

Школа
Типовое
примерное меню
приготавливаемых
блюд

Возрастная категория

ГБОУ «Специальная школа-интернат г. Задонска»

Утвердил: должность

директор

фамилия

Левченко Н.И.

дата

день

месяц

год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	250	7	10	34	250	230	21.36
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	22	109	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	21	104	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	10.2
			закуска	Сыр полутвердый	30	5	6	0	73	75	13.963
			Итого		690	22.48	38.21	82.38	750		89.143
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			Итого	0	0	0	0		0		
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленные	150	1	0	3	20	53	8.62
				Щи из свежей капусты с картофелем	300	8	11	9	166	66	34.48
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое под-домашнему	250	26	17	27	361	270	88.92
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	24	100	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	187	573	6.6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6	1	32	165	574	4.2
			Итого	1060	48	30.2	134.2	999		154.31	
1	1	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	100	5	5	52	269	295	13.7
			напиток	хлеб пшеничный	30	2	1	15	78	573	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	47.4
			сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	117	495	3.43
			Итого		430	8.38	7	103.8	427		71.13
1	1	Ужин	гор.блюдо	Биточки из курицы	100	12	10	7	165	372	28.3
				Макаронные изделия отварные	180	4	4	26	154	256	3.79
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	20	83	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	75	6	1	30	154	574	2.8
			закуска	Салат из свеклы отварной	220	2	7	8	100	26	9.54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	5.5
			Итого	825	28.24	22.05	116	773		52.15	
1	1	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			Итого	330	9	6.73	28	209		67.49	
1	1	Итого за день:			3335	116.1	104.19	464.38	3158		434.223
1	2	Завтрак 2	гор.блюдо	Запеканка из творога	220	25	12	24	308	279	73.41
			сладкое	Соус молочный сладкий	50	1	2	7	54	406	5.14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	22	111	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	90	7	3	46	235	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			Итого	660	35.96	19.2	104	739		108.89	
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			Итого	0	0	0	0	0		0	

1	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	150	2	8	9	113	33	15.4
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	8	6	21	175	79	19.8
				2 блюдо	Биточки из говядины	100	10	7	8	134	339
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	220	7	8	31	229	202	9.3
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	574	3.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	90	7	1	36	185	573	4.4
			итого		1090	36.05	29.93	140.56	992.6		128.1
1	2	Полдник	булочное	Оладьи	80	6	4	32	191	526	7.1
			напиток	Кисель	200	0	0	30	119	484	3.9
			сладкое	Повидло	25	0	0	16	66	86	3.1
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	19	81	82	47.4
			итого		405	7.1	5	97.25	456.5		61.6
1	2	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	120	15	6	12	161	307	22.0
			гарнир	Пюре картофельное	200	5	7	13	123	377	34.9
				напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	81	457
			хлеб	Хлеб ржаной	80	6	1	32	164	574	3.5
			закуска	Овощи натуральные соленные	220	2	0	3	35	53	20.1
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	70	573
			итого		850	31.14	14.11	95.2	634		86.4
1	2	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.1
			булочное	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.5
				напиток							
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		330	9	6.73	28	209		67.4
			1	2	Итого за день:			3335	119.25	74.97	465.01
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	250	5	9	18	174	234	22.2
			кисломол.	Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	20.4
				гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	109	465
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	209	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			кисломол.	Сыр полутвердый	30	5	6	0	73	75	20.9
			итого		680	18.71	33.46	86.26	728		93.9
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
			1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	3	8	11
1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300				10	4	17	149	82	9.5
	2 блюдо										
гарнир	Плов из курицы	250				15	10	31	278	375	58.4
напиток	Сок фруктовый	200				2	0	21	100	501	11.4
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60				5	1	29	140	573	7.7
хлеб черн.	Хлеб ржаной	100				8	1	40	206	574	4.9
итого		1060				42.92	23.81	149.2	998		99.2
1	3	Полдник				булочное	хлеб пшеничный	45	3	1	23
			напиток	Компот из чернослива	200	0	0	29	117	494/2	8.1
				Кондитерские изделия	75	3	4	46	229	580	14.8
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	15.8
			итого		420	7.08	5.81	106.27	504		46.5
			1	3	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	100	7	6	7
гарнир	Картофель, тушенный с луком	200				4	8	11	123	172	42.6
напиток	Чай с лимоном	200				0	0	20	83	459	2.2

			хлеб	Хлеб ржаной	65	5	1	26	134	574	2.1
			закуска	Салат из морской капусты с луком	100	1	4	2	45	47	41.47
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	4.4
			итого		695	18.88	20.68	81.38	557.65		129.02
1	3	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		330	9	6.73	28	209		67.49
1	3	Итого за день:			3185	96.59	90.49	451.11	2996.65		436.23
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	22	28	5	362	268	60.41
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	110	3	0	7	44	157	10.22
				гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	22	111	6.05
			хлеб	Батон нарезной йодированный	70	5	2	36	182	576	7.94
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		730	32.97	32.24	75	730		100.42
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат Зимний	150	3	8	15	144	30	7.04
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300	8	11	12	177	62	47.55
			2 блюдо	Котлеты из курицы	100	12	10	7	165	372	28.27
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	4	28	179	202	9.33
			напиток	Кисель из концентрата плодоягодного	200	0	0	30	119	484	3.95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	2.2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	65	5	1	26	134	574	2.8
			итого		1025	35.07	33.87	132.89	987.78		101.14
1	4	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	80	13	5	36	240	531	17.03
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	19	81	82	47.44
				хлеб пшеничный	30	2	1	15	78	573	2.2
			итого		410	16.6	6.67	90	485.6		78.16
1	4	Ужин	гор.блюдо	Тефтели из говядины (паровые)	100	14	7	8	147	348	57.08
			гарнир	Капуста тушеная	350	8	13	27	258	380	18.73
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	81	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	70	6	1	28	144	574	3.5
			закуска	Овощи натуральные свежие	220	2	0	4	24	54	50.67
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	117	573	4.4
			итого		990	34.2	21.32	111.8	771		135.81
1	4	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	25	1	1	8	41	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		325	8.28	6.73	21	172		67.49
1	4	Итого за день:			3480	127.12	100.83	430.69	3146.38		483.02
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	250	4	8	19	167	229	21.21
			кисломол.	Масло сливочное порциями	20	0	15	0	132	79	30.6
				гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	109	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	209	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	4	6	0	73	75	20.9
			итого		680	17.8	33.45	87.26	721		103.2

1	5	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	150	2	9	10	132	47	5.27	
			1 блюдо	Суп из овощей	300	8	11	11	174	116	34.62	
				Шницель	100	11	9	8	156	181	72.38	
			2 блюдо	натуральный рубленный								
				гарнир	Рис отварной с красным соусом	220	4	5	40	218	385	15.26
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	58	573	3.3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6	1	32	164	574	2.8	
				итого		1075	34.37	34.68	133.58	988.6		145.12
1	5	Полдник	булочное	Булочка российская	100	6	7	47	280	544	9.99	
				Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	117	495	3.43	
			напиток	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	15.8	
				хлеб пшеничный	25	2	1	13	65	573	3.3	
			итого		425	9.38	9	97	503		32.52	
1	5	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	120	14	2	7	102	165	35	
			гарнир	Пюре картофельное	200	5	7	13	123	377	34.95	
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	20	83	459	2.22	
			хлеб	Хлеб ржаной	65	5	1	26	134	573	5.5	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	574	3.5	
			закуска	Салат из моркови	220	3	1	13	70	21	9.22	
			итого		855	30.94	10.69	104	629		90.39	
1	5	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19	
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	155	576	22.5	
			напиток									
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8	
			итого		350	11	9	41	286		83.49	
1	5	Итого за день:			3385	103.49	96.82	462.84	3127.6		454.72	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Вареники ленивые	220	28	7	24	267	289	54.58	
			сладкое	Молоко сгущенное	50	3	3	21	123	471	11.22	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	22	105	460	6.1	
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	209	576	6.6	
			фрукты									
			итого		550	38.56	12.69	108	704		78.5	
1	6	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	6	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	150	2	8	6	108	1	4.92	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	6	4	18	136	80	23.05	
				Гуляш из рубленного мяса	100	21	14	3	223	171	94.23	
				гарнир	Макаронные изделия отварные	180	4	3	26	153	256	9.09
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	8	2	40	206	574	3.5	
			итого		1060	43.29	31.21	128.3	983.26		149.58	
1	6	Полдник	булочное	хлеб пшеничный	50	4	1	26	130	573	5.5	
			напиток	Молоко кипяченое	200	5	4	9	96	469	18.68	
			сладкое	Кондитерские изделия	75	5	6	41	240	580	14.87	
			фрукты	Фрукт свежий	300	1	1	24	111	82	47.44	
			итого		625	15.71	12.4	100.38	576.94		86.49	
1	6	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	120	15	6	16	174	164	36.17	
			гарнир	Рагу из овощей	400	4	12	20	202	102	17.92	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	81	457	1.43	
			хлеб	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	2.8	
			закуска	Икра кабачковая	220	2	10	9	130	150	30.56	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	58	573	3.3
			итого		1025	28.38	28.89	101	769		92.1
1	6	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.1
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	156	576	22.5
			напиток								
			фрукты								
			итого		250	9.6	8.05	36.2	255.7		67.6
1	6	Итого за день:			3510	135.54	93.24	473.88	3288.9		474.4
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Макароны, запеченные с сыром	250	12	14	48	368	261	23.6
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	110	3	0	7	44	157	10.2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	22	111	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	70	5	2	36	183	576	6.05
			фрукты								
			итого		630	21.97	17.24	113	706		47.8
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска	Салат "Школьный"	150	2	5	10	96	39	6.13
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	300	8	11	17	199	72	34.6
			2 блюдо	Голубцы ленивые	250	23	21	13	337	333	102.0
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	117	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	2.75
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	5	1	28	144	574	3.5
			закуска	Соус красный основной	30	1	1	5	30	422	3.4
			итого		1020	40.96	38.66	112.1	969.9		155.3
1	7	Полдник	булочное	Булочка дорожная	100	8	18	11	244	543	21.2
			напиток	Компот из изюма	200	1	0	32	130	494/1	6.44
			фрукты	Фрукт свежий	300	1	1	24	111	82	47.4
			итого		600	9.79	19.485	67.83	485.42		75.0
1	7	Ужин	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	250	26	17	27	361	174	88.9
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.4
			хлеб	Хлеб ржаной	75	6	1	30	154	574	4.2
			закуска	Овощи натуральные свежие	220	2	0	8	53	54	52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	5.5
			итого		795	39	18.9	109.4	771.6		162.2
1	7	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.1
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	156	576	22.5
			напиток								
			фрукты								
			итого		250	9.6	8.05	36.2	255.7		67.6
1	7	Итого за день:			3295	121.32	102.335	438.53	3188.62		508.1
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	9	35	248	267	14.3
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	236	14.2
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	109	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	21	104	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	10.2
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	5	6	0	73	75	13.9
			итого		690	21.56	36.67	83.38	748		82.0
			2	1	Завтрак 2	фрукты					

			итого		0	0	0	0	0	0	
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	150	2	8	8	109	2	5.96
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300	8	11	12	177	62	47.55
			2 блюдо	Котлеты из говядины	100	10	7	8	134	339	64.12
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	4	28	179	202	9.33
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	88	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	4.95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	90	7	1	36	185	574	3.50
			итого		1070	37.73	30.84	137.56	988.2		146.90
2	1	Полдник	булочное	Булочка Веснушка	100	6	5	44	242	473	11.42
				Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	117	495	3.43
			напиток	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	47.40
				хлеб пшеничный	40	3	1	21	104	573	4.95
			итого		440	10.59	6.75	101.51	504		67.20
2	1	Ужин	гор.блюдо	Биточки из курицы	100	11	10	7	165	372	28.30
				Макаронные изделия отварные	180	4	4	26	153	256	9.09
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	20	83	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	70	6	1	28	144	574	3.50
				Салат из морской капусты с луком	220	1	6	3	71	47	41.47
			закуска								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	4.40
итого		820	26.09	20.97	109.07	733		88.98			
2	1	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
				Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.50
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.80
итого		330	9	6.73	28	209		67.49			
2	1	Итого за день:			3350	104.97	101.96	459.52	3182.2		452.65
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	220					279	73.41
				Соус молочный сладкий	50	25.36	12.28	23.93	307.68	406	5.14
			сладкое			1.24	2.13	7.48	53.98		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	1.97	1.48	22.40	111.12	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	90	6.75	2.61	46.26	234.90	576	6.60
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.80
			итого		660	36.32	19.5	105.07	738.68		108.89
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	150	2.4	9.3	9.9	132	47	5.27
			1 блюдо	Суп пшенный с яйцом	300	5.49	4.68	29.67	182.91	12	29.67
			2 блюдо	Котлета рыбная	120	15.43	5.67	12.19	161.5	307	22.03
				Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	3.96	3.24	38.66	199.68	211/1	13.86
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87.6	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573	3.85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6.4	1.2	32.08	164.8	574	3.50
			итого		1055	36.58	24.49	155	986.99		89.67
2	2	Полдник	булочное	хлеб пшеничный	40	3	1	21	104	573	5.50
				Кисель из концентрата плодоягодного	200				120	484	3.95
			напиток			0.00	0	30			
			сладкое	Кондитерские изделия	75	5.31	6	41.08	229	580	14.87
			фрукты	Фрукт свежий	100		1	7.80	41	82	47.40
			итого		415	9.31	8.16	99.32	493.07		71.72
2	2	Ужин	гор.блюдо	Биточки из говядины	100					339	64.11
					9.73	6.8	8.36	133.6			
			гарнир	Пюре картофельное	200	4.7	6.79	10	112	377	34.94
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	20.03	81.32	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	574	2.10
				Салат из квашенной капусты	150					33	15.44
			закуска			2.46	7.64	8.78	63		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	81.9	573	3.30

			итого		735	23.75	22.31	84.44	574.82		121.32
2	2	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
				Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.5
			булочное напиток								
				Фрукты Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		330	9	6.73	28	209		67.49
2	2	Итого за день:			3195	114.96	81.19	471.83	3002.56		459.09
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	250	5	8	18	165	127	20.93
				молочная жидкая	20	0	14	0	132	79	20.4
			кисломол.	Масло сливочное порциями	200	2	1	22	109	465	9.19
				Кофейный напиток с молоком	80	6	2	41	209	576	5.5
			гор.напиток	Батон нарезной йодированный	100	1	1	5	31	82	15.8
			хлеб	Фрукт свежий	30	5	6	0	73	75	20.9
			фрукты	Сыр полутвердый (порциями)							
			кисломол.								
			итого		680	18.51	32.39	86.26	718.8		92.72
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	150	2	9	9	126	31	5.5
				Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	10	4	17	149	82	9.53
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир	Рагу из курицы	250	27	22	21	390	376	62.52
			напиток	Сок фруктовый	200	1	2	17	88	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	93	573	5.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	6	1	28	144	574	3.5
2	3	Полдник	булочное	Пирожок печеный с капустой	100	7	8	36	240	296	17.32
				Компот из чернослива	200	0	0	29	117	494	8.15
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	47.4
				хлеб пшеничный	40	3	1	21	104	273	5.5
			итого		440	11.06	9.97	94	502		78.37
2	3	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	100	7	6	7	103	164	36.17
				Картофель, тушенный с луком	200	4	8	11	123	172	42.66
			гарнир	Чай с лимоном	200	0	0	20	83	459	2.22
				Хлеб ржаной	55	4	1	22	113	574	2.1
			закуска	Салат из моркови с зеленым горошком	220	2	6	6	87	25	16.2
				Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3
			итого		805	19.39	22.16	81.01	579		102.65
2	3	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
				Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.5
			булочное напиток								
				Фрукты Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		330	9	6.73	28	209		67.49
2	3	Итого за день:			3265	106.96	109.4	401.27	2998.4		439.27
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	22	28	5	362	268	60.41
				Закуска порционная горошек зеленый	110	3	0	7	44	157	10.22
			закуска	горошек зеленый	200	2	1	22	111	462	6.05
				Какао с молоком	70	5	2	36	183	576	7.94
			гор.напиток	Батон нарезной йодированный	100	1	1	5	31	82	15.8
			хлеб	Фрукт свежий							
			фрукты								
			итого		730	33	32	75	731		100.42
2	4	Завтрак 2	фрукты								

			итого		0	0	0	0	0					
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	150	2	8	6	108	1	4.95			
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	300	8	11	13	183	118	25.45			
				Курица в соусе с томатом	100	10	11	2	146	367	48.72			
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные	180	4	3	26	154	256	3.79			
			гарнир	Кисель из концентрата плодоягодного	200	0	0	30	119	484	3.95			
				напиток	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	93	573	4.4		
				хлеб бел.	Хлеб ржаной	90	7	1	36	185	574	3.5		
			хлеб черн.											
			итого		1060	34	34	133	988		94.76			
2	4	Полдник	булочное	Сырники из творога запеченные	200	27	9	31	315	286	52.4			
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	81	457	1.43			
			сладкое	Повидло порциями	25	0	0	15	56	86	5.67			
				фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	15.8		
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	15.8			
			итого		525	28	10	74	493		75.3			
2	4	Ужин	гор.блюдо	Тефтели из говядины с рисом	100	13	8	8	162	350	55.71			
			Ежики											
			гарнир	Рагу из овощей	200	3	7	11	113	102	17.92			
			напиток	Сок фруктовый	200	1	2	18	87	501	11.49			
			хлеб	Хлеб ржаной	80	6	1	32	165	574	3.5			
			закуска	Овощи натуральные соленные	220	2	0	3	35	53	20.18			
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	4.95		
			итого		850	29	18	97	679		113.75			
2	4	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19			
			булочное	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.5			
			напиток											
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8			
			итого		330	9	6.73	28	209		67.49			
2	4	Итого за день:			3495	133	100.73	407	3100		451.72			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	23	184	139	18.23			
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23			
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	109	465	9.19			
			хлеб	Батон нарезной йодированный	55	4	2	28	144	576	6.6			
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8			
			закуска	Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	10.2			
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	5	6	0	73	75	13.93			
			итого		705	24	35	78	724		88.18			
			2	5	Завтрак 2	фрукты								
итого		0				0	0	0	0		0			
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1	9	5	111	19	22.64			
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	300	12	9	22	214	113	31.91			
				Котлеты домашние	100	9	10	8	165	184	49.88			
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	220	7	9	31	230	202	16.95			
			гарнир	Сок фруктовый	200	1	2	18	87	501	11.49			
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	58	573	2.2		
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	1.75		
			хлеб	Гренки из пшеничного хлеба	15	1	0	4	22	143	1.98			
			итого		1060	37	40	120	990		138.8			
			2	5	Полдник	булочное	Оладьи	80	6	5	32	191	526	7.11
						напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	117	495	3.43
сладкое	Молоко сгущенное	25				2	3	10	61	471	7.01			

			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	47.4
			итого		405	9	9	79	410		64.95
2	5	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	120	14	2	8	103	165	35
				Пюре картофельное	200	5	7	15	150	377	34.94
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	81	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	70	6	1	28	144	574	4.2
				Овощи натуральные соленые	220	2	0	4	29	53	14.3
			закуска								
2	5	Ужин 2	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	140	573	3.5
			итого		870	32	10	105	647		93.37
			кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	155	576	22.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
2	5	Итого за день:			3390	113	103	423	3057		468.79
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	220	25	12	24	308	279	73.41
				Повидло порциями	40	0	0	16	66	86	7.04
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	22	105	460	6.1
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	208	576	6.6
			фрукты								
			итого		540	32.66	15.14	103.25	686.5		93.15
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска	Винегрет овощной	150	2	9	10	132	47	5.27
				Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	6	4	18	136	80	23.05
			1 блюдо								
			2 блюдо	Биточки из говядины	100	10	7	8	134	339	64.12
			гарнир	Рис с овощами	180	5	4	43	230	241	13.86
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	573	4.4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6	1	32	165	574	3.5
			итого		1055	32.21	24.91	153.56	988.2		125.69
2	6	Полдник	булочное	хлеб пшеничный	50	4	1	26	130	573	5.5
			напиток	Молоко кипяченое	200	5	4	9	96	469	18.68
				Кондитерские изделия	75	5	6	41	240	580	14.87
			сладкое								
			фрукты	Фрукт свежий	300	1	1	24	111	82	47.44
2	6	Ужин	итого		625	15.71	12.4	100.38	576.94		86.49
			гор.блюдо	Котлета рыбная	120	15	6	12	161	307	22.03
				Пюре картофельное с морковью	350	17	10	26	212	378	34.94
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	18	75	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	55	4	1	22	113	574	2.1
			закуска	Икра кабачковая	220	2	10	8	130	150	30.56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3
2	6	Ужин 2	итого		965	40.08	27.23	96.13	738.25		95.15
			кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.16
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	156	576	22.5
			напиток								
			фрукты								
2	6	Итого за день:			3435	130.26	87.73	489.52	3245.59		468.14
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	4	8	19	167	229	21.21
				Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	30.6
			кисломол.								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	22	111	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	209	576	5.5
			фрукты								

				Сыр полутвердый (порциями)	30	5	6	0	73	75	20.9
				итого	580	16.73	31.88	82.26	692		86.15
2	7	Завтрак 2		фрукты							
				итого	0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска	Салат "Студенческий"	150	4	11	14	168	29	7.5
			1 блюдо	Рассольник домашний	300	5	9	15	164	101	27.85
			2 блюдо	Фрикадельки в соусе	100	8	8	7	136	189	40.74
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	4	3	26	153	256	3.79
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	117	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	90	7	1	36	185	574	3.85
				итого	1050	30.29	32.36	141.94	993.48		90.46
2	7	Полдник	булочное	Булочка домашняя	100	6	9	37	252	542	21.84
			напиток	Компот из изюма	200	1	0	32	130	494/1	6.44
			фрукты	Фрукт свежий	300	1	1	24	111	82	47.44
				хлеб пшеничный	30	2	1	15	78	573	3.5
				итого	630	9.22	10.98	108.547	571		79.22
2	7	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	120	15	6	16	174	164	36.17
				Пюре картофельное	350	5	9	31	221	377	34.94
			гарнир	картофельное							
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	2.8
				Овощи натуральные свежие	220	2	0	8	53	54	52
			закуска	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	3.85
				итого	980	29.9	16.27	114.62	731.84		141.25
2	7	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	5.80	8.00	8.00	100.20	470	45.16
			булочное	Булочка с кальцием	50	3.80	3.05	28.20	155.50	576	22.5
			напиток								
			фрукты								
				итого	250	9.6	11.05	36.2	255.7		67.66
2	7	Итого за день:			3490	95.74	102.54	483.567	3244.02		464.74
		Среднее значение за период:			3367.5	115.59285714286	96.3875	451.58192857143	3126.2157142857		460.59021428571

