

ОСНОВНОЕ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
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	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	615	23	30.8	71.1	653.1
	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					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-30м	Кнели из говядины с рисом	90	13.4	14.4	6	207.6
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	930	28.8	29.4	102.4	789.8
	Полдник					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Полдник	300	7.3	6.4	39.3	244
	Ужин					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	570	30.1	8.1	69.2	470.3
	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	2825	104.1	91.3	338.9	2592.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	180	0.2	0.1	6.6	28.1
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	575	45.9	28.5	82.5	769.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	970	40.1	32.7	114.7	912.8
	Полдник					
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
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	300	7.2	8.2	41.2	266.8
	Ужин					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	690	32.9	38.8	73.8	775.6
	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	2985	137.4	114.4	382.9	3108.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

	Итого за Завтрак	595	19.3	27.4	70.5	605.2
	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					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	910	38.7	18.1	113.2	770.4
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Полдник	300	5.7	6.3	42.1	247.1
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	550	28.1	20	69.4	568.9
	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	2815	101.5	78.9	388.2	2666.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
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	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	615	20	23.9	79.1	610.4
	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					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	900	41.2	31.3	132.4	976.9
	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	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Полдник	300	7.3	6.4	39.3	244
	Ужин					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	560	29.5	14.6	83.3	581.8
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	Итого за Второй ужин	200	8.3	5	33	209.4
	Итого за день	2775	106.9	81.6	399.7	2758.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	180	0.2	0.1	6.6	28.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	535	27.8	42.3	40	651.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Вторым завтраком	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	950	36.1	38.8	116.8	961.6
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6

Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Полдник	300	7.2	8.1	41.8	268.1
	Ужин					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	550	29.8	26.1	68	626
	Второй ужин					
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй ужин	250	11.1	6.5	39.4	260.1
	Итого за день	2785	112.6	121.8	339	2901.5
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	595	50	31.8	88.6	839.7
	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					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	930	38.8	29.6	137.3	970.3
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Полдник	300	7	6.4	55.5	307.2
	Ужин					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	75	0.9	6.7	5	83.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	635	31.2	26.3	91	724.3
	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	2910	136.9	100.7	453.3	3263.9
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	595	17.5	25.1	87.2	644.2
	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					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сельдь среднесоленая	80	13.6	6.8	0	115.6
	Итого за Обед	900	57.4	29	125.1	990.6
	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	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Полдник	300	7.3	6.4	39.3	244
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Морская капуста	80	0.7	0.2	2.4	13.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	570	34.7	9.3	81.9	549.2
	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	2775	125.6	75.7	411.2	2826.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
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	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	635	25	34.5	81.9	736.8
	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	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-30м	Кнели из говядины с рисом	90	13.4	14.4	6	207.6
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	930	33.5	28.3	115.4	850.3
	Полдник					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Полдник	300	7.3	6.4	39.3	244
	Ужин					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	570	30.1	8.1	69.2	470.3
	Второй ужин					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Второй ужин	200	12.6	14.1	21.3	262.1
	Итого за день	2835	109.1	91.8	359.7	2699.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	180	0.2	0.1	6.6	28.1
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5

	Итого за Завтрак	595	46	28.6	84.6	778.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	970	42.1	31.2	123.3	942
	Полдник					
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
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	300	7.2	8.2	41.2	266.8
	Ужин					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	690	32.9	38.8	73.8	775.6
	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	3005	139.5	113	393.6	3146.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
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	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	595	21.1	28.9	71.1	629
	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	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2

54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	910	41.2	13	118.4	755.3
	Полдник					
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
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Полдник	300	7	6.4	55.5	307.2
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	550	28.1	20	69.4	568.9
	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	2815	107.1	75.4	407.4	2735.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	575	26.6	39.4	65.2	720.2
	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					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
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.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	80	1.5	7.1	6.2	94.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	950	37	37.9	126.4	994.6
	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	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Полдник	300	7.3	6.4	39.3	244

	Ужин					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	560	33.2	15.4	92.7	641.8
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	Итого за Второй ужин	200	8.3	5	33	209.4
	Итого за день	2785	113	104.5	389.2	2946.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
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	180	0.2	0.1	6.6	28.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	635	19.5	28.6	68.3	607.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	950	36.1	38.8	116.8	961.6
	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	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Полдник	300	7.2	8.1	41.8	268.1
	Ужин					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

	Итого за Ужин	550	29.8	26.1	68	626
	Второй ужин					
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй ужин	250	11.1	6.5	39.4	260.1
	Итого за день	2885	104.3	108.1	367.3	2857.6
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	595	50	31.8	88.6	839.7
	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					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	930	38.2	29.6	140	979.3
	Полдник					
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
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
	Итого за Полдник	300	7	6.4	55.5	307.2
	Ужин					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	75	0.9	6.7	5	83.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	635	31.2	26.3	91	724.3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	Итого за Второй ужин	250	9.3	6.2	48.3	286
	Итого за день	2910	136.3	100.7	456	3272.9
	Неделя 2 Воскресенье					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	595	17.5	25.1	87.2	644.2
	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					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сельдь среднесоленая	80	13.6	6.8	0	115.6
	Итого за Обед	900	55.4	28.3	127.8	987
	Полдник					
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
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	300	7.3	6.4	39.3	244
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Морская капуста	80	0.7	0.2	2.4	13.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	570	34.7	9.3	81.9	549.2
	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	2775	123.6	75	413.9	2822.5