

Школа
Типовое
примерное меню
приготавливаемых
блюд
Возрастная категория

ГБОУ «Специальная школа-интернат г. Задонска»

Утвердил:должность

директор

Левченко Н.И.

фамилия

дата

ГБОУ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ г. ЗАДОНСКА»

2025

год

день

месяц

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	150	4	8	20	170	230	21.36
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	93	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	12	52	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	10	1	7	0	66	79	10.2
			закуска	Сыр полутвердый	15	2	3	0	36	75	13.963
			итого		525	14.59	24.5	48.73	474.25		89.143
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед		Овощи натуральные соленные	60	0	0	1	8	53	8.62
			закуска	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	9	6	133	66	34.48
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое по-домашнему	180	19	12	19	260	270	88.92
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	6.6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	4.2
1	1	Полдник									
			булочное	Пирожок с повидлом	60	3	3	31	162	295	13.7
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	8	41	82	47.4
			сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23	91	495	3.43
			итого		350	4.28	3.61	62	294		64.53
1	1	Ужин	гор.блюдо	Биточки из курицы	80	9	8	6	132	372	28.3
			гарнир	Макаронные изделия отварные	130	3	2	19	111	256	3.79
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	16	67	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	2.8
			закуска	Салат из свеклы отварной	150	1	4	6	69	26	9.54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	5.5
			итого		600	17.74	14.55	64.89	467		52.15
1	1	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
				Батон нарезной йодированный	15	1	0	8	39	576	6.5
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	80	1	1	5	31	82	15.8
1	1	Итого за день:			2470	76.33	70.44	269.64	2025.02		427.623
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	160	18	9	17	224	279	73.41
			сладкое	Соус молочный сладкий	30	1	1	5	32	406	5.14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	35	3	1	18	91	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			итого		515	24.96	13	63	469		108.89
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	1	3	4	45	33	15.44

			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7	6	14	133	79	19.86
			2 блюдо	Биточки из говядины	80	8	5	7	107	339	64.12
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	160	6	6	22	166	202	9.33
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	574	3.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62	573	4.4
			итого		750	27	21.13	89.2	646.6		128.14
1	2	Полдник	булочное	Оладьи	50	4	3	20	120	526	7.11
			напиток	Кисель	200	0	0	21	83	484	3.95
			сладкое	Повидло	20	0	0	13	52	86	3.13
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	19	81	82	47.44
			итого		360	5.1	4	73	336		61.63
1	2	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	80	10	4	8	108	307	22.03
			гарнир	Пюре картофельное	200	5	7	13	123	377	34.94
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	65	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	3.5
			закуска	Овощи натуральные соленные	150	2	0	3	24	53	20.18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	4.4
			итого		670	21.1	11.36	58.2	408		86.48
1	2	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	15	1	0	8	39	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	80	1	1	5	31	82	15.8
			итого		295	8.28	6	21	170		67.49
1	2	Итого за день:			2590	86.44	55.49	304.4	2029.6		452.63
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	150	3	8	10	126	234	22.2
			кисломол.	Масло сливочное порциями	15	0	11	0	99	79	20.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	19	84	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	20	104	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			кисломол.	Сыр полутвердый	20	3	4	0	48	75	20.9
			итого		515	12.09	26.77	54.26	492		93.99
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	4	50	30	7.16
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5	3	12	93	82	9.53
			2 блюдо								
			гарнир	Плов из курицы	180	11	7	22	201	375	58.43
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	573	7.7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	4	1	18	93	574	4.9
			итого		720	25	14.2	94.2	606		99.21
1	3	Полдник	булочное								
			напиток	Компот из чернослива	200	0	0	22	91	494/2	8.15
			сладкое	Кондитерские изделия	65	2	3	40	198	580	14.87
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	8	41	82	15.8
			итого		355	3.43	4.12	70	330		38.82
1	3	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	100	7	6	7	103	164	36.17
			гарнир	Картофель, тушенный с луком	200	4	8	11	123	172	42.66
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	16	67	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	15	1	0	6	31	574	2.1
			закуска	Салат из морской капусты с луком	150	1	4	2	49	47	41.47
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	4.4
			итого		685	14.88	20.13	52.38	420		129.02

1	3	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	15	1	0	8	39	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	80	1	1	5	31	82	15.8
			итого		295	8.28	6	21	170		67.49
1	3	Итого за день:			2570	63.68	71.22	291.84	2018		428.53
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	190	16	23	4	286	268	60.41
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	50	2	0	3	20	157	10.22
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	6.05
			хлеб	Батон нарезной йодированный	25	2	1	13	65	576	7.94
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат Зимний	60	1	3	6	58	30	7.04
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	7	9	8	140	62	47.55
			2 блюдо	Котлеты из курицы	80	10	8	6	132	372	28.27
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	3	20	129	202	9.33
			напиток	Кисель из концентрата плодового годного	200	0	0	23	93	484	3.95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	2.2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	10	52	574	2.8
1	4	Полдник	итого		715	27.24	23.16	82.84	650.8		101.14
			Ватрушка с творогом		60	10	3	27	180	531	17.03
			булочное								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	33	134	501	11.49
1	4	Ужин	фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	19	81	82	47.44
			итого		350	11.6	4	79	395		75.96
1	4	Ужин	гор.блюдо	Тефтели из говядины (паровые)	80	11	5	6	118	348	57.08
			гарнир	Капуста тушеная	200	3	7	9	113	380	18.73
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	64	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	3.5
			закуска	Овощи натуральные свежие	150	1	0	3	17	54	50.67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	3	0	12	58	573	4.4
1	4	Ужин 2	итого		675	20.23	12.82	54.4	411		135.81
			кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	15	1	0	8	39	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	80	1	1	5	31	82	15.8
1	4	Итого за день:			295	8.28	6	21	170		67.49
1	4	Итого за день:			2590	90.8	72.62	280.24	2119.8		480.82
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	150	2	7	11	122	229	21.21
			кисломол.	Масло сливочное порциями	15	0	11	0	99	79	30.6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	93	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	35	2	1	18	91	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
1	5	Завтрак 2	кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	20	3	4	0	48	75	20.9
			итого		510	10.46	25.91	52.26	484		103.2
1	5	Обед	фрукты								
1	5	Обед	итого		0	0	0	0	0		0
			закуска	Винегрет овощной	60	1	4	4	53	47	5.27
			1 блюдо	Суп из овощей	200	7	9	7	138	116	34.62

			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный	80	9	7	7	125	181	72.38
			гарнир	Рис отварной с красным соусом	150	4	5	31	178	385	15.26
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	2.8
			итого		740	26.7	25.44	91.2	690		145.12
1	5	Полдник	булочное	Булочка русская	60	4	4	29	168	544	9.99
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23	92	495	3.43
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	8	41	82	15.8
			итого		350	5.38	5	60	300.5		29.22
1	5	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	80	9	1	5	68	165	35
			гарнир	Пюре картофельное	200	5	7	13	123	377	34.95
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	16	67	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	573	5.5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	574	3.5
			закуска	Салат из моркови	150	2	1	9	47	21	9.22
			итого		670	20.26	9.38	61	393		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	80	1	1	5	31	82	15.8
			итого		330	11	9	41	286		83.49
1	5	Итого за день:			2600	73.8	74.73	305.46	2153.5		451.42
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Вареники ленивые	150	19	5	16	181	289	54.58
			сладкое	Молоко сгущенное	30	2	2	12	73	471	11.22
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	18	89	460	6.1
			хлеб	Батон нарезной йодированный	35	3	1	18	91	576	6.6
			фрукты								
			итого		415	25.72	9.59	64	434		78.5
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	3	43	1	4.92
				Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5	3	12	100	80	23.05
			1 блюдо	Гуляш из рубленного мяса	80	17	11	3	179	171	94.23
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные	130	3	3	19	111	256	9.09
			гарнир	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			напиток	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5
			хлеб черн.								
						итого		720	31.28	20.38	79.54
1	6	Полдник	булочное								
			напиток	Молоко кипяченое	200	5	4	9	96	469	18.68
			сладкое	Кондитерские изделия	65	5	5	36	208	580	14.87
			фрукты	Фрукт свежий	260	1	1	24	111	82	47.44
			итого		525	11.4	10.4	69.3	415.4		80.99
1	6	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	80	10	4	11	116	164	36.17
			гарнир	Рагу из овощей	310	3	9	16	157	102	17.92
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	64	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	2.8
			закуска	Икра кабачковая	150	1	7	6	88	150	30.56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3
			итого		780	18.56	20.29	67	513		92.18
1	6	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	156	576	22.5
			напиток								
			фрукты								

			итого		250	9.6	8.05	36.2	255.7		67.69
1	6	Итого за день:			2690	96.56	68.71	316.04	2246.7		468.94
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Макароны, запеченные с сыром	170	8	10	32	250	261	23.61
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	50	2	0	3	20	157	10.22
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.05
			фрукты								
			итого		450	14.45	12.64	68	439		47.82
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска	Салат "Школьный"	60	1	2	4	38	39	6.13
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	7	9	11	154	72	34.65
			2 блюдо	Голубцы ленивые	180	16	15	9	242	333	102.04
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23	91	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	2.75
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5
			закуска	Соус красный основной	20	1	0	3	20	422	3.4
			итого		710	29.59	26.2	72	654		155.9
1	7	Полдник	булочное	Булочка дорожная	60	5	11	7	147	543	21.21
			напиток	Компот из изюма	200	1	0	25	101	494/1	6.44
			фрукты	Фрукт свежий	260	1	1	24	111	82	47.44
			итого		520	6.62	12.005	56.5	359		75.09
1	7	Ужин	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	180	19	12	19	260	174	88.91
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	4.2
				Овощи натуральные свежие	150	2	0	6	36	54	52
			закуска								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	5.5
			итого		570	26.2	13	63.2	470.6		162.1
1	7	Ужин 2		Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			кисломол.								
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	156	576	22.5
			напиток								
			фрукты								
			итого		250	9.6	8.05	36.2	255.7		67.69
1	7	Итого за день:			2500	86.46	71.895	295.9	2178.3		508.6
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	150	3	8	20	169	267	14.33
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	236	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	93	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	20	2	1	10	52	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	10	0	7	0	60	79	10.2
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	15	2	3	0	36	75	13.93
			итого		535	14.88	25.71	53.38	492.4		82.08
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1	3	3	44	2	5.96
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	7	9	8	140	62	47.55
			2 блюдо	Котлеты из говядины	80	8	6	7	107	339	64.12
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	4	20	129	202	9.33
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	88	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	4.95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5
			итого		720	26.92	22.29	80.2	616.6		146.9

2	1	Полдник	булочное	Булочка Веснушка	60	4	3	26	145	473	11.42	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23	91	495	3.43	
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	8	41	82	47.4	
			итого		350	5.38	4	56.8	277		62.25	
2	1	Ужин	гор.блюдо	Биточки из курицы	80	9	8	6	132	372	28.3	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	3	2	19	105	256	9.09	
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	16	67	459	2.22	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	3.5	
			закуска	Салат из морской капусты с луком	150	1	4	2	48	47	41.47	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	4.4	
			итого		620	17.09	14.81	60.95	440		88.98	
2	1	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	80	1	1	5	31	82	15.8	
			итого		305	8.28	6.73	21	172		67.49	
2	1	Итого за день:			2530	72.55	73.54	272.33	1998		447.7	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	160		18.00	9.00	17.00	223.00	279	73.41
			сладкое	Соус молочный сладкий	30		0.74	1.28	4.49	32.39	406	5.14
			гор.напиток	Какао с молоком	200		1.66	1.28	18.28	91.40	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	35		2.63	1.02	18.00	91.35	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8	
			итого		515	24.03	13.58	62.77	469.14		108.89	
2	2	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.96	3.72	3.96	52.8	47	5.27	
			1 блюдо	Суп пшенный с яйцом	200		3.66	3.12	19.78	121.94	12	29.67
			2 блюдо	Котлета рыбная	80	10.29	3.78	8.13	107.67	307	22.03	
				Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	2.86	2.34	27.92	144.21	211/1	13.86	
			гарнир									
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87.6	501	11.49	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573	3.85	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61.8	574	3.5	
итого		720	22.69	13.77	101.86	622.82		89.67				
2	2	Полдник	булочное									
			напиток	Кисель из концентрата плодоягодного	200		0.00	0	23	93	484	3.95
			сладкое	Кондитерские изделия	65	4.60	5	35.60	208	580	14.87	
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	7.80	41	82	47.4	
			итого		355	5.6	6.2	66.72	341.88		66.22	
2	2	Ужин	гор.блюдо	Биточки из говядины	80	7.79	5.44	6.69	106.88	339	64.11	
			гарнир	Пюре картофельное	200	4.7	6.79	10	112	377	34.94	
			напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	16	64.6	457	1.43	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	2.1	
				Салат из квашенной капусты	60					33	15.44	
			закуска			0.98	3.05	3.51	45.33			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.8	573	3.3	
			итого		580	16.69	15.77	54.06	416.81		121.32	
2	2	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	90	1	1	5	31	82	15.8	
			итого		315	8.08	6.73	21	172.2		67.49	
2	2	Итого за день:			2485	77.09	56.05	306.41	2022.85		453.59	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная жидкая	150	3	8	11	121	127	20.93	
			кисломол.	Масло сливочное порциями	15	0	11	0	99	79	20.4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	19	93	465	9.19	

				хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	20	104	576	5.5
				фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
				кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	20	3	4	0	49	75	20.9
				и т о г о		515	11.61	26.51	55.26	497		92.72
2	3	Завтрак 2		фрукты								
				и т о г о		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	4	4	50	31	5.5	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5	3	12	93	82	9.53	
			2 блюдо									
			гарнир	Рагу из курицы	180	20	16	15	281	376	62.52	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	5.5	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5	
			и т о г о		690	31.3	23.4	73	620		98.04	
2	3	Полдник	булочное	Пирожок печеный с капустой	60	4	5	21	144	296	17.32	
			напиток	Компот из чернослива	200	0	0	22	92	494	8.15	
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	8	41	82	47.4	
			и т о г о		350	5.43	6.12	51	277		72.87	
2	3	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	100	7	6	7	103	164	36.17	
			гарнир	Картофель, тушенный с луком	200	4	8	11	123	172	42.66	
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	16	67	459	2.22	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	10	47	574	2.1	
				Салат из моркови с зеленым горошком	150					25	16.2	
			закуска			1	4	4	59			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3	
			и т о г о		690	16.64	19.61	58.31	446		102.65	
2	3	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19	
			булочное	Батон нарезной йодированный	15	1	0	8	39	576	6.5	
			напиток									
			фрукты	Фрукт свежий	80	1	1	5	31	82	15.8	
			и т о г о		295	8.28	6	21	70		67.49	
2	3	Итого за день:				2540	73.26	81.64	258.57	1910		433.77
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	190	16	23	4	286	268	60.41	
				Закуска порционная горошек зеленый	50	2	0	3	20	157	10.22	
			закуска									
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	6.05	
			хлеб	Батон нарезной йодированный	25	2	1	13	65	576	7.94	
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8	
			и т о г о		555	23	26	43	493		100.42	
2	4	Завтрак 2		фрукты								
			и т о г о		0	0	0	0	0		0	
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	3	43	1	4.95	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7	9	8	142	118	25.45	
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	80	8	9	2	117	367	48.72	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	130	3	3	19	111	256	3.79	
				Кисель из концентрата плодоягодного	200	0	0	23	93	484	3.95	
			напиток									
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	4.4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5	
			и т о г о		720	23	24	77	615		94.76	

			итого		330	11	9	41	186		83.49
2	5	Итого за день:			2665	83	70	291	2032		468.79
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	160	18	9	17	223	279	73.41
				Повидло порциями	30	0	0	13	52	86	7.04
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	18	89	460	6.1
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.6
			фрукты								
			итого		420	21.66	11.59	63	442		93.15
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	4	4	53	47	5.27
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5	3	12	100	80	23.05
				Биточки из говядины	80	8	8	6	130	339	64.12
			2 блюдо	Биточки из говядины	80	8	8	6	130	339	64.12
			гарнир	Рис с овощами	130	4	3	31	166	241	13.86
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	4.4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5
			итого		720	23.18	18.99	95.2	644.6		125.69
2	6	Полдник	булочное								
			напиток	Молоко кипяченое	200	5	4	9	96	469	18.68
			сладкое	Кондитерские изделия	65	5	5	36	208	580	14.87
			фрукты	Фрукт свежий	260	1	1	21	96	82	47.44
			итого		525	11.71	10.4	65.8	400.4		80.99
2	6	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	80	10	4	8	108	307	22.03
			гарнир	Пюре картофельное с морковью	310	15	9	23	188	378	34.94
				Пюре картофельное с морковью	310	15	9	23	188	378	34.94
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	16	67	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	2.1
			закуска	Икра кабачковая	150	1	7	6	88	150	30.56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3
2	6	Ужин 2	итого		780	30.92	20.74	71	539		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								
			итого		250	9.6	8.05	36.2	255.7		67.66
2	6	Итого за день:			2695	97.07	69.77	331.2	2281.7		462.64
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	150	2	8	11	122	229	21.21
			кисломол.	Масло сливочное порциями	15	0	11	0	99	79	30.6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	21	104	576	5.5
			фрукты								
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	20	3	4	0	48	75	20.9
			итого		425	10.51	25.79	50.26	464		86.15
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска	Салат "Студенческий"	60	2	4	6	67	29	7.5
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	5	7	10	122	101	27.85
				Фрикадельки в соусе	80	6	7	6	109	189	40.74
			2 блюдо	Фрикадельки в соусе	80	6	7	6	109	189	40.74
			гарнир	Макаронные изделия отварные	130	3	3	19	111	256	3.79
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23	91	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.85
			итого		720	20.65	21.18	86	609		90.46
2	7	Полдник	булочное	Булочка домашняя	60	3	5	22	151	542	21.84

			напиток	Компот из изюма	200	0	0	25	101	494/1	6.44
			фрукты	Фрукт свежий	260	1	1	22	96	82	47.44
			итого		520	4	6.05	69	348		75.72
2	7	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	80	10	4	11	116	164	36.17
			гарнир	Пюре картофельное	310	4	8	27	196	377	34.94
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	2.8
			закуска	Овощи натуральные свежие	200	2	0	8	48	54	52
				Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.85
			итого		830	21.53	12.88	83.8	534.6		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:			2745	66.29	76.95	325.26	2211.3		461.24
		Среднее значение за период:			2597.8571428571	81.472142857143	70.9325	293.44928571429	2095.7121428571		457.00092857143

