



Утверждаю

Руководитель учреждения

Попов Ю.Л.

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
"Нижегородский кадетский корпус Приволжского федерального округа  
имени генерала армии Маргелова В.Ф."

14-ти дневное примерное меню

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,13	12,63	42,50	343,75	295
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19,24</b>	<b>26,38</b>	<b>83,74</b>	<b>648,95</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Колбаса вареная (отварная)	50	6,25	7,55	0,60	98,5	102
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
	Плоды свежие	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>13,90</b>	<b>78,25</b>	<b>523</b>	
<b>ОБЕД</b>	Вздушка сахарная консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29	02
	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	300	11,73	9,27	18,09	202,41	143
	Рис припущенный	200	4,72	8,06	43,20	264,2	415
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	200	20,56	11,54	9,48	223,68	343
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Овощи натуральные соленые	<b>1100</b>	<b>49,99</b>	<b>30,72</b>	<b>137,64</b>	<b>1119,99</b>	
<b>УЖИН</b>	Огурцы	100	2,80	0,00	1,30	16,1	107
	Картофельная запеканка с мясом	250	20,45	25,13	42,87	478,82	377
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>700</b>	<b>34,33</b>	<b>26,88</b>	<b>126,94</b>	<b>872,62</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3120</b>	<b>130,36</b>	<b>107,78</b>	<b>471,77</b>	<b>3473,06</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	280	8,68	10,44	43,20	301,56	262
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>20,99</b>	<b>31,49</b>	<b>85,44</b>	<b>687,76</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бутерброд горячий с колбасой	80	6,93	8,63	12,68	156,43	8
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>10,88</b>	<b>9,88</b>	<b>80,20</b>	<b>455,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	48
	Суп картофельный с крупой с птицей	300	12,42	9,21	25,35	233,43	03
	Картофель отварной	250	4,75	12,25	31,75	255	426

	Птица отварная	100	23,49	23,57	0,52	311,58	404
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1100</b>	<b>53,64</b>	<b>56,78</b>	<b>148,89</b>	<b>1309,71</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	131	59
	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440	370
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>700</b>	<b>32,28</b>	<b>30,55</b>	<b>119,17</b>	<b>953,7</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	"Крендель сахарный"	75	5,20	9,80	44,10	285	555
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>275</b>	<b>11,00</b>	<b>14,80</b>	<b>52,10</b>	<b>385</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3195</b>	<b>128,79</b>	<b>143,50</b>	<b>485,80</b>	<b>3791,36</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп овощной с макаронными изделиями	105	9,05	14,05	2,43	171,23	301
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>675</b>	<b>21,81</b>	<b>35,69</b>	<b>71,96</b>	<b>693,19</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сырок творожный глазированный	40	1,92	2,64	1,52	37,14	1
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>540</b>	<b>8,17</b>	<b>6,14</b>	<b>68,87</b>	<b>366,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,84	10,13	7,22	127,62	76
	Уха рыбацкая	300	7,38	2,94	12,81	108,9	151
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	15,83	17,08	4,32	234,52	368
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1050</b>	<b>47,53</b>	<b>42,34</b>	<b>151,50</b>	<b>1164,78</b>	
<b>УЖИН</b>	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	24,10	15,68	44,88	417	524
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>550</b>	<b>35,98</b>	<b>17,33</b>	<b>106,15</b>	<b>817,7</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3065</b>	<b>122,24</b>	<b>108,85</b>	<b>443,98</b>	<b>3325,31</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" молочная жидкая	280	7,36	16,32	35,08	316,68	260
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Компот из фруктов на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,27</b>	<b>32,07</b>	<b>82,02</b>	<b>673,88</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сыр сычужный мягкий порциями	35	6,93	6,93	0,52	92,4	101
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>535</b>	<b>14,53</b>	<b>9,63</b>	<b>93,92</b>	<b>524,4</b>	

<b>ОБЕД</b>	Сельдь с луком	45	4,19	7,95	2,11	96,72	353
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	300	10,11	9,09	11,58	169,92	142
	Картофель фри с курицей	250	5,25	11,00	27,25	230	429
	Паштет из курицы с яблоком или сливовый или лимонный	100	15,73	14,68	10,18	231,9	412
	Хлеб ржаной	200	0,20	0,04	25,74	100,42	646
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1045</b>	<b>46,36</b>	<b>44,41</b>	<b>138,13</b>	<b>1119,66</b>	
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/25	46,77	32,50	66,57	740,55	313
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Колбаса вареная ( отварная)	50	6,25	7,55	0,60	98,5	102
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,60	0,20	0,20	136	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>750</b>	<b>65,60</b>	<b>52,00</b>	<b>137,74</b>	<b>1397,75</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка "Веснушка"	100	8,00	6,33	52,33	298,33	648
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>13,80</b>	<b>11,33</b>	<b>60,33</b>	<b>398,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3180</b>	<b>154,56</b>	<b>149,44</b>	<b>512,14</b>	<b>4114,02</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	280	10,92	13,24	50,12	397,04	267
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>25,03</b>	<b>35,99</b>	<b>108,16</b>	<b>890,24</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Колбаса п/к	30	5,16	11,70	0,06	126	25
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>10,11</b>	<b>13,90</b>	<b>66,53</b>	<b>433,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	300	10,38	10,74	18,21	211,65	134
	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,03	44,53	222,18	291
	Мясо тушеное	120	20,70	12,41	3,18	207,61	363
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1100</b>	<b>53,03</b>	<b>34,73</b>	<b>161,89</b>	<b>1161,14</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	17,12	14,42	17,40	267,9	338
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99	75
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	200	2,20	0,20	25,20	112	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>650</b>	<b>32,00</b>	<b>22,47</b>	<b>112,77</b>	<b>769,6</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3120</b>	<b>129,72</b>	<b>116,99</b>	<b>494,55</b>	<b>3562,74</b>	

<b>День 6</b>		Каша из хлопьев овсяных						
<b>ЗАВТРАК</b>	"Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	266	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21,26</b>	<b>32,80</b>	<b>78,24</b>	<b>671,7</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сосиски, сардельки, колбаса	50	5,20	10,45	0,00	115	395	
	отварная	50	3,75	1,45	25,70	131	111	
	Батон нарезной	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112	
	Плоды свежие	200	0,10	0,00	15,20	61	494	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>550</b>	<b>11,30</b>	<b>12,40</b>	<b>61,15</b>	<b>414,5</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,40	96	19	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) с мясом	300	13,83	7,02	26,28	224,01	144	
	Рагу из птицы	300	23,67	24,69	27,27	425,13	407	
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1100</b>	<b>50,23</b>	<b>41,21</b>	<b>143,32</b>	<b>1131,84</b>		
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2,80	0,00	1,30	16,1	107	
	Картофель отварной в молоке	230	7,13	9,66	28,75	230	427	
	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125	372	
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>780</b>	<b>30,71</b>	<b>19,81</b>	<b>95,52</b>	<b>781,8</b>		
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516	
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>240</b>	<b>6,92</b>	<b>6,32</b>	<b>38,92</b>	<b>240</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3230</b>	<b>120,42</b>	<b>112,54</b>	<b>417,15</b>	<b>3239,84</b>		
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	280	12,96	15,37	54,57	408,52	248	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>22,27</b>	<b>33,72</b>	<b>95,93</b>	<b>774,48</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	100	
	Плоды свежие	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111	
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>13,93</b>	<b>11,33</b>	<b>67,35</b>	<b>432,4</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	131	59	
	Уха с крупой	250	6,50	2,48	14,38	105,75	152	
	Азу	300	27,93	14,67	37,02	393,03	364	
	хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	109	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1025</b>	<b>49,46</b>	<b>29,40</b>	<b>129,72</b>	<b>1055,98</b>		
<b>УЖИН</b>	Парники с творожным, овощным или фруктовым фаршами (творожный фарш)	210	7,39	10,10	42,90	292,01	527	
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109	
	хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	213,6	108	

	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96	502
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша,	<b>585</b>	<b>20,34</b>	<b>12,00</b>	<b>139,25</b>	<b>732,11</b>	
<b>УЖИН 2</b>	ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2980</b>	<b>114,75</b>	<b>93,80</b>	<b>477,75</b>	<b>3277,97</b>	
<b>День 8</b>	Макаронные изделия отварные с						
<b>ЗАВТРАК</b>	сыром	250	15,13	12,63	42,50	343,75	295
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>24,14</b>	<b>30,78</b>	<b>100,24</b>	<b>773,95</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Колбаса п/к	30	5,16	11,70	0,06	126	25
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>12,86</b>	<b>14,40</b>	<b>93,28</b>	<b>555,76</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ зеленый консервированный	50	5,75	0,30	13,32	75,68	114
	Солянка домашняя	300	9,60	11,70	10,26	186,3	135
	Плов из отварной птицы	250	34,28	42,62	45,15	699,67	406
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>61,51</b>	<b>56,27</b>	<b>130,00</b>	<b>1362,35</b>	
<b>УЖИН</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	400	29,04	20,68	30,44	274,8	339
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Колбаса свиная с плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша,	<b>850</b>	<b>42,32</b>	<b>31,43</b>	<b>122,51</b>	<b>780,5</b>	
<b>УЖИН 2</b>	ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>240</b>	<b>6,92</b>	<b>6,32</b>	<b>38,92</b>	<b>240</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3090</b>	<b>147,75</b>	<b>139,20</b>	<b>484,95</b>	<b>3712,56</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	280	7,76	12,07	45,36	321,16	268
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>18,37</b>	<b>31,72</b>	<b>87,60</b>	<b>709,36</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бутерброд горячий с колбасой	80	6,93	8,63	12,68	156,43	8
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	2,00	0,50	18,75	95	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>580</b>	<b>12,78</b>	<b>10,58</b>	<b>72,33</b>	<b>443,43</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,40	96	19
	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	300	7,68	9,06	15,72	175,5	128
	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,03	44,53	222,18	291
	Бефстроганов из отварной говядины	120	19,93	10,34	3,19	186,7	366
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108

	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1150</b>	<b>49,51</b>	<b>29,73</b>	<b>130,11</b>	<b>1081,08</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162	73
	Булочки шоколадные (1-й вариант)	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
	Желе, ацидофилин, простокваша, ряженка	<b>750</b>	<b>35,98</b>	<b>39,63</b>	<b>129,91</b>	<b>1005,34</b>	
<b>УЖИН 2</b>	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	10,00	6,50	82,33	428,33	573
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>15,80</b>	<b>11,50</b>	<b>90,33</b>	<b>528,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3370</b>	<b>132,44</b>	<b>123,16</b>	<b>510,28</b>	<b>3767,54</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	280	8,68	10,44	43,20	301,56	262
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>20,99</b>	<b>31,49</b>	<b>85,44</b>	<b>687,76</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сыр сычужный мягкий порциями	35	6,93	6,93	0,52	92,4	101
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	100	0,90	0,10	9,50	45	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>385</b>	<b>11,78</b>	<b>8,48</b>	<b>50,74</b>	<b>327,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Сельдь с луком	45	4,19	7,95	2,11	96,72	353
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	300	12,54	8,70	29,73	246,72	147
	Картофельное пюре	250	5,25	11,00	27,25	230	429
	Суфле из кур	80	15,12	21,58	5,22	277,92	408
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	520
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1025</b>	<b>48,08</b>	<b>50,88</b>	<b>146,28</b>	<b>1225,06</b>	
<b>УЖИН</b>	Пельмени мясные отварные	300	31,17	24,30	57,21	572,19	525
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>650</b>	<b>43,05</b>	<b>25,95</b>	<b>118,48</b>	<b>972,89</b>	
<b>УЖИН 2</b>	ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2900</b>	<b>133,45</b>	<b>126,70</b>	<b>446,14</b>	<b>3521,37</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	105	9,05	14,05	2,43	171,23	301
	Суп молочный с крупой гречневой	280	8,51	8,74	24,64	212,35	164
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>21,77</b>	<b>36,54</b>	<b>68,13</b>	<b>686,54</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	100
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>15,28</b>	<b>10,53</b>	<b>93,40</b>	<b>534,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	48
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	300	10,11	9,09	11,58	169,92	142
	Жаркое по-домашнему	250	23,15	11,80	23,40	292,95	369
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>46,24</b>	<b>32,64</b>	<b>126,25</b>	<b>972,57</b>	
<b>УЖИН</b>	Завтрак из творога со сгущенным молоком	250/25	46,77	32,50	66,57	740,55	313
	Колбаса вареная (отварная)	75	7,80	14,03	0,15	158,25	102
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>775</b>	<b>67,95</b>	<b>58,48</b>	<b>137,29</b>	<b>1441,5</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка молочная	100	9,60	2,20	56,20	284	566
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>15,40</b>	<b>7,20</b>	<b>64,20</b>	<b>384</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3260</b>	<b>166,64</b>	<b>145,39</b>	<b>489,27</b>	<b>4019,51</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"молочная жидкая	280	7,36	16,32	35,08	316,68	260
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,57</b>	<b>32,77</b>	<b>77,02</b>	<b>639,88</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Отварная колбаса, сардельки, колбаса	50	5,20	10,45	0,00	115	395
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>550</b>	<b>11,40</b>	<b>12,40</b>	<b>60,97</b>	<b>412,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (помидоры)	150	1,65	0,30	5,70	36	106
	Суп картофельный с рыбой	300	11,82	5,79	18,18	172,2	150
	Рис отварной	250	6,15	10,13	56,35	341	414
	Курица в соусе томатном	100	0,78	5,07	3,29	62,42	405
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1150</b>	<b>31,48</b>	<b>23,02</b>	<b>161,23</b>	<b>967,96</b>	
<b>УЖИН</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	14,45	10,58	11,50	197,34	388
	Капуста тушеная	200	4,88	5,82	20,72	156,52	423
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,60	0,20	0,20	136	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>770</b>	<b>32,71</b>	<b>27,15</b>	<b>101,39</b>	<b>899,56</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3270</b>	<b>98,91</b>	<b>102,69</b>	<b>446,11</b>	<b>3202,66</b>	
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	280	10,92	13,24	50,12	397,04	267



	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>25,03</b>	<b>35,99</b>	<b>108,16</b>	<b>890,24</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Оладьи с маслом	160	12,00	20,19	61,90	476,99	536
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>660</b>	<b>19,70</b>	<b>22,89</b>	<b>155,12</b>	<b>906,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,40	96	19
	Солянка домашняя	300	9,60	11,70	10,26	186,3	135
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Печень по по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1100</b>	<b>50,06</b>	<b>48,54</b>	<b>130,69</b>	<b>1254,92</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша свекольная или морковная (свекольная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	Котлеты рыбные любительские	120	14,64	4,32	7,44	127,2	346
	Картофель отварной	250	4,75	12,25	31,75	255	426
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,74	100,42	646
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>820</b>	<b>32,87</b>	<b>25,36</b>	<b>136,60</b>	<b>888,32</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3420</b>	<b>137,21</b>	<b>142,68</b>	<b>575,77</b>	<b>4248,73</b>	
<b>День 14 Каша из хлопьев овсяных</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	"Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	266
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>18,16</b>	<b>30,10</b>	<b>77,54</b>	<b>653,7</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бутерброд горячий с колбасой	80	6,93	8,63	12,68	156,43	8
	Плоды свежие	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>8,13</b>	<b>9,38</b>	<b>53,45</b>	<b>332,69</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99	75
	Свекольник	300	10,23	8,67	20,70	201,48	131
	Бигус	300	36,12	36,90	14,19	535,74	329
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1050</b>	<b>59,53</b>	<b>53,62</b>	<b>128,16</b>	<b>1222,92</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Рагу из птицы	300	23,67	24,69	27,27	425,13	407
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>750</b>	<b>36,35</b>	<b>26,44</b>	<b>91,04</b>	<b>839,83</b>	

Кефир, ацидофилин, простокваша,

<b>УЖИН 2</b>	ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>240</b>	<b>6,92</b>	<b>6,32</b>	<b>38,92</b>	<b>240</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3130</b>	<b>129,09</b>	<b>125,86</b>	<b>389,11</b>	<b>3289,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>44330</b>	<b>1846,33</b>	<b>1738,58</b>	<b>6644,77</b>	<b>50545,81</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3166,43</b>	<b>131,88</b>	<b>124,18</b>	<b>474,63</b>	<b>3610,41</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,13	12,63	42,50	343,75	295
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19,24</b>	<b>26,38</b>	<b>83,74</b>	<b>648,95</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Колбаса вареная (отварная)	50	6,25	7,55	0,60	98,5	102
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
	Плоды свежие	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>13,90</b>	<b>78,25</b>	<b>523</b>	
<b>ОБЕД</b>	Квашеная капуста консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29	02
	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250	9,78	7,72	15,08	168,68	143
	Рыбные котлеты в томатном соусе	200	4,72	8,06	43,20	264,2	415
	С овощами	150	15,42	8,65	7,11	167,76	343
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>39,93</b>	<b>25,85</b>	<b>115,18</b>	<b>950,84</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2,80	0,00	1,30	16,1	107
	Картофельная запеканка с мясом	250	20,45	25,13	42,87	478,82	377
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>31,36</b>	<b>26,45</b>	<b>109,86</b>	<b>793,12</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2940</b>	<b>117,33</b>	<b>102,48</b>	<b>432,23</b>	<b>3224,41</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>20,06</b>	<b>30,38</b>	<b>80,82</b>	<b>655,45</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бутерброд горячий с колбасой	80	6,93	8,63	12,68	156,43	8
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>10,88</b>	<b>9,88</b>	<b>80,20</b>	<b>455,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	48
	Суп картофельный с крупой с птицей	250	10,35	7,67	21,12	194,52	03

	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204	426
	Птица отварная	100	23,49	23,57	0,52	311,58	404
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>47,65</b>	<b>52,36</b>	<b>121,23</b>	<b>1140,3</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	131	59
	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440	370
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>29,31</b>	<b>30,12</b>	<b>102,09</b>	<b>874,2</b>	
<b>УЖИН 2</b>	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	"Крендель сахарный"	75	5,20	9,80	44,10	285	555
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>275</b>	<b>11,00</b>	<b>14,80</b>	<b>52,10</b>	<b>385</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2985</b>	<b>118,90</b>	<b>137,54</b>	<b>436,44</b>	<b>3510,14</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Оплеточный вафельный каронными изделиями	105	9,05	14,05	2,43	171,23	301
	Батон нарезной	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Масло сливочное	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с сахаром	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>20,38</b>	<b>34,38</b>	<b>67,21</b>	<b>656,69</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сырок творожный глазированный	40	1,92	2,64	1,52	37,14	1
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>540</b>	<b>8,17</b>	<b>6,14</b>	<b>68,87</b>	<b>366,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,84	10,13	7,22	127,62	76
	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75	151
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	15,83	17,08	4,32	234,52	368
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>43,33</b>	<b>41,42</b>	<b>132,28</b>	<b>1067,13</b>	
<b>УЖИН</b>	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	24,10	15,68	44,88	417	524
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>510</b>	<b>33,01</b>	<b>16,90</b>	<b>89,07</b>	<b>738,2</b>	
<b>УЖИН 2</b>	ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2885</b>	<b>113,64</b>	<b>106,19</b>	<b>402,93</b>	<b>3111,66</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" молочная жидкая	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кефир на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>13,49</b>	<b>30,32</b>	<b>78,26</b>	<b>639,95</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сыр сычужный мягкий порциями	35	6,93	6,93	0,52	92,4	101
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>535</b>	<b>14,53</b>	<b>9,63</b>	<b>93,92</b>	<b>524,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Сельдь с луком	45	4,19	7,95	2,11	96,72	353
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250	8,42	7,57	9,65	141,6	142
	Картофель фри с курицей	230	4,83	10,12	25,07	211,6	429
	Напиток апельсиновый или лимонный	100	15,73	14,68	10,18	231,9	412
	Хлеб ржаной	200	0,20	0,04	25,74	100,42	646
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>41,28</b>	<b>41,58</b>	<b>116,94</b>	<b>993,44</b>	
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	37,42	26,00	53,26	592,44	313
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Колбаса вареная ( отварная)	50	6,25	7,55	0,60	98,5	102
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,60	0,20	0,20	136	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>53,28</b>	<b>45,07</b>	<b>107,35</b>	<b>1170,14</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка "Веснушка"	100	8,00	6,33	52,33	298,33	648
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>13,80</b>	<b>11,33</b>	<b>60,33</b>	<b>398,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2950</b>	<b>136,38</b>	<b>137,93</b>	<b>456,80</b>	<b>3726,26</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>23,86</b>	<b>34,58</b>	<b>102,79</b>	<b>847,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Колбаса п/к	30	5,16	11,70	0,06	126	25
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>10,11</b>	<b>13,90</b>	<b>66,53</b>	<b>433,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250	8,65	8,95	15,18	176,38	134
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,2	291
	Мясо тушеное	100	17,25	10,34	2,65	173,01	363
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>43,75</b>	<b>30,31</b>	<b>135,44</b>	<b>982,79</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	17,12	14,42	17,40	267,9	338
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99	75
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	200	2,20	0,20	25,20	112	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>610</b>	<b>29,03</b>	<b>22,04</b>	<b>95,69</b>	<b>690,1</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2910</b>	<b>116,30</b>	<b>110,73</b>	<b>445,65</b>	<b>3262,35</b>	
<b>День 6</b> Каша из хлопьев овсяных							
<b>ЗАВТРАК</b>	"Геркулес" жидкая	230	8,23	10,81	33,12	262,66	266
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>20,54</b>	<b>31,86</b>	<b>75,36</b>	<b>648,86</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	отварная	50	5,20	10,45	0,00	115	395
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>550</b>	<b>11,30</b>	<b>12,40</b>	<b>61,15</b>	<b>414,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64	19
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) с мясом	250	11,53	5,85	21,90	186,67	144
	Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	407
	(из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>40,56</b>	<b>32,94</b>	<b>115,52</b>	<b>912,15</b>
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2,80	0,00	1,30	16,1	107
	Картофель отварной в молоке	200	6,20	8,40	25,00	200	427
	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125	372
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>710</b>	<b>26,81</b>	<b>18,12</b>	<b>74,69</b>	<b>672,3</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>240</b>	<b>6,92</b>	<b>6,32</b>	<b>38,92</b>	<b>240</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2950</b>	<b>106,13</b>	<b>101,64</b>	<b>365,64</b>	<b>2887,81</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	250	11,58	13,72	48,72	364,75	248
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>20,89</b>	<b>32,07</b>	<b>90,08</b>	<b>730,71</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	100
	Плоды свежие	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>13,93</b>	<b>11,33</b>	<b>67,35</b>	<b>432,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	131	59
	Уха с крупой	250	6,50	2,48	14,38	105,75	152
	Азу	250	23,28	12,22	30,85	327,52	364
	хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>42,83</b>	<b>26,70</b>	<b>111,48</b>	<b>937,07</b>	
<b>УЖИН</b>	Гареники с творожным, овощным или фруктовым фаршами (творожный фарш)	210	7,39	10,10	42,90	292,01	527
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	213,6	108
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>						

	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96	502
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша,	<b>570</b>	<b>19,35</b>	<b>11,82</b>	<b>134,24</b>	<b>706,01</b>	
<b>УЖИН 2</b>	ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2860</b>	<b>105,75</b>	<b>89,27</b>	<b>448,65</b>	<b>3089,19</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,13	12,63	42,50	343,75	295
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>24,14</b>	<b>30,78</b>	<b>100,24</b>	<b>773,95</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Колбаса п/к	30	5,16	11,70	0,06	126	25
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>12,86</b>	<b>14,40</b>	<b>93,28</b>	<b>555,76</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный	50	5,75	0,30	13,32	75,68	114
	Солянка домашняя	250	8,00	9,75	8,55	155,25	135
	Плов из отварной птицы	250	34,28	42,62	45,15	699,67	406
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>56,94</b>	<b>53,89</b>	<b>111,21</b>	<b>1251,8</b>	
<b>УЖИН</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	300	21,78	15,51	22,83	206,1	339
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Кефир, ацидофилин, простокваша,	200	0,50	0,20	23,10	96	507
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>710</b>	<b>32,09</b>	<b>25,83</b>	<b>97,82</b>	<b>632,3</b>	
<b>УЖИН 2</b>	ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>240</b>	<b>6,92</b>	<b>6,32</b>	<b>38,92</b>	<b>240</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2860</b>	<b>132,95</b>	<b>131,22</b>	<b>441,47</b>	<b>3453,81</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,53</b>	<b>30,42</b>	<b>82,74</b>	<b>674,95</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бутерброд горячий с колбасой	80	6,93	8,63	12,68	156,43	8
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	2,00	0,50	18,75	95	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>580</b>	<b>12,78</b>	<b>10,58</b>	<b>72,33</b>	<b>443,43</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64	19
	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,40	7,55	13,10	146,25	128
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,2	291
	Мясной фарш из говядины	100	16,61	8,62	2,66	155,58	366
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>40,36</b>	<b>23,39</b>	<b>102,27</b>	<b>880,23</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162	73
	Батон нарезной (вариант)	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Хлеб ржаной	200	4,00	13,50	16,00	201	197
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>710</b>	<b>33,01</b>	<b>39,20</b>	<b>112,83</b>	<b>925,84</b>	
<b>УЖИН 2</b>	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	10,00	6,50	82,33	428,33	573
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>15,80</b>	<b>11,50</b>	<b>90,33</b>	<b>528,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3110</b>	<b>119,48</b>	<b>115,09</b>	<b>460,50</b>	<b>3452,78</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>20,06</b>	<b>30,38</b>	<b>80,82</b>	<b>655,45</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сыр сычужный мягкий порциями	35	6,93	6,93	0,52	92,4	101
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	100	0,90	0,10	9,50	45	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>385</b>	<b>11,78</b>	<b>8,48</b>	<b>50,74</b>	<b>327,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Сельдь с луком	45	4,19	7,95	2,11	96,72	353
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250	10,45	7,25	24,77	205,6	147
	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,6	429
	Суфле из кур	80	15,12	21,58	5,22	277,92	408
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	520
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>915</b>	<b>42,60</b>	<b>48,12</b>	<b>122,06</b>	<b>1086,04</b>	
<b>УЖИН</b>	Пельмени мясные отварные	250	25,98	20,25	47,67	476,82	525
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>560</b>	<b>34,89</b>	<b>21,47</b>	<b>91,86</b>	<b>798,02</b>	
<b>УЖИН 2</b>	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2670</b>	<b>118,88</b>	<b>118,35</b>	<b>390,68</b>	<b>3175,17</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	105	9,05	14,05	2,43	171,23	301
	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,60	7,80	22,00	189,6	164
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>20,86</b>	<b>35,60</b>	<b>65,49</b>	<b>663,79</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	100
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112



	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	Салат из квашеной капусты с луком	<b>530</b>	<b>15,28</b>	<b>10,53</b>	<b>93,40</b>	<b>534,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250	8,42	7,57	9,65	141,6	142
	Жаркое по-домашнему	250	23,15	11,80	23,40	292,95	369
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Вареники из творога со сгущенным молоком	<b>910</b>	<b>41,58</b>	<b>30,69</b>	<b>107,24</b>	<b>864,75</b>	
<b>УЖИН</b>	Колбаса вареная (отварная)	200/20	37,42	26,00	53,26	592,44	313
	Салат из моркови	75	7,80	14,03	0,15	158,25	102
	Хлеб ржаной	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	<b>685</b>	<b>55,63</b>	<b>51,55</b>	<b>106,90</b>	<b>1213,89</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Булочка молочная	200	5,80	5,00	8,00	100	516
		100	9,60	2,20	56,20	284	566
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>15,40</b>	<b>7,20</b>	<b>64,20</b>	<b>384</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3050</b>	<b>148,75</b>	<b>135,57</b>	<b>437,23</b>	<b>3661,33</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"молочная жидкая	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Сосиски, сардельки, колбаса	<b>520</b>	<b>13,79</b>	<b>31,02</b>	<b>73,26</b>	<b>605,95</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Отварная	50	5,20	10,45	0,00	115	395
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>550</b>	<b>11,40</b>	<b>12,40</b>	<b>60,97</b>	<b>412,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Рис отварной	230	5,66	9,32	51,84	313,72	414
	Курица в соусе томатном	100	0,78	5,07	3,29	62,42	405
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>990</b>	<b>25,50</b>	<b>20,71</b>	<b>134,71</b>	<b>820,48</b>	
<b>УЖИН</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Поросенок в молочном соусе	100	12,04	8,82	9,58	164,45	388
	Капуста тушеная	200	4,88	5,82	20,72	156,52	423
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,60	0,20	0,20	136	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	<b>710</b>	<b>27,33</b>	<b>24,96</b>	<b>82,39</b>	<b>787,17</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Пряники	200	5,80	5,00	8,00	100	516
		50	2,95	2,35	37,50	183	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3020</b>	<b>86,77</b>	<b>96,44</b>	<b>396,83</b>	<b>2908,86</b>	
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300

	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186	497
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>23,86</b>	<b>34,58</b>	<b>102,79</b>	<b>847,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Оладьи с маслом	160	12,00	20,19	61,90	476,99	536
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>660</b>	<b>19,70</b>	<b>22,89</b>	<b>155,12</b>	<b>906,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64	19
	Солянка домашняя	250	8,00	9,75	8,55	155,25	135
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Печень по по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>45,04</b>	<b>43,61</b>	<b>110,10</b>	<b>1112,37</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша свекольная или морковная (свекольная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	Котлеты рыбные любительские	120	14,64	4,32	7,44	127,2	346
	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204	426
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Напиток апельсиновый или лимонный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	25,74	100,42	646
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>730</b>	<b>28,95</b>	<b>22,48</b>	<b>113,17</b>	<b>757,82</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3160</b>	<b>127,10</b>	<b>133,46</b>	<b>526,38</b>	<b>3933,14</b>	
<b>День 14</b>							
Каша из хлопьев овсяных							
<b>ЗАВТРАК</b>	"Геркулес" жидкая	230	8,23	10,81	33,12	262,66	266
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>17,44</b>	<b>29,16</b>	<b>74,66</b>	<b>630,86</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бутерброд горячий с колбасой	80	6,93	8,63	12,68	156,43	8
	Плоды свежие	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>8,13</b>	<b>9,38</b>	<b>53,45</b>	<b>332,69</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99	75
	Свекольник	250	8,53	7,23	17,25	167,9	131
	Бигус	250	30,10	30,75	11,83	446,45	329
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Клубника или другие ягоды	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>48,84</b>	<b>45,60</b>	<b>105,27</b>	<b>1020,55</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	407
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>29,43</b>	<b>21,89</b>	<b>69,42</b>	<b>689,48</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588

<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>	<b>240</b>	<b>6,92</b>	<b>6,32</b>	<b>38,92</b>	<b>240</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2880</b>	<b>110,76</b>	<b>112,35</b>	<b>341,72</b>	<b>2913,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>41230</b>	<b>1659,12</b>	<b>1628,26</b>	<b>5983,15</b>	<b>46310,49</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>2945</b>	<b>118,51</b>	<b>116,30</b>	<b>427,37</b>	<b>3307,89</b>