

ГБОУ "Санаторная школа-интернат г. Липецка"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 лет и старше

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Краснобродько Н.Е.

02

09

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	205	5,45	6,34	27,65	197,60
				Яйцо отварное	50	4,90	4,50	0,20	60,00
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11,50	3,20	37,83	174,80
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	130	7,80	11,50	41,96	226,90
			фрукты						
			итого		585	29,65	25,54	107,64	659,3
1	1	Завтрак 2	фрукты						
			напиток	Кисель	200	0,10	-	27,46	138,00
			булочное	Печенье	50	4,60	2,80	30,70	150,40
			итого		250	4,7	2,8	58,16	288,4
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	100	0,43		3,86	9,5
			1 блюдо	Борщ украинский	400	9,20	11,10	11,20	379,04
			2 блюдо	Плов с мясом	250	12,10	11,10	32,30	268,7
			гарнир						
			напиток	Сок фруктовый	200	0,10	-	22,60	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,60	193,70
			итого		1070	28,34	24,09	112,56	941,74
1	1	Полдник	булочное	Пудинг из творога с повидлом фруктовым	140	15,48	18,30	36,30	332,4
			напиток	Йогурт	200	5,60	6,40	8,20	119,00
			итого		340	21,08	24,7	44,5	451,4
1	1	Ужин	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	14,20	8,70	23,10	236,00
			гарнир	Салат из свежей капусты	100	1,10	4,07	2,40	68,50
			напиток	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,80	132,60
			хлеб	Булка с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
				Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15

			итого		690	25,06	22,88	87,34	708,05
1	1	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Груши	185	0,74	-	20,90	85,1
			итого		185	0,74	0	20,9	85,1
1	1	Итого за день:			3120	109,57	100,01	431,1	3133,99
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный пшённый	250	7,60	8,40	36,30	229,00
				Сосиски отварные	50	10,20	7,80	2,80	209,00
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,40	35,40	110,60
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
			фрукты						
			итого		610	28,7	28,35	108,48	754,4
1	2	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Сушки	50	3,80	0,50	24,80	140,00
			напиток	Кисель	200	0,10	-	27,46	97,20
			итого		250	3,9	0,5	52,26	237,2
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1,00	5,08	4,90	87
			1 блюдо	Суп рассольник	400	8,32	7,85	9,40	145,5
			2 блюдо	Печень по-строгановски	150	9,50	9,30	3,30	165
			гарнир	Картофельное пюре	260	3,90	6,90	36,30	244,7
			напиток	Сок фруктовый	200	0,10		22,60	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,60	193,70
			итого		1230	29,33	31,02	119,1	926,7
1	2	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	100	3,90	3,60	23,70	212,8
			напиток	Ряженка	200	5,60	6,40	9,40	116
			итого		300	9,5	10	33,1	116
1	2	Ужин	гор.блюдо	Рыба запечённая	125	15,30	7,13	11,75	190,00
			гарнир	Рагу овощное	250	2,52	1,36	15,70	118,80

			напиток	Чай	200	0,00	0,00	19,90	74,80
			хлеб	Булка с маслом	110	7,70	9,75	24,98	205,80
				Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			закуска	Горошек зеленый консерв. отварной	70	0,08	5,06	3,60	66,20
			итого		785	27,66	23,66	87,99	720,75
1	2	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Апельсин	185	1,70	-	15,50	74,3
			итого		185	1,7	0	15,5	74,3
1	2	Итого за день:			3360	100,79	93,53	416,43	2829,35
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	210	5,37	7,30	29,28	201,90
				Омлет	100	10,60	8,50	1,80	173,00
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,40	35,40	110,60
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,8
			фрукты						
			итого		620	26,87	27,95	100,46	485,5
1	3	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Булочка сдобная	100	4,60	2,80	30,70	150,40
			напиток	Компот из апельсинов	200	1,04	-	27,20	90,80
			итого		300	5,64	2,8	57,9	241,2
1	3	Обед	закуска	Сельдь с луком и растительным маслом	70	1,12	5,07	4,30	70,1
			1 блюдо	Суп полевой	400	13,70	15,10	38,40	383,8
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе с овощами	375	11,20	9,50	12,60	205
			гарнир						
			напиток	Сок фруктовый	200	0,10	-	22,60	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,60	193,70
			итого		1165	32,63	31,56	120,5	943,4
1	3	Полдник	булочное	Запеканка из творога	135	5,60	6,40	7,20	132,76
			напиток	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	118

			итого		335	11,2	12,8	15,4	250,76
1	3	Ужин	гор.блюдо	Зразы, фаршированные яйцом	130	8,87	7,23	13,90	166,20
			гарнир	Капуста тушеная	250	6,20	4,70	9,80	236,00
			напиток	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,80	132,60
			хлеб	Булка с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			закуска	Помидор свежий	70	0,08	0,00	1,60	6,90
			итого		790	24,91	22,04	87,14	812,65
1	3	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Яблоко	185	0.736	-	20,80	84,6
			итого		185	0	0	20,8	84,6
1	3	Итого за день:			3395	101,25	97,15	402,2	2818,11
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,90	5,80	22,40	198,20
				Колбаса отварная	50	5,20	7,80	14,25	209,00
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11,50	3,20	37,83	74,8
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
			фрукты						
			итого		610	29,3	26,55	108,46	613
1	4	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Гренка	75	4,00	4,80	17,10	140,00
			напиток	Сок	200	0,10	-	22,60	90,80
			итого		275	4,1	4,8	39,7	230,8
1	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1,10	4,07	2,10	68,5
			1 блюдо	Суп гороховый	400	5,12	9,73	22,65	230,14
			2 блюдо	Рыба под маринадом	120	13,80	4,60	0,50	72,2
			гарнир	Картофельное пюре	210	4,70	10,56	29,70	250,6
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	24,50	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,60	193,70
			итого		1150	31,43	30,95	122,05	905,94
1	4	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	100	2,90	2,80	33,60	167,4

			напиток	Бифидок	200	5,60	6,40	9,40	116
			итого		300	8,5	9,2	43	283,4
1	4	Ужин	гор.блюдо	Голубцы ленивые со сметанным соусом	300	15,7	12,1	29,1	251,4
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном	200			15,80	132,60
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			хлеб бел.	Булка с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
				Яйцо отварное	50	4,9	4,5	0,2	60
			итого		690	30,36	26,71	91,14	714,95
1	4	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Яблоко	190	1,16	-	32,77	133,4
			итого		190	1,16	0	32,77	133,4
1	4	Итого за день:			3215	104,85	98,21	437,12	2881,49
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	205	5,45	6,34	27,65	197,60
				Омлет с сыром	55	8,20	6,37	0,50	89,54
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,40	35,40	110,60
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
			фрукты						
			итого		570	24,55	24,86	97,53	603,54
1	5	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Вафли	50	1,28	1,12	31,20	136,80
			напиток	Кисель	200	0,10	-	27,46	97,50
			итого		250	1,38	1,12	58,66	234,3
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,40	0,50	2,10	56,7
			1 блюдо	Суп овощной	400	11,20	10,72	19,27	231,6
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом	250	13,86	15,20	31,60	295
			гарнир						
			напиток	Сок фруктовый	200	0,10	-	22,60	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,60	193,70

			итого		1070	32,07	28,31	118,17	867,8
1	5	Полдник	булочное	Сырники из творога	160	22,40	12,80	17,82	261,14
			напиток	Йогурт витаминизированный	200	5,60	6,40	8,20	119
			итого		360	28	19,2	26,02	380,14
1	5	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	90	9,40	5,30	6,50	112,80
			гарнир	Овощное рагу	250	2,60	2,36	14,70	137,50
			напиток	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,80	132,60
			хлеб	Булка с маслом и колбасой	140	8,52	12,35	34,98	299,80
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			закуска	Икра свекольная	100	1,80	2,65	3,80	77,30
			итого		810	24,38	23,02	87,84	825,15
1	5	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Яблоко	200	1,07	-	32,77	125,6
			итого		200	1,07	0	32,77	125,6
1	5	Итого за день:			3260	111,45	96,51	420,99	3036,53
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,9	5,8	22,4	198,2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11.январ	3,2	37,83	74,8
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	140	8,4	12,38	55,96	244,35
			фрукты						
			итого		590	24,8	21,38	116,19	517,35
1	6	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Пряник	50	7,75	11,1	24,9	183,5
			напиток	Компот из фруктов"С"витаминизированный	200	1,4		27,2	110
			итого		250	9,15	11,1	52,1	293,5
1	6	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,14		3,86	13,6
			1 блюдо	Суп вермишелевый	400	5,2	9,73	18,89	246,14
			2 блюдо	Плов из птицы	290	12,8	17,7	19,9	266,6
			гарнир						
			напиток	Сок фруктовый	200	0,1		22,6	90,8
			хлеб бел.						

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,6	193,7
			итого		1110	25,75	29,32	107,85	810,84
1	6	Полдник	булочное	Лапшевник из творога	150	20,4	18,48	27,72	343,2
			напиток	Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116
			итого		350	26	24,88	37,12	459,2
1	6	Ужин	гор.блюдо	Биточки мясные	100	11,3	7,2	9,8	136,6
			гарнир	Картофель отварной	210	3,57	7,76	27,02	177,8
			напиток	Кисель	200	0,6		27,46	97,5
			хлеб	Булка с маслом	110	7,7	9,75	33,98	205,8
			закуска	Икра кабачковая	100	1	5,08	8,9	67
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			итого		750	26,23	30,15	119,22	749,85
1	6	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Банан	200	3,2	1,1	27,3	92
			итого		200	3,2	1,1	27,3	92
1	6	Итого за день:			3250	115,13	117,93	459,78	2922,74
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная	210	5,5	7,3	27,4	178,2
				Сосиска отварная	50	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	110	7,7	9,75	33,98	205,8
			фрукты						
			итого		570	26,6	27,25	99,58	703,6
1	7	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Гренка	75	4	4,8	17,1	140
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,5	90,8
			итого		275	4,2	4,9	41,6	230,8
1	7	Обед	закуска	Свёкла тушёная	100	7,1	4,6	3,8	77,3
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	400	5,7	13,1	13,44	189,7
			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		22,6	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,6	193,7
			итого		1070	33,85	31,94	125,94	992,8
1	7	Полдник	булочное	Булочка домашняя с изюмом	100	8,8	9,6	12,4	232,6
			напиток	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118
			итого		300	14,4	16	20,6	350,6
1	7	Ужин	гор.блюдо	Рыба запечённая	125	5,26	9,37	25,63	94,13
			гарнир	Картофельное пюре	210	3,34	5,72	28,9	196,3
			напиток	Чай с лимоном	200			15,8	132,6
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	135	8,1	10,5	31,96	226,9
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			итого		700	18,76	25,95	114,35	715,08
1	7	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Груша	200	0,9		24,7	101,8
			итого		200	0,9	0	24,7	101,8
1	7	Итого за день:			3115	98,71	106,04	426,77	3094,68
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп рисовый молочный	250	5,50	7,30	22,40	178,20
				Омлет	110	10,60	8,50	1,80	173,00
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11,50	3,20	37,83	174,80
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
			фрукты						
			итого		670	35,3	28,75	96,01	731,8
2	1	Завтрак 2	фрукты						
			кондитер.	Зефир	60	4,60	2,80	30,70	150,40
			напиток	Кисель	200	0,10	-	27,46	97,20
			итого		260	4,7	2,8	58,16	247,6
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1,30	3,20	5,70	89

			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	450	9,82	12,08	12,97	196,84
			2 блюдо	Тефтели с соусом красным	175	12,60	11,30	32,40	191,1
			гарнир	Гречка отварная	150	6,50	7,00	23,50	204,1
			напиток	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	22,60	90,80
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,60	193,70
			итого		1195	36,83	35,47	139,77	965,54
2	1	Полдник	булочное	Запеканка из творога с джемом	165	14,39	13,20	28,60	238,8
			напиток	Бифидок	200	5,60	5,40	9,40	116,00
			итого		365	19,99	18,6	38	354,8
2	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба отварная (треска)	125	8,75	6,38	4,25	99,13
			гарнир	Рагу овощное с мясом	300	7,45	8,10	10,60	137,50
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	24,50	90,80
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			итого		765	26,16	24,69	85,39	598,38
2	1	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Яблоко	240	0,96	-	27,12	110,4
			итого		240	0,96	0	27,12	110,4
2	1	Итого за день:			3495	123,94	110,31	444,45	3008,52
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	220	5,37	7,30	29,28	201,80
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11,50	3,20	37,83	174,80
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	140	7,80	12,50	41,96	226,90
			фрукты						
			итого		560	24,67	23	109,07	603,5
2	2	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Сухари	50	4,80	5,80	17,10	140,00
			напиток	Сок	200	0,10	-	22,60	90,80
			итого		250	4,9	5,8	39,7	230,8
2	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1,30	6,20	5,70	89
			1 блюдо	Суп крестьянский	400	11,76	14,60	17,60	225,9

			2 блюдо	Мясо тушеное	125	8,50	6,20	2,60	140
			гарнир	Картофельное пюре	210	5,30	9,56	28,40	257,38
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	24,50	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,60	193,70
			итого		1155	33,57	38,55	121,4	996,78
2	2	Полдник	булочное	Ватрушка с повидлом	100	3,90	3,60	23,70	212,8
			напиток	Йогурт витаминизированный	200	5,60	6,40	8,20	119
			итого		300	9,5	10	31,9	331,8
2	2	Ужин	гор.блюдо	Котлета мясная	100	9,20	7,87	9,40	152,00
			гарнир	Макароны отварные	150	3,90	8,00	11,70	181,50
			напиток	Чай	200	-	-	19,90	168,70
			хлеб	Булка с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			закуска	Горошек зеленый консерв. отварной	70	0,30	-	2,10	9,50
			итого		660	23,16	25,98	89,14	782,65
2	2	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Яблоко	290	1,16	-	32,77	133,4
			итого		290	1,16	0	32,77	133,4
2	2	Итого за день:			3215	96,96	103,33	423,98	3078,93
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	205	13,00	6,50	49,00	313,00
				Яйцо отварное	50	4,90	4,50	0,20	60,00
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11,50	3,20	37,83	174,80
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,80
			фрукты						
			итого		565	37,1	23,95	121,01	753,6
2	3	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Булочка сдобная	100	4,60	2,80	27,30	136,40
			напиток	Кисель	200	0,10	-	27,46	97,20
			итого		300	4,7	2,8	54,76	233,6
2	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп фасолевый	400	10,65	10,60	24,48	248,6

			2 блюдо	Колбаса отварная	90	5,48	9,12	17,30	104
			гарнир	Капуста тушёная с мясом	250	9,10	11,40	17,30	289
			напиток	Сок фруктовый	200	0,10		22,60	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,60	193,70
			итого		1060	31,84	33,01	124,28	926,1
2	3	Полдник	булочное	Рогалики творожные с вареньем фруктовым	145	9,70	8,35	8,94	197,23
			напиток	Ряженка	200	5,60	6,40	7,60	116,00
			итого		345	15,3	14,75	16,54	313,23
2	3	Ужин	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	300	11,10	9,30	28,30	268,70
			гарнир						
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	24,50	90,80
			хлеб	Булка с маслом	110	7,70	9,75	33,98	205,8
				Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
				Сельдь	65	3,16	6,30	0,85	104,00
			итого		705	24,22	25,81	99,69	734,45
2	3	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Яблоко	290	1,16	-	32,77	133,4
			итого		290	1,16	0	32,77	133,4
2	3	Итого за день:			3265	114,32	100,32	449,05	3094,38
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	150	14,9	14,7	35,28	329,2
			фрукты						
			итого		560	24,5	24,7	99,78	683,8
2	4	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Сушки	50	3,8	4,8	17,1	140
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,5	90,8
			итого		250	4	4,9	41,6	230,8
2	4	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1,1	5,07	4,4	68,5
			1 блюдо	Суп пшённый с рыбными фрикадельками	450	11,6	9,95	18,46	235,37
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	9,2	7,3	7,5	112,8

			гарнир	Картофельное пюре	210	3,8	6,56	29,34	257,38
			напиток	Сок фруктовый	200	0,1		22,6	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,6	193,7
			итого		1170	32,31	30,77	124,9	958,55
2	4	Полдник	булочное	Блины с сахаром и сливочным маслом	160	6,1	22,9	35,3	215,6
			напиток	Бифидок	200	5,6	6,4	9,4	116
			итого		360	11,7	29,3	44,7	331,6
2	4	Ужин	гор.блюдо	Ленивые голубцы со сметанным соусом	270	9,7	8,7	29,1	183,34
			гарнир						
			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 чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
				Яйцо отварное	50	4,9	4,5	0,2	60
			итого		660	24,36	23,31	91,14	646,89
2	4	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Апельсины	200	1,8		16,8	92
			итого		200	1,8	0	16,8	92
2	4	Итого за день:			3200	98,67	112,98	418,92	2943,64
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная	220	6,5	8,3	26,4	230,4
			гор.напиток	Какао с молоком	200	11,5	3,2	37,83	174,5
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	140	7,8	11,5	31,96	226,9
			фрукты						
			итого		560	25,8	23	96,19	631,8
2	5	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Печенье	50	4,6	2,8	30,7	150,4
			напиток	Кисель	200	0,1		27,46	97,2
			итого		250	4,7	2,8	58,16	247,6
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,71		2,9	13,57
			1 блюдо	Суп гороховый со сметаной	415	10,06	12,95	19,34	298,47
			2 блюдо	Птица тушёная в соусе с овощами	400	9,85	11,65	15,6	267,65
			гарнир						

			напиток	Сок фруктовый	200	0,1	0	22,6	90,8
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,6	193,7
			итого		1235	27,23	26,49	103,04	864,19
2	5	Полдник	булочное	Пудинг творожный	150	6,2	7,1	10,1	123,67
			напиток	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	119
			итого		350	11,8	13,5	18,3	242,67
2	5	Ужин	гор.блюдо	Рыба запечённая	125	14,7	7,94	11,26	172
			гарнир	Картофельное пюре	205	3,8	7,56	27,34	217,38
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15,8	132,6
			хлеб	Бутерброд с маслом и колбасой	140	8,7	10,75	34,98	140,25
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			закуска	Свёкла тушёная	100	1,8	2,65	3,8	77,3
			итого		800	29	29,26	105,24	804,68
2	5	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Апельсины	200	1,8		16,8	76
			итого		200	1,8	0	16,8	76
2	5	Итого за день:			3395	100,33	95,05	397,73	2866,94
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп вермишелевый молочный	250	7,8	8,4	32,7	219,3
				Омлет	100	10,6	9,4	1,9	160
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,4	35,4	110,6
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7,7	9,75	33,98	205,8
			фрукты						
			итого		660	29,3	29,95	103,98	695,7
2	6	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Булочка домашняя	100	3,9	3,8	30,7	150,4
			напиток	Сок фруктовый	200	0,1	0	22,6	90,8
			итого		300	4	3,8	53,3	241,2
2	6	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1,1	4,07	2,4	68,5
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	400	12,68	14,4	24,51	305,6
			2 блюдо	Рагу из птицы	325	11,67	9,72	21,9	291,3
			гарнир						
			напиток	Компот из фруктов	200	0,44	0	19,6	104,6

			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,6	193,7
			итого		1145	32,4	30,08	111,01	963,7
2	6	Полдник	булочное	Запеканка из творога	150	13,14	11,4	33	146,15
			напиток	Йогурт	200	8,2	5	11,2	101
			итого		350	21,34	16,4	44,2	247,15
2	6	Ужин	гор.блюдо	Биточки мясные с соусом	150	10,4	9,85	13,25	166,1
			гарнир	Гречка отварная	150	6,5	7	23,5	182,1
			напиток	Чай	200	0	0	20,9	74,8
			хлеб	Бутерброд с маслом	110	7,7	9,75	33,98	205,8
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06	65,15
			закуска	Помидор свежий	100	0,43		3	10,7
			итого		740	27,09	26,96	106,69	704,65
2	6	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты	Яблоко	200	0,8		21,7	113,6
			итого		200	0,8	0	21,7	113,6
2	6	Итого за день:			3395	114,93	107,19	440,88	2966
2	7	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	74,8
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	140	6,77	15,7	38,86	205,8
			фрукты						
			итого		560	23,64	23	105,97	482,4
2	7	Завтрак 2	фрукты						
			булочное	Гренка	75	4	4,8	17,1	140
			напиток	Сок фруктовый	200	0,1		22,6	90,8
			итого		275	4,1	4,8	39,7	230,8
2	7	Обед	закуска	Икра свекольная	100	7,1	4,6	1,8	77,3
			1 блюдо	Суп полевой	400	16,8	13,5	26,32	290,86
			2 блюдо	Котлета	100	10,1	10,5	15,6	152
			гарнир	Овощное рагу	250	02.январь	9,1	10,6	137,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,5	90,8

			хлеб бел.					
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	6,51	1,89	42,6
			итого		1170	43,31	39,69	121,42
2	7	Полдник	булочное	Пирожок печёный с капустой	100	3,9	12,8	43,2
			напиток	Ряженка	200	5,6	6,4	9,4
			итого		300	9,5	19,2	52,6
2	7	Ужин	гор.блюдо	Рыба под маринадом	120	8,8	4,6	4,2
			гарнир	Макароны отварные	150	3,9	8	11,7
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15,8
			хлеб	Бутерброд с маслом и колбасой	135	9,65	8,1	58,96
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	12,06
			закуска	Салат из свежей капусты	100	1,1	4,07	2,4
			итого		735	25,51	25,13	105,12
2	7	Ужин 2	кисломол.					
			булочное					
			напиток					
			фрукты	Апельсины	200	1,61		18,36
			итого		200	1,61	0	18,36
2	7	Итого за день:			3240	107,67	111,82	443,17
		Среднее значение за период:			3280	107,040714	103,599	429,469