		
			фрукты								
			итого		540	26.2	23.79	92.68	638.2		0
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			сладкое	Печенье	50	4.6	2.8	30.7	150.4		
			напиток	Кисель	200	0.1	0	27.46	138		
			итого		250	4.7	2.8	58.16	288.4		0
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	70	0.3	0	2.7	9.5		
			1 блюдо	Борщ украинский	250	7.6	11	11.2	236.9		
			2 блюдо	Плов с мясом	250	12.1	11.1	32.3	268.7		
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113		
			итого		840	23.9	23.2	93.65	718.9		0
1	1	Полдник	сладкое	Пудинг из творога	140	15.4	13.2	32.3	283		
			кисломол.	Йогурт	200	5.6	6.4	8.2	119		
			итого		340	21	19.6	40.5	402		0
1	1	Ужин	закуска	Салат из свежей капусты	100	1.1	4.07	2.4	68.5		
			гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	14.2	8.7	23.1	236		

			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15.8	132.6		
			хлеб	Булка с маслом	110	4.35	9.75	33.98	205.8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			итого		690	21.71	22.88	87.34	708.05		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Груша	210	0.9	0	24.7	101.8		
			итого		210	0.9	0	24.7	101.8		0
1	1	Итого за день:			2870	98.41	92.27	397.03	2857.35		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный пшённый	250	7.6	8.4	36.3	229		
			закуска	Сосиски отварные	60	1.02	7.8	2.8	209		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.4	35.4	110.6		
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	4.35	7.3	24.98	205.8		
			фрукты								
			итого		570	16.17	25.9	99.48	754.4		0
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Сушки	50	3.8	0.5	21.8	140		
			напиток	Кисель	200	0.1	0	27.46	97.2		
			итого		250	3.9	0.5	49.26	237.2		0
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	5.08	4.9	87		
			1 блюдо	Суп рассольник	250	6.95	5.8	7.3	145.5		
			2 блюдо	Печень по-строгановски	150	9.5	9.3	3.3	165		
			гарнир	Картофельное пюре	170	2.86	4.9	31.25	160		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113		
			итого		940	24.21	26.18	94.2	761.3		0
1	2	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	100	3.9	3.6	23.7	212.8		

			кисломол.	Ряженка	200	5.6	6.4	9.4	116		
			итого		300	9.5	10	33.1	328.8		0
1	2	Ужин	гор.блюдо	Рыба запечённая	100	13.25	5.7	8.4	152		
			гарнир	Рагу овощное	250	2.6	2.36	15.7	137.5		
			напиток	Чай	200	0	0	19.9	74.8		
			хлеб	Булка с маслом	110	5.7	9.75	33.98	205.8		
			закуска	Горошек зелёный отварной консервированный	70	0.08	5.06	3.6	66.2		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	1.36	12.06	65.15		
			итого		760	23.69	24.23	93.64	701.45		0
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Апельсин	200	1.7	0	15.5	74.3		
			итого		200	1.7	0	15.5	74.3		0
1	2	Итого за день:			3020	79.17	86.81	385.18	2857.45		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	210	5.37	7.3	29.28	201.9		
			закуска	Омлет	110	10.6	8.5	1.8	173		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.4	35.4	103.6		
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	4.35	7.3	24.98	205.8		
			фрукты								
			итого		580	23.52	25.5	91.46	684.3		0
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Булочка сдобная	100	1.28	1.12	38	136		
			напиток	Компот из апельсинов	200	1.04	0	27.2	90.8		
			итого		300	2.32	1.12	65.2	226.8		0
1	3	Обед	закуска	Сельдь с луком и растительным маслом	70	1.12	5.07	4.3	70.1		
			1 блюдо	Суп полевой	250	6.3	7.9	17.5	221.86		
			2 блюдо	Птица тушёная в соусе с овощами	375	10.85	11.65	19.86	205		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			хлеб бел.								

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113		
			итого		965	22.17	25.72	89.11	700.76		0
1	3	Полдник	сладкое	Запеканка из творога	135	5.6	6.4	7.2	132.76		
			кисломол.	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118		
			итого		335	11.2	12.8	15.4	250.76		0
1	3	Ужин	гор.блюдо	Зразы, фаршированные яйцом	130	8.87	7.23	9.3	166.2		
			гарнир	Капуста тушёная	250	6.2	4.7	9.8	236		
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15.8	132.6		
			хлеб	Булка с маслом	110	7.7	9.75	33.98	205.8		
			закуска	Помидор свежий	60	0.08	0	1.6	6.3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			итого		780	24.91	22.04	82.54	812.05		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Яблоко	200	0.74	0	20.8	84.6		
			итого		200	0.74	0	20.8	84.6		0
1	3	Итого за день:			3160	84.86	87.18	364.51	2759.27		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	250	4.9	5.8	22.4	198.2		
			закуска	Колбаса отварная	60	5.2	7.8	14.25	104		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11.5	3.2	37.8	174.8		
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	4.35	7.3	24.98	205.8		
			фрукты								
			итого		570	25.95	24.1	99.43	682.8		0
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Гренка	75	4	4.8	17.1	140		
			напиток	Сок	200	0.1	0	22.6	90.8		
			итого		275	4.1	4.8	39.7	230.8		0

1	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1.1	4.07	2.1	68.5			
			1 блюдо	Суп гороховый	250	3.2	6.08	17.28	143.84			
			2 блюдо	Рыба под маринадом	120	12.57	5.6	2.75	82.1			
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.8	7.56	27.34	257.38			
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	24.5	90.8			
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113			
		итого		920	24.67	24.41	98.82	755.62		0		
1	4	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	100	4.3	4.97	23.67	167.4			
			кисломол.	Бифидок	200	5.6	6.4	9.4	116			
				итого	300	9.9	11.37	33.07	283.4		0	
1	4	Ужин	гор.блюдо	Голубцы ленивые со сметанным соусом	300	13.7	12.1	29.1	251.4			
			закуска	Яйцо отварное	60	4.9	4.5	0.2	60			
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	19.6	132.6			
			хлеб	Булка с маслом	110	7.7	9.75	33.98	205.8			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15			
				итого	700	28.36	26.71	94.94	714.95		0	
1	4	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты	Яблоко	210	1.16	0	32.77	133.4			
				итого	210	1.16	0	32.77	133.4		0	
1	4	Итого за день:		2975	94.14	91.39	398.73	2800.97		0		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	205	5.45	6.34	87.65	197.6			
			закуска	Омлет с сыром	60	8.2	6.37	0.5	89.54			
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.4	35.4	110.6			
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	4.35	7.3	24.98	205.8			
			фрукты									

			итого		525	21.2	22.41	148.53	603.54		0
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			сладкое	Вафли	50	1.28	1.12	31.2	136.8		
			напиток	Кисель	200	0.1	0	27.46	97.5		
			итого		250	1.38	1.12	58.66	234.3		0
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0.4	0.5	2.1	56.7		
			1 блюдо	Суп овощной	250	7	6.7	17.92	144.76		
			2 блюдо	Картофель тушёный с мясом	250	13.86	15.2	31.6	295		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			хлеб бел.		70	3.8	1.1	24.85	113		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			итого		870	25.16	23.5	99.07	700.26		0
1	5	Полдник	сладкое	Сырник из творога	140	19.6	17.2	15.6	228.5		
			кисломол.	Йогурт витаминизированный	200	5.6	6.4	8.2	119		
			итого		340	25.2	23.6	23.8	347.5		0
1	5	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	90	9.4	5.3	6.5	112.8		
			гарнир	Овощное рагу	250	2.6	2.36	14.7	137.5		
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15.8	132.6		
			хлеб	Булка с маслом и колбасой	140	8.52	12.35	34.98	299.8		
			закуска	Икра свекольная	100	1.8	2.65	3.8	77.3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			итого		810	24.38	23.02	87.84	825.15		0
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Яблоко	200	1.07	0	32.77	125.6		
			итого		200	1.07	0	32.77	125.6		0
1	5	Итого за день:			2995	98.39	93.65	450.67	2836.35		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	250	4.9	5.8	22.4	198.2		

[illegible]

			итого		200	3.2	1.1	27.3	92		0
1	6	Итого за день:			2915	102.1	101.55	384.13	2603.19		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная	210	5.5	7.3	27.4	178.2		
			закуска	Сосиска отварная	60	10.2	7.8	2.8	209		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.4	35.4	110.6		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	60	4.35	7.3	24.98	105.8		
			фрукты								
			итого		530	23.25	24.8	90.58	603.6		0
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Гренка	75	4	4.8	17.1	140		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	24.5	90.8		
			итого		275	4.2	4.8	41.6	230.8		0
1	7	Обед	закуска	Свёкла тушёная	70	4.97	3.22	1.26	54.11		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	3.56	8.19	8.4	118.55		
			2 блюдо	Шницель	100	7.34	6.3	14.6	205		
			гарнир	Макароны отварные	150	7.1	6.05	28.9	236.3		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113		
			итого		840	26.87	24.86	100.61	817.76		0
1	7	Полдник	булочное	Булочка домашняя с изюмом	100	8.8	9.6	12.4	232.6		
			кисломол.	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118		
			итого		300	14.4	16	20.6	350.6		0
1	7	Ужин	гор.блюдо	Рыба запечённая	100	13.25	5.7	8.4	152		
			гарнир	Картофельное пюре	210	3.8	7.56	27.34	257.38		
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	19.9	132.6		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	135	8.1	10.5	41.96	226.9		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			итого		675	27.21	24.12	109.66	834.03		0

1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Груша	200	0.9	0	24.7	101.8		
			итого		200	0.9	0	24.7	101.8		0
1	7	Итого за день:			2820	96.83	94.58	387.75	2938.59		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп рисовый молочный	250	5.05	7.3	22.4	178.2		
			закуска	Омлет	110	10.6	8.5	1.8	173		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11.5	3.2	37.83	174.8		
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	4.35	7.3	24.98	205.8		
			фрукты								
			итого		620	31.5	26.3	87.01	731.8		0
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			сладкое	Зефир	60	4.6	2.8	30.7	150.4		
			напиток	Кисель	200	0.1	0	27.46	97.5		
			итого		260	4.7	2.8	58.16	247.9		0
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1.3	3.2	5.7	89		
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	9	10.96	11.8	188		
			2 блюдо	Тефтели с красным соусом	175	12.6	11.3	32.4	191.1		
			гарнир	Гречка отварная	150	6.5	7	23.5	204.1		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			хлеб бел.		70	3.8	1.1	24.85	113		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			итого		980	33.3	33.56	120.85	876		0
2	1	Полдник	сладкое	Запеканка из творога с фруктовым джемом	165	14.39	13.2	28.6	238.8		
			кисломол.	Бифидок	200	5.6	5.4	9.4	116		
			итого		365	19.99	18.6	38	354.8		0
2	1	Ужин	закуска	Рыба отварная (треска)	100	7.45	8.1	10.6	137.5		

			гор.блюдо	Рагу овощное с мясом	300	8.1	5.1	3.6	79.3		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	24.5	90.8		
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7.7	9.75	33.98	205.8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			итого		740	25.51	23.31	84.74	578.55		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Яблоко	200	0.96	0	27.12	110.4		
			итого		200	0.96	0	27.12	110.4		0
2	1	Итого за день:			3165	115.96	104.57	415.88	2899.45		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	220	5.37	7.3	29.28	201.8		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11.5	3.2	37.83	103.6		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	90	4.35	9.75	26.98	205.8		
			фрукты								
			итого		510	21.22	20.25	94.09	511.2		0
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Сухари	50	4.8	5.8	17.1	140		
			напиток	Сок	200	0.1	0	22.6	90.8		
			итого		250	4.9	5.8	39.7	230.8		0
2	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1.3	6.2	5.7	89		
			1 блюдо	Суп крестьянский	250	6.4	5.95	13.2	196.9		
			2 блюдо	Мясо тушёное	125	8.5	6.2	2.6	140		
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.8	6.56	27.34	236.3		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	24.5	90.8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113		
			итого		925	24	26.01	98.19	866		0
2	2	Полдник	булочное	Ватрушка с повидлом	100	3.9	3.6	23.7	212.8		

			кисломол.	Йогурт витаминизированный	200	5.6	6.4	8.2	119		
			итого		300	9.5	10	31.9	331.8		0
2	2	Ужин	гор.блюдо	Котлета мясная	100	9.2	7.87	9.4	152		
			гарнир	Макароны	150	3.9	8	11.7	140		
			напиток	Чай	200	0	0	19.9	168.7		
			хлеб	Булка с маслом	110	7.7	9.75	33.98	205.8		
			закуска	Горошек зелёный консервированный отварной	70	0.3	0	2.1	9.5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			итого		660	23.16	25.98	89.14	741.15		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Яблоко	240	1.16	0	32.77	133.4		
			итого		240	1.16	0	32.77	133.4		0
2	2	Итого за день:			2885	83.94	88.04	385.79	2814.35		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	205	13	6.5	49	313		
			закуска	Яйцо отварное	60	4.9	4.5	0.2	60		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11.5	3.2	37.83	174.8		
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	4.35	9.75	24.98	205.8		
			фрукты								
			итого		525	33.75	23.95	112.01	753.6		0
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Булочка сдобная	100	1.28	1.12	27.3	136.4		
			напиток	Кисель	200	0.1	0	27.46	97.2		
			итого		300	1.38	1.12	54.76	233.6		0
2	3	Обед									
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	9.6	9.12	22.48	224		
			2 блюдо	Капуста тушёная с мясом	250	9.1	11.4	17.3	489		
			закуска	Колбаса отварная	90	5.48	6.12	17.3	104		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		

			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113		
			итого		860	28.08	27.74	104.53	1020.8		0
2	3	Полдник	сладкое	Рогалики творожные с вареньем фруктовым	145	9.7	8.35	8.94	197.23		
			кисломол.	Ряженка	200	5.6	6.4	7.6	116		
			итого		345	15.3	14.75	16.54	313.23		0
2	3	Ужин	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	300	11.1	9.3	28.32	268.7		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	24.85	90.8		
			хлеб	Булка с маслом	110	7.7	9.75	33.98	205.8		
			закуска	Сельдь	65	3.16	6.3	0.85	104		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			итого		705	24.22	25.71	100.06	734.45		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Яблоко	240	1.16	0	32.77	133.4		
			итого		240	1.16	0	32.77	133.4		0
2	3	Итого за день:			2975	103.89	93.27	420.67	3189.08		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	210	6.4	7.6	29.1	244		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.4	35.4	110.6		
			хлеб	Бутерброд с маслом и колбасой	100	11.48	12.7	23.98	299.8		
			фрукты								
			итого		510	21.08	22.7	88.48	654.4		0
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Сушки	50	4.8	5.8	17.1	140		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	24.4	90.8		
			итого		250	5	5.8	41.5	230.8		0
2	4	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1.1	5.07	4.4	68.5		

			1 блюдо	Суп пшённый с рыбными фрикадельками	250	9.2	6.08	11.28	143.84		
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	9.2	5.3	7.5	112.8		
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.8	6.56	29.34	257.38		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			хлеб бел.		70						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		3.8	1.1	24.85	113		
			итого		890	27.2	24.11	99.97	786.32		0
2	4	Полдник	сладкое	Блины с сахаром и сливочны маслом	160	7	22.9	35.3	215.6		
			кисломол.	Бифидок	200	5.6	6.4	9.4	116		
			итого		360	12.6	29.3	44.7	331.6		0
2	4	Ужин	гор.блюдо	Ленивые голубцы со сметанным соусом	270	9.37	8.7	29.1	183.34		
			закуска	Яйцо	60	4.9	4.5	0.2	60		
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15.8	132.6		
			хлеб	Булка с маслом	110	7.7	9.75	33.98	205.8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.02	65.15		
			итого		670	24.03	23.31	91.1	646.89		0
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Апельсин	200	1.8	0	16.8	92		
			итого		200	1.8	0	16.8	92		0
2	4	Итого за день:			2880	91.71	105.22	382.55	2742.01		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная	220	5.5	7.3	21.4	230.4		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	9.5	3.2	31.83	174.5		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	90	4.35	9.6	26.98	220.9		
			фрукты								
			итого		510	19.35	20.1	80.21	625.8		0

2	5	Завтрак 2	фрукты								
			сладкое	Печенье	50	4.6	2.8	12.5	150.4		
			напиток	Кисель	200	0.1	0	27.46	97.5		
			итого		250	4.7	2.8	39.96	247.9		0
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	70	0.5	0	2.1	9.5		
			1 блюдо	Суп гороховый со сметаной	262	7.56	10.44	16.8	254.52		
			2 блюдо	Птица тушёная в соусе с овощами	400	9.85	10.5	15.6	267.65		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113		
			итого		1002	21.81	22.04	81.95	735.47		0
2	5	Полдник	сладкое	Пудинг творожный	135	5.6	6.4	8.2	118		
			кисломол.	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	119		
			итого		335	11.2	12.8	16.4	237		0
2	5	Ужин	гор.блюдо	Рыба запечённая	100	8.73	5.7	9.4	152		
			гарнир	Картофельное пюре	205	3.8	5.2	24.34	147.2		
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15.8	132.6		
			хлеб	Бутерброд с маслом и колбасой	140	8.7	10.75	34.98	205.8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			закуска	Свёкла тушёная	100	1.8	2.65	3.8	57.3		
			итого		775	25.09	24.66	100.38	760.05		0
2	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Апельсин	200	1.8	0	16.8	92		
			итого		200	1.8	0	16.8	92		0
2	5	Итого за день:			3072	83.95	82.4	335.7	2698.22		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп вермишеливый молочный	250	4.8	4.6	24.6	209.3		
			закуска	Омлет	110	9.6	8.4	1.9	160		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	1.4	32.4	110.6		

			хлеб	Бутерброд с маслом	60	4.35	7.3	24.98	205.8		
			фрукты								
			итого		620	21.95	21.7	83.88	685.7		0
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Булочка домашняя	100	3.9	3.8	16.7	150.4		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			итого		300	4	3.8	39.3	241.2		0
2	6	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1.1	4.07	2.4	68.5		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	5.3	6.8	21.07	213.5		
			2 блюдо	Рагу из птицы	325	9.85	9.4	15.6	291.3		
			напиток	Компот из фруктов	200	0.44	0	18.6	104.6		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113		
			итого		945	20.49	21.37	82.52	790.9		0
2	6	Полдник	сладкое	Запеканка из творога	130	6.39	6.87	10.6	128.8		
			кисломол.	Йогурт	200	5.6	6.4	8.2	119		
			итого		330	11.99	13.27	18.8	247.8		0
2	6	Ужин	гор.блюдо	Биточки мясные с соусом	150	6.5	5.9	5.2	156.1		
			гарнир	Гречка отварная	150	6.2	6	15.6	172.1		
			напиток	Чай	200	0	0	19.9	74.8		
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7.7	9.75	33.98	205.8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			закуска	Помидор свежий	70	0.3	0	2.1	7.5		
			итого		710	22.76	22.01	88.84	681.45		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Яблоко	200	0.8	0	18.7	113.6		
			итого		200	0.8	0	18.7	113.6		0

2	6	Итого за день:			3105	81.99	82.15	332.04	2760.65		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	220	5.37	7.3	21.28	201.8		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	9.5	3.2	31.83	174.5		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	90	5.35	9.75	24.98	205.8		
			фрукты								
			итого		510	20.22	20.25	78.09	582.1		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Гренки	75	4	4.8	14.1	140		
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	0	22.6	90.8		
			итого		275	4.1	4.8	36.7	230.8		0
2	7	Обед	закуска	Икра свекольная	70	1.8	2.65	3.8	77.3		
			1 блюдо	Суп полевой	250	5.3	7.9	16.5	221.86		
			2 блюдо	Колета	100	7.1	7.5	8.6	152		
			гарнир	Овощное рагу	250	2.6	2.36	13.7	137.5		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	24.5	90.8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3.8	1.1	24.85	113		
			итого		940	20.8	21.51	91.95	792.46		0
2	7	Полдник	булочное	Пирожок печёный с капустой	100	5.9	7.8	12.3	167.4		
			кисломол.	Ряженка	200	6.6	6.4	9.4	116		
			итого		300	12.5	14.2	21.7	283.4		0
2	7	Ужин	гор.блюдо	Рыба под маринадом	120	6.8	4.6	3.2	82.1		
			гарнир	Макароны отварные	150	4.9	8	11.7	140		
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15.8	132.6		
			хлеб	Бутерброд с маслом и колбасой	135	6.75	6.8	35.76	231.8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.06	0.36	12.06	65.15		
			закуска	Салат из свежей капусты	100	1.1	3.07	1.4	68.5		
			итого		735	21.61	22.83	79.92	720.15		0
2	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								

			напиток							
			фрукты	Апельсин	200	1.61	0	18.36	92.2	
			<i>итого</i>		200	1.61	0	18.36	92.2	0
2	7	Итого за день:			2960	80.84	83.59	326.72	2701.11	0
		Среднее значение за период:			2985.5	92.584286	91.905	383.38	2818.43	#DIV/0!