

Школа **МБОУ СШ Вулканного ГП**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория **7-11 лет**

Утвердил: должность **Директор школы**
 фамилия **Каулин Максим Иварсович**
 дата **1 3 2024**
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 жидкая молочная из овсяных хлопьев "	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ	22,89р.	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	3,63р.	
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	65	6,72	12,08	19,45	214,7		24,41р.	
			гор.блюдо	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М	8,73р.	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	27,00р.	
			<i>итого</i>			625	20,39	25,77	82,17	648,63		86,66
			1	1	Обед	закуска	Венегрет с селедью	60	3,32	6,65	3,8	88,66
1 блюдо	Суп из овощей с курицей и сметаной	225				3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ	20,65 Р	
2 блюдо	Бефстроганов из говядины	90				14,01	14,06	5,25	204,01	245/М/ССЖ	41,27 Р	
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150				6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ	5,47 Р	
хлеб бел.	хлеб пшеничный	20				1,58	0,2	9,66	47		3,48 Р	
хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	50				3,3	0,6	19,82	99		6,00 Р	
напиток	Компот из сухофруктов	200				0,37	0,02	21,01	86,9	349/М/ССЖ	4,47 Р	
фрукт	Груша	100				0,4	0,3	10,3	47	338/М	54,05 Р	
<i>итого</i>						895	33,36	34,8	110,14	892,35		163,3
1	1	Полдник	выпечка	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М	17,98 Р	
			напиток	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102		43,20 Р	
			фрукты	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	40,53 Р	
<i>итого</i>			400	14,81	14,59	59,73	430,94		101,71			
1	1	Итого за день:			1920	68,56	75,16	252,04	1971,92		351,67	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Заеканка из творога с соусом ягодным	180	23,75	13,88	30,83	349,33	219/М/ССЖ	103,23р.	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ	6,70р.	
			хлеб	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	428/М/ССЖ	24,50р.	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	54,05р.	
				Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	15/М	10,24р.	
			<i>итого</i>			545	33,97	24,96	82,76	700,48		198,72
1	2	Обед	закуска	Салат из цветной капусты,помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	32/М/ССЖ	14,68 Р	

			1 блюдо	Рассольник ленинградский с говядиной отворной	210	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ	23,72 Р
			2 блюдо	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом	270	24,15	17,38	42,78	425,95	284/М/ССЖ	93,42 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		3,48 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		6,00 Р
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		13,00 Р
			фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	338/М	43,56 Р
				<i>итого</i>	910	35,29	31,64	118,39	906,37		197,86
1	2	Полдник	выпечка	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ	32
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	4,46 Р
			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	338/М	38,74 Р
				<i>итого</i>	375	10,84	8,06	44,54	303,13		75,2
1	2	Итого за день:			1830	80,1	64,66	245,69	1909,98		471,78
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Морячок с соусом сметанным	120	13	8,7	13,48	186,57	234/М/ССЖ	56,29р.
			гор.блюдо	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125/М/ССЖ	36,73р.
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ	2,45р.
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,24	7,65	19,45	160,1		14,17р.
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	25
				<i>итого</i>	620	20,08	22,86	80,43	615,76		134,64
1	3	Обед	закуска	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	43/М/ССЖ	16,00 Р
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ	36,84 Р
			2 блюдо	Пельмени мясные отварные с маслом	245	25,64	20,13	50,11	483,83	392/М/ССЖ	92,33 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		3,48 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		6,00 Р
			напиток	Компот из черной смородины	200	0,2	0,08	12,44	52,69	342/М/ССЖ	10,74 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	43,56р.
				<i>итого</i>	900	35,51	36,68	115,35	938,36		208,95
1	3	Полдник	гор.блюдо	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	222/М/ССЖ	31,60 Р
			напиток	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114		53,40 Р
			фрукты	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/М	57,60 Р
				<i>итого</i>	375	21,69	13,03	39,5	374,27		142,6
1	3	Итого за день:			1895	77,28	72,57	235,28	1928,39		486,19
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	210/М	9,00р.
			гор.блюдо	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М	29,62р.
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	3,62р.
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	65	6,72	12,08	19,45	214,7		24,41р.

			<i>итого</i>		375	14,41	16,52	66,04	483,79		121,92
1	5	Итого за день:			1855	74,22	74,88	241,74	1961,36		491,15
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из смеси круп	210	6,11	6,89	38,84	242,54	175/М/ССЖ	17,91р.
	гор.блюдо		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М		9,00р.
	гор.напиток		Чай ягодный	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ		5,48р.
	хлеб		Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый	65	6,72	12,08	19,45	214,7			26,41р.
	фрукты		Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М		32
			<i>итого</i>		615	18,56	23,93	80,49	615,67		90,8
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с кальмаром	60	3,7	3,47	5,87	69,81	89/М/ССЖ	19,22 Р
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом с курицей	215	6,6	7,98	15,42	160,09	102/М/ССЖ		26,62 Р
	2 блюдо		Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	120	15,9	14,91	13,99	254,41	268/М/ССЖ		37,01 Р
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ		7,39 Р
	напиток		Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/М/ССЖ		2,32 Р
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47			5,00 Р
	хлеб черн.		Хлеб ржан- пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99			7,69 Р
	фрукты		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	388/М		43,56 Р
			<i>итого</i>		915	39,22	32,33	124,65	951,84		148,81
2	1	Полдник	выпечка	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,9	412/М/ССЖ	65,60 Р
	напиток		Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ		3,69 Р
	фрукты		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М		54,15р.
			<i>итого</i>		380	10,15	13,42	43,32	332,69		123,44
2	1	Итого за день:			1910	67,93	69,68	248,46	1900,2		363,05
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога с молоком сгущенным	180	26,8	14,48	28,16	355,27	219/М/ССЖ	70,34р.
	гор.напиток		Чай молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ		6,27р.
	выпечка		Булочка с изюмом	50	4,77	2,78	30,39	165,15			24,50р.
			Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14/М		9,53р.
	фрукты		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М		54,36р.
			<i>итого</i>		540	33,87	26,33	82,22	709,17		165
2	2		Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,7	4,09	2,28	49,64	37/М/ССЖ
	1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками		220	6,14	6,76	14,74	144,69	106/М/ССЖ		35,32 Р
	2 блюдо	Плов с отворной птицей		240	23,98	16,36	40,69	402,06	291/М/ССЖ		77,76 Р
	напиток	Напиток витаминный		200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/М/ССЖ		2,32 Р
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47			5,00 Р

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		4,98 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	54,15 Р
			<i>итого</i>		890	36,59	28,47	119,16	883,38		195,09
2	2	Полдник	выпечка	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ	15,88 Р
			напиток	Варенец	200	6,4	5	8	102		53,40 Р
			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	338/М	32,00 Р
			<i>итого</i>		400	13,81	12,57	60,26	416,92		101,28
2	2	Итого за день:			1830	84,27	67,37	261,64	2009,47		461,37
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно -томатным	120	12,94	10,5	13,35	200,69	268/М/ССЖ	32,50р.
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ	8,34р.
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ	2,52р.
			хлеб	Хлеб пшеничный, Масло сливочное	50	3,24	7,65	19,45	160,1		13,53р.
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10	47	338/М	54,15р.
			<i>итого</i>		620	23,84	23,23	86,76	657,56		111,04
2	3	Обед	закуска	Салат из цветной капусты ,помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	32/М/ССЖ	14,67 Р
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами с говядиной	200	4,3	8,83	16,78	159,22	102/М/ССЖ	42,52 Р
			2 блюдо	Рыба запеченая в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	232/М/ССЖ	41,45 Р
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	128/М/ССЖ	37,04 Р
			напиток	Компот из сухофруктов	210	0,37	0,02	21,01	86,9	349/М/ССЖ	2,32 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		5,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		4,47 Р
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	43,56 Р
			<i>итого</i>		880	30,2	27,45	101,79	782,16		191,03
2	3	Полдник	выпечка	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ	21,62 Р
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		13,00 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	54,15 Р
			<i>итого</i>		375	11,18	8,13	55,68	347,34		88,77
2	3	Итого за день:			1875	65,22	58,81	244,23	1787,06		390,84

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ	20,52р.
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М	9,00р.
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	3,69р.
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый	65	6,72	12,08	19,45	214,7		26,41р.
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	43,56р.
			<i>итого</i>		615	18,2	23,64	86,23	636,43		103,18
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5,11	4,94	69,95	53/М/ССЖ	13,43 Р
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ	45,70 Р
			2 блюдо	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-тооматным	120	17,88	17,15	3,19	238,86	266/М/ССЖ	47,07 Р
			гарнир	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ	10,68 Р
			напиток	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/М/ССЖ	2,32 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		5,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		9,67 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	54,15 Р
<i>итого</i>		925	33,72	34,28	108,69	883,17		188,02			
2	4	Полдник	выпечка	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	222/М/ССЖ	59,61 Р
			напиток	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106		43,20 Р
			фрукты	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/М	48,00 Р
<i>итого</i>		375	19,29	15,03	35,9	366,27		150,81			
2	4	Итого за день:			1915	71,21	72,95	230,82	1885,87		442,01
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Батончики мясные с маслом сливочным	95	8,5	17,09	0,73	206,52	243/М	74,97р.
			гор.блюдо	Картофель запеченый по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	147/М/ССЖ	45,40р.
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	382/М/ССЖ	12,47р.
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		4,64р.
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10	47	388/М	59,67р.
			<i>итого</i>		585	20,43	24,79	82,92	657,19		197,15
2	5	Обед	закуска	Салат витаминный /2 вариант /	60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/М/ССЖ	13,44 Р
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью говядиной	210	4,41	8	17,4	155,47	102/М/ССЖ	35,18 Р
			2 блюдо	Рагу овощное с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	289/М/ССЖ	79,55 Р
			напиток	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342/М/ССЖ	2,32 Р

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		5,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		13,74 Р
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	388/М	43,56 Р
				<i>итого</i>	880	33,27	33,81	93,59	815,37		192,79
2	5	Полдник		Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М	95,51 Р
			напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ	2,52 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	54,12 Р
				<i>итого</i>	355	9,47	10,89	34,32	276,86		152,15
2	5	Итого за день:			1820	63,17	69,49	210,83	1749,42		542,09
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	5,9	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ	18,23р.
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М	9,00р.
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	200	0,26	0,003	11,26	47,79	377/М/ССЖ	3,69р.
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14/М	9,53р.
				Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	15/М	10,24р.
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		4,64р.
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	25,00р.
				<i>итого</i>	625	18,36	21,613	87,38	623,73		80,33
3	1	Обед	закуска	Сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,9	77/М	17,89 Р
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ	37,35 Р
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	260/М/ССЖ	34,41 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ	8,34 Р
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	349/М/ССЖ	4,47 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		5,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		2,32 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03 Р
				<i>итого</i>	895	33,02	34,08	112,82	894,81		136,81
3	1	Полдник	выпечка	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	338/М/ССЖ	18,39 Р
			напиток	Ряженка	200	6	5	8,4	102		43,20 Р
			фрукты	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	64,5	338/М	50,89 Р
				<i>итого</i>	400	15,76	14,59	61,58	448,44		112,48

3	1	Итого за день:			1920	67,14	70,283	261,78	1966,98		329,62
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченый) с соусом ягодным	180	24	13,49	29,08	338,91	222/М/ССЖ	74,98р.
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ	6,86р.
			выпечка	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	428/М/ССЖ	24,50р.
				Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	15/М	10,24р.
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03р.
			<i>итого</i>				545	34,22	24,57	81,01	690,06
3	2	Обед	закуска	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,9	61,67	69/М	10,79 Р
			1 блюдо	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной	220	3,9	9,2	12,03	141,95	96/М/ССЖ	38,87 Р
			2 блюдо	Бедро куриное запеченое с маслом сливочным	95	18,13	15,67	0,07	209,23	293/М/ССЖ	41,68 Р
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	128/М/ССЖ	37,30 Р
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		13,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		3,48 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		6,00 Р
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	25,00 Р
			<i>итого</i>				895	32,36	35,27	98,51	841,88
3	2	Полдник	выпечка	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ	23,43 Р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	1,56 Р
			фрукты	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/М	48,00 Р
			<i>итого</i>				375	10,64	8,26	51,84	328,13
3	2	Итого за день:			1815	77,22	68,1	231,36	1860,07		392,72
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из курицы	90	14,3	6,86	9,58	154,72	294/М/ССЖ	51,14р.
			гор.блюдо	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/М/ССЖ	8,75р.
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ	2,49р.
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14/М	4,19р.
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		10,79р.
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	25,00р.
			<i>итого</i>				590	21,31	23,39	69,27	576,7
3	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71		11,87 Р

			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами с говядиной	210	4,3	8,83	16,78	159,22	24/М/ССЖ	25,25 Р
			2 блюдо	Пельмени рыбные с маслом	245	19,19	22,45	59,52	516,19	102/М/ССЖ	94,60 Р
			напиток	Компот из черной смородины	200	0,2	0,08	12,44	52,69	392/М/ССЖ	2,08 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	342/М/ССЖ	4,75 Р
			хлеб бел.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		10,74 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		27,03 Р
										338/М	
			<i>итого</i>		885	29,73	35,58	131,25	963,81		176,32
3	3	Полдник	гор.блюдо	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	222/М/ССЖ	32,42 Р
			напиток	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114		53,40 Р
			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	338/М	32,00 Р
			<i>итого</i>		375	21,89	12,83	32,2	349,27		117,82
3	3	Итого за день:			1850	72,93	71,8	232,72	1889,78		396,5
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	210/М	9,00р.
			гор.блюдо	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,32	172/М	29,62р.
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	3,69р.
			хлеб	Хлеб пшеничный	10	3,16	0,4	19,32	94		3,48р.
				Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,1	14/М	9,53р.
				Сыр полутвердый	40	3,48	4,43	0	54,6	15/М	10,24р.
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03р.
			<i>итого</i>		615	18,67	22,8	64,67	545		92,59
3	4	Обед	закуска	Салат из картофеля ,кукурузы консервированной ,огурца соленого и моркови	60	1	6,27	5,3	81,27	39/М/ССЖ	12,02 Р
			1 блюдо	Щи зеленые с курицей со сметаной	225	4,47	11,82	8,84	161,07	89/М/ССЖ	26,18 Р
			2 блюдо	Плов с говядиной	240	23,64	14,08	41,06	385,87	265/М/ССЖ	66,52 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/М/ССЖ	8,10 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		5,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		2,32 Р
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	25,00 Р
			<i>итого</i>		895	34,93	33,59	113,19	910,54		145,14
3	4	Полдник	выпечка	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94		51,00 Р

			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		13,00 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03 Р
			<i>итого</i>		375	14,78	22,84	61,09	506,94		91,03
3	4	Итого за день:			1885	68,38	79,23	238,95	1962,48		328,76
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ	10,68р.
			гор.блюдо	Соус болоньезе	90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ	40,23р.
			гор.напиток	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	382/М/ССЖ	13,68р.
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14/М	3,48р.
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		9,53р.
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	25,00р.
			<i>итого</i>		590	26,41	22,03	85,26	649,84		102,6
3	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	20/М/ССЖ	20,45 Р
			1 блюдо	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной,	210	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ	46,14 Р
			2 блюдо	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	245/М/ССЖ	43,93 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ	8,34 Р
			напиток	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342/М/ССЖ	12,54 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		2,32 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		5,00 Р
				Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03
			<i>итого</i>		880	30,87	32,98	104,96	837,17		165,75
3	5	Полдник	выпечка	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ	45,00 Р
			напиток	Снежок	200	5,4	5	21,6	158		43,20 Р
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338/М	35,80 Р
			<i>итого</i>		375	14,56	16,72	74,89	515,29		124
3	5	Итого за день:			1845	71,84	71,73	265,11	2002,3		392,35
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ	19,70р.
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М	9,00р.
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14/М	9,53р.
				Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	15/М	10,24р.
			гор.напиток	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ	5,17р.
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		4,64р.

			<i>итого</i>		880	36,98	32,2	103,88	859,11		206,67
4	2	Полдник	выпечка	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ	17,50 Р
			напиток	Варенец	200	6,4	5	8	102		53,40 Р
			фрукты	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/М	51,20 Р
				<i>итого</i>		400	13,61	12,77	67,56	441,92	
4	2	Итого за день:			1870	81,5	70,21	275,89	2076,29		489,6
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	17,56	40,69	423,06	291/М/ССЖ	86,17р.
				Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	15/М	10,24р.
			гор.напиток	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ	2,43р.
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		4,64р.
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	24,87р.
				<i>итого</i>		595	34,02	22,75	82,81	672,59	
4	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ	17,92 Р
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	104/М/ССЖ	37,39 Р
			2 блюдо	Котлета рыбная (горбуша) с маслом, 90/5	95	15,19	16,84	18,60	286,96	234/М/ССЖ	40,53 Р
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	128/М/ССЖ	26,87 Р
			напиток	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9	349/М/ССЖ	3,67 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		2,32 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		5,00 Р
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	25,00 Р
			<i>итого</i>		895	27,64	33,94	115,45	889,04		158,7
4	3	Полдник	выпечка	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ	24,07 Р
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		13,00 Р
			фрукты	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	338/М	25,44 Р
			<i>итого</i>		425	12,13	8,13	57,53	364,84		62,51
4	3	Итого за день:			1915	73,79	64,82	255,79	1926,47		349,56
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ	20,91р.
			гор.блюдо	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14/М	9,53р.
				Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	15/М	10,24р.

			Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М	9,00р.	
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	3,58р.	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		4,64р.	
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	25,00р.	
			<i>итого</i>	615	21,07	24,72	82,33	641,83			
4	4	Обед	закуска	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	32/М/ССЖ	19,67 Р
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной,	220	5,45	9,28	13,20	154,50	84/М/ССЖ	48,80 Р
			2 блюдо	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/К/ССЖ	58,72 Р
			гарнир	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ	11,01 Р
			напиток	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/М/ССЖ	9,18 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		2,32 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		5,00 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	25,00
			<i>итого</i>		890	33,86	29,62	106,37	827,17		179,7
4	4	Полдник	гор.блюдо	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	222/М/ССЖ	31,36 Р
			напиток	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106		43,20 Р
			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	338/М	36,86 Р
			<i>итого</i>		375	19,49	14,83	28,6	341,27		111,42
4	4	Итого за день:			1880	74,42	69,17	217,3	1810,27		291,12
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Батончики мясные с маслом сливочным	95	8,50	17,09	0,73	206,52	243/М	73,48р.
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ	10,87р.
			гор.напиток	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	382/М/ССЖ	15,44р.
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		4,55р.
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27
			<i>итого</i>		585	21,76	21,58	83,91	636,11		131,34
4	5	Обед	закуска	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/М/ССЖ	9,53 Р
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	106/М/ССЖ	35,55 Р
			2 блюдо	Рагу из овощей с говядиной	240	24,8	15,90	18,32	317,03	263/М/ССЖ	106,24 Р
			напиток	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342/М/ССЖ	13,11 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		2,32 Р

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99		5,00 Р
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	30,00 Р
			<i>итого</i>		890	37,57	29,07	88,72	774		201,75
4	5	Полдник		Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М	95,51 Р
			напиток	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ	2,63 Р
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	41,56 Р
			<i>итого</i>		355	9,47	10,89	34,32	276,86		139,7
4	5	Итого за день:			1830	68,8	61,54	206,95	1686,97		472,79
		Среднее значение за период:			1871,5	71,7685	68,944	241,81	1894,458		409,4515