

ОСНОВНОЕ

Возрастная категория: от 11 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	680	26.3	35.5	89.3	781.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	120	1.6	0.1	5.9	30.8
54-17с	Суп из овощей	300	2.1	5.6	12.1	106.8
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1070	32.5	34.7	113.9	897.4
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
	Итого за Полдник	350	7.7	6.5	43.4	262.9
	Ужин					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Ужин	685	40.8	11.3	90.3	626.7
	Второй ужин					
54-1в	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Второй ужин	210	14.3	16.2	24.3	299.2
	Итого за день	3195	122.2	104.6	393.8	3004
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	36.1	502.1
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	685	58.7	32.9	107.4	959.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1.6	5.4	9.1	91.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7.7	8.7	16.2	173.4
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1100	43.2	37.1	127.7	1017.1
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Полдник	350	7.4	8.4	46.1	289
	Ужин					
54-32з	Морковь в нарезке	120	1.6	0.1	8.3	40.4
54-15м	Голубцы с мясом и рисом	200	21.9	21.4	15.7	342.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	100	3	16.4	6.5	186
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Ужин	745	35.6	39.1	89.3	851.7
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	Итого за Второй ужин	250	10.7	6.2	37.7	249.2
	Итого за день	3330	156.2	123.7	443.2	3509.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4

	Итого за Завтрак	640	22.5	32.1	87.3	727.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0.1	3	16.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8.9	10.1	18.8	201.9
54-8г	Капуста тушеная	230	5.5	6.9	22.4	174.1
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1080	44.9	22.7	129.3	901.3
	Полдник					
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Полдник	350	5.9	6.5	47	269.3
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Ужин	605	31	20.4	85.6	648.8
	Второй ужин					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	260	9.1	6.7	60.4	338.3
	Итого за день	3135	114	88.8	442.2	3021.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	680	23.3	28.6	97.3	738.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6

54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1030	46.3	35.1	154.5	1118.4
	Полдник					
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Полдник	350	7.7	6.5	43.4	262.9
	Ужин					
54-10г	Картофель отварной в молоке	230	6.9	8.4	40.7	266.3
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7.9	10.3	196.4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Ужин	695	37.8	19.1	113.3	776.6
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Второй ужин	200	8.3	5	33	209.4
	Итого за день	3155	124	94.7	474.1	3242.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	620	31.4	46.7	59	781.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12.2	12.5	171.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	1080	39.6	45.5	129.8	1086.7
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8

Пром.	Груша	170	0.7	0.5	17.5	77.4
	Итого за Полдник	350	7.4	8.2	46.9	290.9
	Ужин					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Ужин	625	32.9	28.6	88.7	744.3
	Второй ужин					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй ужин	260	12	6.8	45	288.8
	Итого за день	3135	123.9	135.8	404.4	3334.6
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	640	53.3	36.4	105	960.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0.1	3	16.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1070	44.5	34.6	157	1116.7
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
	Итого за Полдник	350	7.8	6.7	66	354.5
	Ужин					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	120	19.9	13.8	3.5	217.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Ужин	745	35.1	30.4	119	889.6
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	250	9.3	6.2	48.3	286
	Итого за день	3255	150.6	114.7	527.9	3743.7
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	660	20.6	29.6	105.2	769
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сельдь среднесоленая	120	20.4	10.2	0	173.4
	Итого за Обед	1000	66.1	33.9	130.9	1093.1
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	5.8	8.5	106.6
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Полдник	350	8.3	7.5	42.3	269.3
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Морская капуста	100	0.9	0.2	3	17.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Ужин	705	48.2	12.8	109.9	748
	Второй ужин					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Второй ужин	210	8.1	5.5	45.1	261.7
	Итого за день	3125	151.9	89.7	466	3277.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	680	28.2	39.1	98.1	856.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	120	1.6	0.1	5.9	30.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.8	4.2	27.7	179.4
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	1070	38.2	33.3	129.5	970
	Полдник					
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Полдник	350	7.7	6.5	43.4	262.9
	Ужин					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Ужин	685	40.8	11.3	90.3	626.7
	Второй ужин					
54-1в	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Второй ужин	210	14.3	16.2	24.3	299.2
	Итого за день	3195	129.8	106.8	418.2	3151.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	36.1	502.1
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4

	Итого за Завтрак	685	58.7	32.9	107.4	959.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1.6	5.4	9.1	91.3
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1100	45.6	35.3	137.7	1050.7
	Полдник					
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Полдник	350	7.4	8.4	46.1	289
	Ужин					
54-32з	Морковь в нарезке	120	1.6	0.1	8.3	40.4
54-15м	Голубцы с мясом и рисом	200	21.9	21.4	15.7	342.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	100	3	16.4	6.5	186
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Ужин	745	35.6	39.1	89.3	851.7
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй ужин	250	10.7	6.2	37.7	249.2
	Итого за день	3330	158.6	121.9	453.2	3542.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	640	24.3	33.6	87.9	751.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0.1	3	16.9
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	300	12.6	3.9	21.9	173.1

54-8г	Капуста тушеная	230	5.5	6.9	22.4	174.1
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1080	48	16.5	135.1	881.5
	Полдник					
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Полдник	350	7.8	6.7	66	354.5
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Ужин	605	31	20.4	85.6	648.8
	Второй ужин					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	260	9.1	6.7	60.4	338.3
	Итого за день	3135	120.8	84.3	467.6	3110.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	640	29.9	44.1	83.4	848.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	300	4.6	7.7	18.4	161.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	230	6.9	8.4	40.7	266.3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1060	39.7	42.2	139.5	1097
	Полдник					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
	Итого за Полдник	350	7.7	6.5	43.4	262.9

	Ужин					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7.9	10.3	196.4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Ужин	665	41.9	19.2	120.5	821.9
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Второй ужин	200	8.3	5	33	209.4
	Итого за день	3115	128.1	117.4	452.4	3376.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	700	22.5	33	86.1	730.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12.2	12.5	171.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	1080	39.6	45.5	129.8	1086.7
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	5.8	8.5	106.6
Пром.	Груша	140	0.6	0.4	14.4	63.7
	Итого за Полдник	350	8.1	9.1	45.2	295
	Ужин					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8

	Итого за Ужин	625	32.9	28.6	88.7	744.3
	Второй ужин					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй ужин	260	12	6.8	45	288.8
	Итого за день	3215	115.7	123	429.8	3287.4
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	640	53.3	36.4	105	960.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0.1	3	16.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1070	43.9	34.6	159.7	1125.7
	Полдник					
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Полдник	350	7.8	6.7	66	354.5
	Ужин					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	120	19.9	13.8	3.5	217.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Ужин	745	35.1	30.4	119	889.6
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	250	9.3	6.2	48.3	286
	Итого за день	3255	150	114.7	530.6	3752.7
	Неделя 2 Воскресенье					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	660	20.6	29.6	105.2	769
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	300	4.6	7.7	18.4	161.2
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сельдь среднесоленая	120	20.4	10.2	0	173.4
	Итого за Обед	1000	63.6	33.1	134.1	1088.7
	Полдник					
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	5.8	8.5	106.6
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Полдник	350	8.3	7.5	42.3	269.3
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Морская капуста	100	0.9	0.2	3	17.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Ужин	705	48.2	12.8	109.9	748
	Второй ужин					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Второй ужин	210	8.1	5.5	45.1	261.7
	Итого за день	3125	149.4	88.9	469.2	3273.1