

СОГЛАСОВАНО
Начальник УО АМС
Моздокского района



« 1 » 10 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ школы-
интерната г. Моздока



И.В.ГРЕЧАНЯ
« 1 » 10 2021 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: дети с 11 и старше

г.Моздок
2021г.

Возрастная категория: дети с 11 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День 1 понедельник							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	4,21	3,14	23,92	143,64	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	80	1,07	0,12	18,05	75,92	66
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	11,22	9,24	11,22	174,21	88
	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03	Н
	Тефтели 1-й вариант	90	8,18	9,46	9,75	156,36	278
	Соус томатный	40	1,00	0,00	8,48	39,6	Н
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,15	42,64	244,66	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	36,16	25,13	169,20	1031,36	
полдник	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		258	0,37	0,18	20,47	82,38	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12	259
	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20	1,42	1,00	11,04	59	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
ИТОГО ЗА УЖИН		545	32,12	18,00	79,48	594,11	
УЖИН 2	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2209	73,66	47,25	312,67	1945,49	
День 2 вторник							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,23	9,66	42,75	280,57	181
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		727	15,96	21,19	107,23	672,88	
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80	386
	Булочка (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	22,28	4,12	34,21	231,39	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,90	53,79	20
	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	10,43	8,05	14,10	170,62	98
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,63	5,72	4,27	115,28	229
	Соус томатный	40	1,00	0,00	8,48	39,6	Н
	Пюре картофельное	200	4,38	5,94	29,40	189,28	312
	Компот из ягод смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	345
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	34,85	25,64	123,55	854,59	
полдник	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		241	2,32	2,94	33,13	165,47	
УЖИН	Поджарка мясная	65	15,92	13,83	1,64	194,85	251
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,15	42,64	244,66	309
	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56	73
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
ИТОГО ЗА УЖИН		560	28,25	21,72	91,02	658,06	
УЖИН 2	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,77	9,51	16,94	196,77	219
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2598	113,63	84,32	386,48	2685,16	

День 3 среда							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	8,43	11,84	44,77	321,75	183
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	28,13	32,08	106,59	816,83	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		236	4,09	3,98	30,32	169,53	
ОБЕД	Икра свекольная	80	1,10	6,08	7,38	88,52	75
	Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне	250	12,12	7,85	19,62	199,4	102
	Куриное филе с соусом ("Карри", томатным или сметанным)	100	11,40	14,27	11,15	218,76	292
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	304
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	35,70	34,87	150,65	1046,43	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Оладьи (с джемом или повидлом)	100	7,34	7,97	46,28	288,75	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	7,45	7,97	61,29	346,58	
УЖИН	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04	250
	Пюре картофельное	200	4,38	5,94	29,40	189,28	312
	Варенье из яблок	20	0,04	0,04	10,96	42,6	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		595	25,33	28,60	89,97	703,91	
УЖИН 2	Флоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2763	90,73	98,79	441,48	2980,51	
День 4 четверг							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной (с маслом и сахаром)	220	11,07	9,86	52,07	333,72	173
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,52	3,39	24,87	134,3	2
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		797	24,37	19,25	141,01	813,19	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	215	1,55	1,59	17,35	87,85	378
	Булочка (масса 50 г)	50	4,51	2,64	27,62	152,02	432
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		265	6,06	4,23	44,97	239,87	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,58	4,91	2,62	56,63	24
	Борщ с капустой и картофелем	250	64,27	17,78	33,58	594,93	82
	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03	Н
	Тефтели 1-й вариант	90	8,18	9,46	9,75	156,36	278
	Соус томатный	40	1,00	0,00	8,48	39,6	Н
	Каша рассыпчатая с маслом	200	10,68	9,98	59,62	368,38	171
	Компот из смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	345
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	91,52	43,29	179,47	1502,95	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	0,51	0,05	54,91	220,83	
УЖИН	Гуляш	100	15,67	10,25	2,20	163,96	260
	Каша рассыпчатая с маслом	200	10,68	9,98	59,62	368,38	171
	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,09	7,74	84,53	47
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
ИТОГО ЗА УЖИН		675	32,79	25,92	113,55	802,86	
УЖИН 2	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 50 г)	50	7,34	4,03	20,10	145,57	406
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2802	161,79	95,97	534,41	3631,27	

День 5 пятница							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,60	15,62	146,58	120
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	55	2,44	3,38	14,58	92,38	2
	Чай с сахаром	215	1,55	1,59	17,35	87,85	378
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	21,70	21,35	96,80	657,14	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	5,81	6,86	43,52	255,84	
ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	80	0,94	8,26	7,26	108,04	48
	Суп картофельный с горохом и зеленью на говяжьем бульоне	250	12,12	7,85	19,62	199,4	102
	Котлеты говяжьи	90	11,75	22,12	9,22	279,74	271
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	304
	Фрукты свежие (яблоко, банан или груша)	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Компот из смеси сухофруктов	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	880	37,13	44,92	163,24	1188,39	
ИТОГО ЗА ОБЕД		222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	55	2,52	3,39	24,87	134,3	2
	Бутерброды с джемом или повидлом	277	2,68	3,39	40,08	194,51	
УЖИН	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	25,30	10,34	44,90	373,48	391
	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03	Н
	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20	1,42	1,00	11,04	59	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
ИТОГО ЗА УЖИН		505	31,58	12,04	99,95	619,5	
УЖИН 2	Фрукты или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2678	92,36	85,33	443,09	2863,81	
День 6 суббота							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180	13,27	13,12	36,22	315,54	204
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		672	19,10	20,67	100,18	654,51	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		723	18,62	20,05	100,85	640,51	
День 7 понедельник							
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые или ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	Печенье затяжное	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		477	4,53	3,32	44,19	223,64	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	1,22	4,99	7,28	79,39	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	11,22	9,24	11,22	174,21	88
	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03	Н
	Котлеты домашние (с маслом)	90	11,75	22,12	9,22	279,74	271
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	304
	Компот из смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	345
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	35,64	43,14	141,24	1082,02	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		258	0,37	0,18	20,47	82,38	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12	259
	Варенье из яблок	20	0,04	0,04	10,96	42,6	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		545	30,74	17,04	79,40	577,71	
УЖИН 2	Фрукты или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2169	71,76	64,30	284,63	1979,75	

День 8 вторник							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,23	9,66	42,75	280,57	181
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		752	17,14	21,81	106,99	682,34	
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80	386
	Булочка (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	22,28	4,12	34,21	231,39	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	80	1,24	4,06	7,22	70,39	45
	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	10,43	8,05	14,10	170,62	98
	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03	Н
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,63	5,72	4,27	115,28	229
	Пюре картофельное	200	4,38	5,94	29,40	189,28	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,13	24,91	119,41	824,72	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		241	2,32	2,94	33,13	165,47	
УЖИН	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04	250
	Картофель отварной (с маслом)	105	2,12	3,49	16,87	107,6	125
	Капуста тушенная (из свежей капусты)	150	3,46	3,43	14,61	104,48	321
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		630	26,49	29,54	81,09	684,11	
УЖИН 2	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2793	102,36	83,32	374,83	2588,03	
День 9 среда							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной (с маслом и сахаром)	220	11,02	9,86	55,86	345,11	173
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		727	20,75	21,39	120,34	737,42	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	5,81	6,86	43,52	255,84	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,90	53,79	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне и зелению	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	Котлета говяжья	90	11,75	22,12	9,22	279,74	271
	Соус томатный	40	1,00	0,00	8,48	39,6	Н
	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	40,55	46,41	161,34	1218,09	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Оладьи (с джемом или повидлом)	100	7,34	7,97	46,28	288,75	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	7,45	7,97	61,29	346,58	
УЖИН	Сосиски отварные	55	6,26	12,78	0,08	144,8	243
	Пюре картофельное	200	4,38	5,94	29,40	189,28	312
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	7,8	70
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		590	16,15	19,38	74,43	527,87	
УЖИН 2	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,61	16,18	42,12	398,04	223
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2728	111,52	117,39	483,44	3389,84	

День 10 четверг							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,60	15,62	146,58	120
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	35,99	32,51	102,42	840,55	
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Булочка (масса 50 г)	50	4,96	1,17	28,94	146,12	434
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		272	5,12	1,17	44,15	206,33	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	1,22	4,99	7,28	79,39	39
	Борщ с капустой и картофелем	250	64,27	17,78	33,58	594,93	82
	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03	Н
	Тефтели 1-й вариант	90	8,18	9,46	9,75	156,36	278
	Соус томатный	40	1,00	0,00	8,48	39,6	Н
	Картофель отварной	200	4,10	5,10	32,72	193,62	310
	Компот из свежих плодов (яблоки или груша)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	85,22	38,47	156,23	1343,05	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Блинчики (с сахаром)	110	5,30	4,37	41,23	225,86	399
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	5,41	4,37	56,24	283,69	
УЖИН	Мясо тушеное	100	17,08	10,34	1,98	169,54	256
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,15	42,64	244,66	309
	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56	73
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		595	29,41	18,23	91,36	632,75	
УЖИН 2	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2892	140,34	79,37	427,88	3002,33	
День 11 пятница							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,20	10,12	43,85	288,95	175
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,52	3,39	24,87	134,3	2
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		767	14,55	21,06	132,68	762,22	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	6,09	6,74	43,18	255	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,14	6,47	5,82	94,98	50
	Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне	250	12,12	7,85	19,62	199,4	102
	Куриное филе с соусом ("Карри", томатным или сметанным)	130	18,82	22,23	4,30	292,99	290
	Соус томатный	40	1,00	0,00	8,48	39,6	Н
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,15	42,64	244,66	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	388
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	43,37	35,74	148,02	1076,84	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		258	0,37	0,18	20,47	82,38	
УЖИН	Плов из мяса птицы	200	21,16	27,50	36,34	477,4	291
	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,09	7,74	84,53	47
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		575	27,60	33,19	88,07	747,92	
УЖИН 2	Оладьи (с молоком сгущенным)	100	7,92	8,74	45,13	294,49	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2646	99,10	104,85	457,95	3124,85	

День 12 суббота							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	8,43	11,84	44,77	321,75	183
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		722	32,00	38,05	166,13	1130,15	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		251	0,32	0,18	20,27	80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		803	18,86	23,37	109,68	709,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		27804	1094,73	904,31	4357,39	29541,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2317	91,23	75,36	363,12	2461,76	