

Школа МБОУ "Завьяловская СОШ им героя Советского Союза Комарова Г.В."

Утвердил: должность
фамилия

Начальник Лагеря

Галкина О.Я

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

3 6 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 вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	54-9к	11.54
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з	8.48
				Яйцо отварное	40	4.8	4.1	0	56.6	546о	11.60
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.89
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
			фрукты	Банан	140	1.1	0.3	10.5	49	Пром.	17.50
			Хлеб	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
				<i>итого</i>			625	18.5	16.7	81.7	550.5
1	1	Обед		Вафли	100	4.5	28.0	64.0	530.0	Пром.	31.83
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1	54-4с	16.59
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	10.75
				Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	54-16м	26.43
				Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	54-2соус	0.91
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	19.4	81.3	54-3хн	4.68
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.62
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82
	<i>итого</i>			810	30.4	26.4	107.5	1855.6		95.63	
1	1	Итого за день:			1435	48.9	43.1	189.2	1338.4		149.11

1	2	Завтрак	закуска	Икра свекольная	80	1.8	5.7	9.2	25.2	54-15з	6.78
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г	7.95
				Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	54-25м	32.66
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн	11.39
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром.	1.18
			хлеб	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.	0.81
				<i>итого</i>		550	29	16.3	74.9	562	
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	54-11з	4.70
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с	8.74
			2 блюдо	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г	9.28
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	54-14р	31.21
				Соус сметанный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-7соус	2.79
			гор.напиток	Чай	200	0.3	0.1	1.7	9	54-20гн	0.36
			хлеб пшен.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.62
			напиток	сок фруктовый	200			12	47.0	Пром.	35.00
				<i>итого</i>		820	29.2	23.2	100	725.1	
1	2	Итого за день:			1370	58.2	39.5	174.9	1287.1		157.34
1	3	Завтрак	закуска	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	54-20з	3.72
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	54-1о	40.21
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн	4.49
			фрукты	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.	12.60
			хлеб пшен.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
				<i>итого</i>		560	20.5	20.3	55.3	485.3	
1	3	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	9.38
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	54-7с	5.69
			2 блюдо	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	54-5г	6.53
				Гуляш из говядины	100	17.0	16.5	4	232.2	54-2м	41.99
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн	5.27
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	1.62
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	2.82
				иогурт	100	1	2.4	15	330.0	Пром.	40.00
				<i>итого</i>		790	32.6	19.4	113.9	759.5	

1	3	Итого за день:		1350	53.1	39.7	169.2	1244.8	242.28
---	---	----------------	--	------	------	------	-------	--------	--------

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5	54-21к	7.93
				Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	54-1г	24.90
				Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29	54-2гн	0.89
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	1.35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	2.12
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.40
				<i>итого</i>	555	24.6	10.9	79.4	514.1		39.59
1	4	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.9	54-34з	6.02
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	54-1с	6.10
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г	7.10
			гарнир	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	54-23м	35.12
				Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.0	54-3соус	1.40
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн	4.68
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	Пром.	2.82
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	1.89
				<i>итого</i>	815	35.8	16.2	114.7	747.5		59.02
1	4	Итого за день:			1370	60.4	27.1	194.1	1261.6		98.61
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	10.75
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	54-14р	31.21
				Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5соус	2.39
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн	9.85
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.	1.08
				<i>итого</i>	520	25.5	14.4	67.2	500.3		56.69
			1	5	Итого за день:			1310	61.6	40.4	172.8
1	5	Обед	закуска	Винигрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	54-16з	5.62
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	54-8с	5.01
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г	7.95
			гарнир	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3	54-1м	39.24
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн	1.93
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.62
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82
				<i>итого</i>	790	36.1	26	105.6	800		59.07
1	5	Итого за день:			1310	61.6	40.4	172.8	1300.3		115.76

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к	11.76
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з	7.95
				Яйцо отварное	40	4.8	4.1	0	56.6	546о	11.60
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн	11.39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	1.88
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
			<i>итого</i>		610	19.2	14.6	91.1	572.5		45.92
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	54-8з	4.51
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	54-7с	4.60
			2 блюдо	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	54-12м	57.20
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.	1.88
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.	1.08
			<i>итого</i>		720	25.6	27.1	90.8	710		65.23
2	6	Итого за день:			1330	44.8	41.7	181.9	1282.5		111.15
2	2	Завтрак		Макароны отварные	150	4.7	6.2	26.5	180.7	54-2г	7.10
			гор.напиток	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	54-25м	32.66
			хлеб	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн	1.83
			фрукты	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
			<i>итого</i>		580	24.8	12.9	70.3	496		45.05
2	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	9.38
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	54-10с	6.38
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	10.75
				Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10.0	126.4	54-24р	36.37
				Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7	54-5соус	3.58
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн	4.68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	Пром.	2.43
			<i>итого</i>		845	32.1	18.7	112.1	744.3		70.01
2	7	Итого за день:			1425	56.9	31.6	182.4	1240.3		115.06

2	3	Завтрак		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з	8.27
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	54-20к	11.67
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн	9.85
			хлеб	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.	12.60
			фрукты	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
			<i>итого</i>		605	20.1	14.3	80.2	528.5		45.88
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.9	54-34з	6.02
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с	9.19
			2 блюдо	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	54-21г	3.76
				Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	54-7м	42.79
				Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.0	54-3соус	1.34
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн	4.75
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.	0.81
				иогурт	100	1	2.4	15	330.0	Пром.	40.00
<i>итого</i>		765	40.4	26	93.4	768.5		100.87			
2	8	Итого за день:			1370	60.5	40.3	173.6	1297		146.75
2	4	Завтрак		Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	54-20з	3.72
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	54-1о	40.21
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	2.82
			<i>итого</i>		460.0	20.1	18.9	50.3	451.5		49.70
2	4	Обед	закуска	Винигрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	54-16з	5.62
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	125.9	54-9с	29.74
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы	150	6.4	6.5	35.5	115.7	54-12г	69.65
			напиток	Чай	200	0.3	0.1	1.7	9	54-20гн	0.36
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.	3.24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	2.82
			напиток	сок фруктовый	200			12	47.0	Пром.	35.00
			<i>итого</i>		900	40.7	37.2	146.7	983.6		196.13
2	9	Итого за день:			1370	55.7	45.5	153.3	1244.2		245.83

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	9.38
				Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	10.75
			гор.напиток	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1	54-16м	22.15
			хлеб	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5соус	2.39
			фрукты	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн	1.83
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
				Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
	<i>итого</i>		560	19.7	16.7	71.9	515.2		47.84		
2	5	Обед									
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	54-3с	9.29
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г	7.10
			гарнир	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	54-11р	34.96
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.43
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	Пром.	2.43
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82
	<i>итого</i>		815	32.4	19.2	104.7	721.3		57.02		
2	10	Итого за день:		1375	52.1	35.9	176.6	1236.5		104.87	
Среднее значение за период:					1370.5	55.22	38.48	176.8	1273.27		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	54-9к	11.54
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з	8.48
				Яйцо отварное	40	4.8	4.1	0	56.6	54-6о	11.60
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.89
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
			фрукты	Банан	140	1.1	0.3	10.5	49	Пром.	17.50
			Хлеб	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
	<i>итого</i>		625	18.5	16.7	81.7	550.5		53.48		
1	1	Обед		Вафли	100	4.5	28.0	64.0	530.0	Пром.	31.83
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1	54-4с	16.59
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	10.75
				Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	54-16м	26.43
				Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	54-2соус	0.91
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	19.4	81.3	54-3хн	4.68
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.62
хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82			
	<i>итого</i>		810	30.4	26.4	107.5	787.9		95.63		
1	11	Итого за день:		1435	48.9	43.1	189.2	1338.4		149.11	

1	2	Завтрак	закуска	Икра свекольная	80	1.8	5.7	9.2	25.2	54-15з	6.78
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г	7.95
				Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	54-25м	32.66
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн	11.39
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром.	1.18
			хлеб	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.	0.81
				<i>итого</i>		550	29	16.3	74.9	562	
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	54-11з	4.70
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с	8.74
			2 блюдо	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г	9.28
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	54-14р	31.21
				Соус сметанный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-7соус	2.79
			гор.напиток	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	54-20гн	0.36
			хлеб пшен.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.62
			напиток	йогурт	100	1	2.4	15	330.0	Пром.	35.00
				<i>итого</i>		820	29.2	23.2	100	725.1	
1	12	Итого за день:			1370	58.2	39.5	174.9	1287.1		157.34
1	3	Завтрак	закуска	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	54-20з	3.72
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	54-1о	40.21
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн	4.49
			фрукты	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.	12.60
			хлеб пшен.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
				<i>итого</i>		560	20.5	20.3	55.3	485.3	
1	3	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	9.38
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	54-7с	5.69
			2 блюдо	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	54-5г	6.53
				Гуляш из говядины	100	17.0	16.5	4	232.2	54-2м	41.99
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн	5.27
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	1.62
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	2.82
											40.00
				<i>итого</i>		790	32.6	19.4	113.9	759.5	

1	13	Итого за день:			1350	53.1	39.7	169.2	1244.8		242.28
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5	54-21к	7.93
				Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	54-1т	24.90
				Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29	54-2гн	0.89
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	1.35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	2.12
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.40
			<i>итого</i>		555	24.6	10.9	79.4	514.1		39.59
1	4	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.9	54-34з	6.02
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	54-1с	6.10
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г	7.10
			гарнир	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	54-23м	35.12
				Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.0	54-3соус	1.40
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн	4.68
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	Пром.	2.82
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	1.89
			<i>итого</i>		815	35.8	16.2	114.7	747.5		59.02
1	14	Итого за день:			1370	60.4	27.1	194.1	1261.6		98.61
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	10.75
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	54-14р	31.21
				Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5соус	2.39
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн	9.85
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.	1.08
			<i>итого</i>		520	25.5	14.4	67.2	500.3		56.69
1	5	Обед	закуска	Винигрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	54-16з	5.62
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	54-8с	5.01
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г	7.95
			гарнир	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3	54-1м	39.24
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн	1.93
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.62
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82
			<i>итого</i>		790	36.1	26	105.6	800		59.07
			1	15	Итого за день:			1310	61.6	40.4	172.8

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к	11.76
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з	7.95
				Яйцо отварное	40	4.8	4.1	0	56.6	546о	11.60
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн	11.39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	1.88
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
			<i>итого</i>		610	19.2	14.6	91.1	572.5		45.92
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	54-8з	4.51
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	54-7с	4.60
			2 блюдо	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	54-12м	57.20
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.	1.88
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.	1.08
			<i>итого</i>		720	25.6	27.1	90.8	710		65.23
2	16	Итого за день:			1330	44.8	41.7	181.9	1282.5		111.15
2	2	Завтрак		Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	54-2г	7.10
			гор.напиток	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	54-25м	32.66
			хлеб	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн	1.83
			фрукты	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
			<i>итого</i>		580	24.8	12.9	70.3	496		45.05
2	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	9.38
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	54-10с	6.38
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	10.75
				Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10.0	126.4	54-24р	36.37
				Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7	54-5соус	3.58
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн	4.68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	Пром.	2.43
			<i>итого</i>		845	32.1	18.7	112.1	744.3		70.01
2	17	Итого за день:			1425	56.9	31.6	182.4	1240.3		115.06

2	3	Завтрак		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з	8.27
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	54-20к	11.67
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн	9.85
			хлеб	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.	12.60
			фрукты	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
			<i>итого</i>		605	20.1	14.3	80.2	528.5		45.88
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.9	54-34з	6.02
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с	9.19
			2 блюдо	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	54-21г	3.76
				Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	54-7м	42.79
				Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.0	54-3соус	1.34
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн	4.75
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.	0.81
											40.00
<i>итого</i>		765	40.4	26	93.4	768.5		100.87			
2	18	Итого за день:			1370	60.5	40.3	173.6	1297		146.75
2	4	Завтрак		Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	54-20з	3.72
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	54-1о	40.21
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	2.82
			<i>итого</i>		600	21.2	19.2	60.8	500.5		49.70
2	4	Обед	закуска	Винигрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	54-16з	5.62
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	125.9	54-9с	29.74
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы	150	6.4	6.5	35.5	115.7	54-12г	69.65
			напиток	Чай	200	0.3	0.1	1.7	9	54-20гн	0.36
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.	3.24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	2.82
			напиток	сок фруктовый	200			12	47.0	Пром.	35.00
			<i>итого</i>		770	34.5	26.3	92.5	743.7		196.13
2	19	Итого за день:			1370	55.7	45.5	153.3	1244.2		245.83

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	9.38
				Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	10.75
			гор.напиток	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1	54-16м	22.15
			хлеб	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5соус	2.39
			фрукты	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн	1.83
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
				Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
	<i>итого</i>		560	19.7	16.7	71.9	515.2		47.84		
2	5	Обед									
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	54-3с	9.29
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г	7.10
			гарнир	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	54-11р	34.96
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.43
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	Пром.	2.43
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82
	<i>итого</i>		815	32.4	19.2	104.7	721.3		57.02		
2	20	Итого за день:		1375	52.1	35.9	176.6	1236.5		104.87	
Среднее значение за период:					1370.5	55.22	38.48	176.8	1273.27		117.51
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	54-9к	11.54
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з	8.48
				Яйцо отварное	40	4.8	4.1	0	56.6	54-6о	11.60
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.89
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.12
			фрукты	Банан	140	1.1	0.3	10.5	49	Пром.	17.50
			Хлеб	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.35
	<i>итого</i>		625	18.5	16.7	81.7	550.5		53.48		
1	1	Обед		Вафли	100	4.5	28.0	64.0	530.0	Пром.	31.83
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1	54-4с	16.59
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	10.75
				Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	54-16м	26.43
				Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	54-2соус	0.91
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	19.4	81.3	54-3хн	4.68
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.62
хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.82			
	<i>итого</i>		810	30.4	26.4	107.5	787.9		95.63		
1	21	Итого за день:		1435	48.9	43.1	189.2	1338.4		149.11	