

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школы-интернат г.Моздока

И.В.ГРЕЧАНАЯ

02.09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

В.Я.ЦИКИЩЕВ

02.09.2024г.

**20-ти дневное меню основного (организованного питания)  
для обучающихся МБОУ Школы-интерната г.Моздока**

Возрастная категория: с 11 лет

Сезон осенне-зимний

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 1 понедельник</b>							
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	338	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>341</b>	<b>2,72</b>	<b>3,34</b>	<b>42,93</b>	<b>212,47</b>
ОБЕД	62/К	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	260	1,91	6,12	9,92	103,02
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,92	0,936	50,76	243,36
	342/М	Компот из свежих яблок, 220/15	235	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>865</b>	<b>29,75</b>	<b>20,116</b>	<b>123,43</b>	<b>778,42</b>
УЖИН	259	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>535</b>	<b>31,33</b>	<b>17,90</b>	<b>74,65</b>	<b>572,75</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие - по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1891</b>	<b>64,4</b>	<b>41,956</b>	<b>255,71</b>	<b>1634,14</b>
<b>День 2 вторник</b>							
ЗАВТРАК	181	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	300	8,49	13,17	58,29	382,59
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>585</b>	<b>16,62</b>	<b>23,80</b>	<b>97,51</b>	<b>656,28</b>
ЗАВТРАК 2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
	442	Булочка (рожок обсыпной)	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>19,88</b>	<b>6,04</b>	<b>51,61</b>	<b>299,59</b>
ОБЕД	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,12	5,3	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	487	Картофель тушеный с луком и морковью	180	3,8	4,19	29,54	171,76
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/15	220	0,65	0,055	20,438	85,73
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>930</b>	<b>27,95</b>	<b>28,235</b>	<b>121,328</b>	<b>855,47</b>
УЖИН	251	Поджарка	65	15,92	13,83	1,64	194,85
	309	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,15	42,64	244,66
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>550</b>	<b>27,46</b>	<b>21,62</b>	<b>86,19</b>	<b>636,7</b>
УЖИН 2	219	Сырники из творога (с молоком сгущенным )	130	19,99	17,65	31,46	365,43
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>130</b>	<b>19,99</b>	<b>17,65</b>	<b>31,46</b>	<b>365,43</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2445</b>	<b>111,9</b>	<b>97,345</b>	<b>388,098</b>	<b>2813,47</b>

День 3 среда							
ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,07	9,86	52,07	333,72
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>585</b>	<b>15,21</b>	<b>23,80</b>	<b>98,95</b>	<b>656,28</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>215</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
ОБЕД	99/К	Салат Осенний	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,28	128,37
	291/М	Плов с мясом курицы	200	26,19	10,39	35,82	348,98
	342/М	Компот из вишни, 220/15	250	0,2	0,05	19,27	79,5
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>850</b>	<b>39,82</b>	<b>21,96</b>	<b>121,19</b>	<b>831,56</b>
УЖИН	250	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04
	312	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>565</b>	<b>24,10</b>	<b>27,91</b>	<b>82,20</b>	<b>663,62</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие - банан	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2365</b>	<b>80,05</b>	<b>74,45</b>	<b>337,31</b>	<b>2301,96</b>
День 4 четверг							
ЗАВТРАК	182	Каша молочная с крупой рисовой с маслом и сахаром	300	7,08	13,17	59,73	382,59
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	56,95
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>622</b>	<b>16,4</b>	<b>24,42</b>	<b>99,54</b>
ЗАВТРАК 2	382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
	442	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>20,16</b>	<b>5,92</b>	<b>51,27</b>	<b>298,75</b>
ОБЕД	75М	Икра свекольная (60г)	60	1,66	4,5	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,88	3,05	19,27	128,37
	279/М	Тефтели из говядины с соусом томатным (90/30)	120	10,7	11,6	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассычатая	180	5,43	7,9	37,11	241,2
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	250	0,2	0,2	14,9	78,36
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>950</b>	<b>30,3</b>	<b>28,3</b>	<b>130,3</b>	<b>914,8</b>
УЖИН	291	Плов из мяса птицы	240	25,39	33,00	43,61	572,88
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>545</b>	<b>29,93</b>	<b>35,64</b>	<b>85,52</b>	<b>770,07</b>
УЖИН 2	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	120	17,34	9,49	47,86	345,34
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>120</b>	<b>17,34</b>	<b>9,49</b>	<b>47,86</b>	<b>345,34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2487</b>	<b>114,2</b>	<b>103,7</b>	<b>414,5</b>	<b>2994,7</b>

День 5 пятница							
ЗАВТРАК	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,60	15,62	146,58
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>540</b>	<b>13,59</b>	<b>16,23</b>	<b>55,47</b>	<b>421,15</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
		Конфета	26	0,70	1,40	11,60	61,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>267</b>	<b>3,02</b>	<b>4,34</b>	<b>44,73</b>	<b>226,67</b>
ОБЕД	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,88	8,43	3,30	92,68
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	349/М	Компот из сухофруктов, 235/15	250	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>980</b>	<b>28,04</b>	<b>30,46</b>	<b>98</b>	<b>780,95</b>
УЖИН	391	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	25,30	10,34	44,90	373,48
	Н	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>475</b>	<b>29,21</b>	<b>11,74</b>	<b>85,46</b>	<b>555,42</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2412</b>	<b>74,46</b>	<b>63,37</b>	<b>298,36</b>	<b>2054,69</b>
День 6 суббота							
ЗАВТРАК	204	Макароны отварные с сыром	180	13,27	13,12	36,22	315,54
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>450</b>	<b>17,50</b>	<b>19,77</b>	<b>74,92</b>	<b>535,89</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>701</b>	<b>17,82</b>	<b>19,95</b>	<b>95,19</b>	<b>615,89</b>
День 7 понедельник							
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	338	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>341</b>	<b>2,72</b>	<b>3,34</b>	<b>42,93</b>	<b>212,47</b>
ОБЕД	49/М	Салат витаминный /1 вариант/	100	1,68	6,08	5,37	83,0
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/10	260	2,27	7,64	18,36	151,75
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	180	7,92	0,96	50,76	243,36
	342/М	Компот из вишни, 235/15	250	0,2	0,05	19,27	79,5
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>970</b>	<b>28,92</b>	<b>24,6</b>	<b>134,67</b>	<b>879,1</b>
УЖИН	259	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>535</b>	<b>29,95</b>	<b>16,94</b>	<b>74,57</b>	<b>556,35</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1996</b>	<b>62,19</b>	<b>45,48</b>	<b>266,87</b>	<b>1718,42</b>

День 8 вторник							
ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	300	8,49	13,17	58,29	382,59
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>590</b>	<b>16,22</b>	<b>24,22</b>	<b>87,61</b>	<b>623,02</b>
ЗАВТРАК 2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
	442	Булочка - рожок обсыпной	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>19,88</b>	<b>6,04</b>	<b>51,61</b>	<b>299,59</b>
ОБЕД	99/К	Салат «Осенний»	100	1,83	8,58	12,78	136,18
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	255	3,71	4,73	28,36	170,95
		Наггетсы из курицы	100	12,88	13,96	15,50	239,16
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	388/М	Напиток из шиповника	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>930</b>	<b>33,33</b>	<b>34,89</b>	<b>153,22</b>	<b>1072,51</b>
УЖИН	250	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04
	128	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,94	9,86	26,03	209,23
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>545</b>	<b>24,06</b>	<b>32,38</b>	<b>70,81</b>	<b>659,9</b>
УЖИН 2	223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,61	16,18	42,12	398,04
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>21,61</b>	<b>16,18</b>	<b>42,12</b>	<b>398,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2395</b>	<b>123,28</b>	<b>117,40</b>	<b>392,87</b>	<b>3045,7</b>
День 9 среда							
ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	300	15,03	13,44	76,17	470,61
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>565</b>	<b>21,58</b>	<b>23,87</b>	<b>105,73</b>	<b>701,58</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
ОБЕД	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,25	8,43	6,20	106,41
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
		Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,26	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	388/М	Компот из свежих яблок, 235/15	250	0,66	0,275	23,25	110,63
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>975</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>116</b>	<b>977</b>
УЖИН	243	Сосиски отварные	55	6,26	12,78	0,08	144,8
	202	Макаронные изделия отварные	180	7,24	6,86	44,01	266,4
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>540</b>	<b>18,04</b>	<b>22,28</b>	<b>86,00</b>	<b>608,39</b>
УЖИН 2	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	5,95	4,14	39,99	220,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>5,95</b>	<b>4,14</b>	<b>39,99</b>	<b>220,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2431</b>	<b>79,42</b>	<b>86,045</b>	<b>367,78</b>	<b>2587,92</b>

День 10 четверг							
ЗАВТРАК	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,60	15,62	146,58
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>540</b>	<b>13,59</b>	<b>16,23</b>	<b>55,47</b>	<b>421,15</b>
ЗАВТРАК 2	382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
	442	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>20,16</b>	<b>5,92</b>	<b>51,27</b>	<b>298,75</b>
ОБЕД	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2,01	4,01	9,48	82,6
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,49	13,42	10,85	211,77
	173/М	Каша пшеничная	185	4,11	5	22,62	151,99
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>885</b>	<b>25,71</b>	<b>28,6</b>	<b>106,32</b>	<b>790,62</b>
УЖИН	290	Птица тушенная в соусе	100	14,48	17,10	3,31	225,38
	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>565</b>	<b>29,95</b>	<b>31,74</b>	<b>98,04</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2390</b>	<b>90,01</b>	<b>83,09</b>	<b>325,8</b>	<b>2366,11</b>
День 11 пятница							
ЗАВТРАК	182	Каша молочная с крупой рисовой, с маслом и сахаром	300	7,08	13,17	59,73	382,59
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>585</b>	<b>15,21</b>	<b>23,80</b>	<b>98,95</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
		Конфета	26	0,70	1,40	11,60	61,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>267</b>	<b>3,02</b>	<b>4,34</b>	<b>44,73</b>	<b>226,67</b>
ОБЕД	49/М	Салат витаминный 2	60	1,26	3,08	4,46	50,6
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	3,05	19,27	128,37
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,3
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4,41	6,1	34,88	220,6
	342/М	Компот из свежих яблок, 235/15	250	0,2	0,2	18,62	78,36
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>925</b>	<b>30,9</b>	<b>21,99</b>	<b>127,3</b>	<b>840,23</b>
УЖИН	391	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	25,30	10,34	44,90	373,48
	Н	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>475</b>	<b>27,83</b>	<b>10,78</b>	<b>85,38</b>	<b>539,02</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие - яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2402</b>	<b>77,56</b>	<b>61,51</b>	<b>371,06</b>	<b>2332,7</b>

День 12 суббота							
ЗАВТРАК	183	Каша молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	8,43	11,84	44,77	321,75
	2	Бутерброды с джемом или вареньем	55	2,44	3,38	14,58	92,38
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>515</b>	<b>13,39</b>	<b>15,52</b>	<b>88,22</b>	<b>535,16</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>766</b>	<b>13,71</b>	<b>15,7</b>	<b>108,49</b>	<b>615,16</b>
День 13 понедельник							
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	338	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>241</b>	<b>2,72</b>	<b>3,34</b>	<b>42,93</b>	<b>212,47</b>
ОБЕД		Салат из фасоли с грецким орехом	100	0,86	11,33	0,50	116,66
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,3	143,88
	290/М	Чахохбили из куриного филе (50/50)	100	22,73	12,93	3,91	222,98
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,6	35,77	233,81
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	250	0,73	0,06	23,22	97,42
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>970</b>	<b>41,03</b>	<b>38,54</b>	<b>120,85</b>	<b>1007,75</b>
УЖИН	259	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>535</b>	<b>31,33</b>	<b>17,90</b>	<b>74,65</b>	<b>572,75</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1896</b>	<b>75,68</b>	<b>60,38</b>	<b>253,13</b>	<b>1863,47</b>
День 14 вторник							
ЗАВТРАК	181	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	300	8,49	13,17	58,29	382,59
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>585</b>	<b>16,62</b>	<b>23,80</b>	<b>97,51</b>	<b>656,28</b>
ЗАВТРАК 2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
	442	Булочка (рожок обсыпной)	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>19,88</b>	<b>6,04</b>	<b>51,61</b>	<b>299,59</b>
ОБЕД	75М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,22	7,5	18,01	148,83
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (100/30)	130	11,59	12,56	13,95	215,20
	171/М	Каша пшеничная	180	4,93	4,60	24,63	161,49
	342/М	Компот из вишни, 200/11	250	0,2	0,05	19,27	79,5
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>1005</b>	<b>28,16</b>	<b>33,21</b>	<b>126,69</b>	<b>923,28</b>
УЖИН	251	Поджарка	65	15,92	13,83	1,64	194,85
	312	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>550</b>	<b>27,46</b>	<b>21,62</b>	<b>86,19</b>	<b>636,7</b>
УЖИН 2	219	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	130	19,99	17,65	31,46	365,43
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>130</b>	<b>19,99</b>	<b>17,65</b>	<b>31,46</b>	<b>365,43</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2520</b>	<b>112,11</b>	<b>102,32</b>	<b>393,46</b>	<b>2881,28</b>

День 15 среда							
ЗАВТРАК	182	Каша молочная с крупой рисовой с маслом и сахаром	300	7,08	13,17	59,73	382,59
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>585</b>	<b>15,21</b>	<b>23,80</b>	<b>98,95</b>	<b>656,28</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
ОБЕД	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	2,6	4,65	4,88	73,92
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2,55	5,08	12,02	104,76
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным	95	11,53	17,05	10,92	244,82
	487/М	Картофель тушеный с луком и морковью	180	3,8	4,19	29,54	171,76
	342/М	Компот из свежих яблок, 235/15	250	0,2	0,2	18,62	78,36
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>935</b>	<b>27,14</b>	<b>32,17</b>	<b>115,13</b>	<b>866,62</b>
УЖИН	250	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04
	312	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>565</b>	<b>24,10</b>	<b>27,91</b>	<b>82,20</b>	<b>663,62</b>
УЖИН 2	338	Плоды свежие - банан	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2486</b>	<b>67,37</b>	<b>84,66</b>	<b>331,25</b>	<b>2337,02</b>
День 16 четверг							
ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,07	9,86	52,07	333,72
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>530</b>	<b>20,38</b>	<b>21,11</b>	<b>91,05</b>	<b>616,87</b>
ЗАВТРАК 2	382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
	442	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>20,16</b>	<b>5,92</b>	<b>51,27</b>	<b>298,75</b>
ОБЕД	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,87	3,05	19,27	128,37
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	4,14	5,02	22,75	152,82
	349/М	Компот из сухофруктов, 250/15	250	0,2	0,2	18,62	78,36
		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,96	0,72	23,79	118,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>900</b>	<b>31,58</b>	<b>24,35</b>	<b>119,33</b>	<b>826,79</b>
УЖИН	291	Плов из мяса птицы	240	25,39	33,00	43,61	572,88
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>545</b>	<b>29,93</b>	<b>35,64</b>	<b>85,52</b>	<b>770,07</b>
УЖИН 2	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	120	17,34	9,49	47,86	345,34
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>120</b>	<b>17,34</b>	<b>9,49</b>	<b>47,86</b>	<b>345,34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2345</b>	<b>119,39</b>	<b>96,51</b>	<b>395,03</b>	<b>2857,82</b>

День 17 пятница							
ЗАВТРАК	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,60	15,62	146,58
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>540</b>	<b>13,59</b>	<b>16,23</b>	<b>55,47</b>	<b>421,15</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
		Конфета	26	0,70	1,40	11,60	61,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>267</b>	<b>3,02</b>	<b>4,34</b>	<b>44,73</b>	<b>226,67</b>
ОБЕД		Поджаренная из свежего огурца	100	0,80	0,01	2,80	14,45
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	1,94	6,21	10,07	104,53
	232/М	Рыба запеченная	90	13,8	5,8	3,64	121,96
	128/М	Пюре картофельное с маслом сливочным	185	3,86	8,14	26,55	195,47
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>945,0</b>	<b>28,5</b>	<b>21,5</b>	<b>105,9</b>	<b>735,4</b>
УЖИН	391	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	25,30	10,34	44,90	373,48
	Н	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>475</b>	<b>29,21</b>	<b>11,74</b>	<b>85,46</b>	<b>555,42</b>
УЖИН 2	338	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2377</b>	<b>74,89</b>	<b>54,446</b>	<b>306,26</b>	<b>2009,144</b>
День 18 суббота							
ЗАВТРАК	204	Макароны отварные с сыром	180	13,27	13,12	36,22	315,54
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>450</b>	<b>17,50</b>	<b>19,77</b>	<b>74,92</b>	<b>535,89</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>701</b>	<b>17,82</b>	<b>19,95</b>	<b>95,19</b>	<b>615,89</b>
День 19 понедельник							
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	338	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>341</b>	<b>2,72</b>	<b>3,34</b>	<b>42,93</b>	<b>212,47</b>
ОБЕД	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	100	Суп с клёцками	250	2,94	8,01	22,94	175,58
	293/М	Куры запеченные	100	24,15	11,66	5,64	249,11
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	342/М	Компот из яблок и вишни, 235/15	250	0,3	0,16	18,92	80,07
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>935</b>	<b>42,45</b>	<b>31,31</b>	<b>143,85</b>	<b>1055,79</b>
УЖИН	259	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>535</b>	<b>29,95</b>	<b>16,94</b>	<b>74,57</b>	<b>556,35</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие (банан)	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1961</b>	<b>75,72</b>	<b>52,19</b>	<b>276,05</b>	<b>1895,11</b>



День 20 вторник							
ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	300	8,49	13,17	58,29	382,59
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>590</b>	<b>16,22</b>	<b>24,22</b>	<b>87,61</b>	<b>623,02</b>
ЗАВТРАК 2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
	442	Булочка (рожок обсыпной)	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>19,88</b>	<b>6,04</b>	<b>51,61</b>	<b>299,59</b>
ОБЕД	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,43	85,0
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	294	Котлеты куриные	100	13,51	5,33	16,1	148,87
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>925</b>	<b>36,02</b>	<b>23,32</b>	<b>136,21</b>	<b>863,55</b>
УЖИН	250	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04
	202	Макаронные изделия отварные	180	7,24	6,86	44,01	266,4
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>545</b>	<b>24,06</b>	<b>32,38</b>	<b>70,81</b>	<b>659,9</b>
УЖИН 2	223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,61	16,18	42,12	398,04
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>21,61</b>	<b>16,18</b>	<b>42,12</b>	<b>398,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2460</b>	<b>117,79</b>	<b>102,14</b>	<b>388,36</b>	<b>2844,1</b>
День 21 среда							
ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	300	15,03	13,44	76,17	470,61
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>565</b>	<b>21,58</b>	<b>23,87</b>	<b>105,73</b>	<b>701,58</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
ОБЕД	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,01	84,20
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	255	2,22	7,5	18,01	148,83
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	255	26,87	15,81	52,52	323,5
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>900</b>	<b>37,92</b>	<b>29,84</b>	<b>135,27</b>	<b>827,47</b>
УЖИН	243	Сосиски отварные	55	6,26	12,78	0,08	144,8
	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>540</b>	<b>20,79</b>	<b>28,56</b>	<b>86,52</b>	<b>678,07</b>
УЖИН 2	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	5,95	4,14	39,99	220,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>5,95</b>	<b>4,14</b>	<b>39,99</b>	<b>220,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2356</b>	<b>86,56</b>	<b>86,59</b>	<b>387,78</b>	<b>2507,62</b>

День 22 четверг							
ЗАВТРАК	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,60	15,62	146,58
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>540</b>	<b>13,59</b>	<b>16,23</b>	<b>55,47</b>	<b>421,15</b>
ЗАВТРАК 2	382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
	442	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>20,16</b>	<b>5,92</b>	<b>51,27</b>	<b>298,75</b>
ОБЕД	75М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
		Наггетсы из курицы	100	23,96	10,11	3,84	181,77
	202/М	Макароны отварные	180	4,08	5,02	22,75	182,64
	342/М	Компот из свежих яблок, 235/15	250	0,2	0,05	19,25	79,5
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>970</b>	<b>42,58</b>	<b>29,05</b>	<b>115,67</b>	<b>907,04</b>
УЖИН	290	Птица тушенная в соусе	100	14,48	17,10	3,31	225,38
	128	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,94	9,86	26,03	209,23
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>565</b>	<b>29,95</b>	<b>31,74</b>	<b>98,04</b>	<b>785,09</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2475</b>	<b>106,88</b>	<b>83,54</b>	<b>335,15</b>	<b>2482,53</b>
День 23 пятница							
ЗАВТРАК	182	Каша молочная с крупой рисовой, с маслом и сахаром	300	7,08	13,17	59,73	382,59
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>585</b>	<b>15,21</b>	<b>23,80</b>	<b>98,95</b>	<b>656,28</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
		Конфета	26	0,70	1,40	11,60	61,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>267</b>	<b>3,02</b>	<b>4,34</b>	<b>44,73</b>	<b>226,67</b>
ОБЕД	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,88	8,43	3,30	92,68
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88
	232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	388/М	Напиток из шиповника	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>925</b>	<b>29,57</b>	<b>32,14</b>	<b>107,83</b>	<b>851,14</b>
УЖИН	391	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	25,30	10,34	44,90	373,48
	Н	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03
	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>475</b>	<b>27,83</b>	<b>10,78</b>	<b>85,38</b>	<b>539,02</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2402</b>	<b>76,23</b>	<b>71,66</b>	<b>351,59</b>	<b>2343,61</b>

<b>День 24 суббота</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	183	Каша молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	8,43	11,84	44,77	321,75
	2	Бутерброды с джемом или вареньем	55	2,44	3,38	14,58	92,38
	377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>515</b>	<b>13,39</b>	<b>15,52</b>	<b>88,22</b>	<b>535,16</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>766</b>	<b>13,71</b>	<b>15,7</b>	<b>108,49</b>	<b>615,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>23928</b>	<b>981,39</b>	<b>938,08</b>	<b>3700,25</b>	<b>26691,94</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1994</b>	<b>81,78</b>	<b>78,17</b>	<b>308,35</b>	<b>2224,33</b>

<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>46492</b>	<b>1790</b>	<b>1569</b>	<b>6836</b>	<b>47872</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>2324,6</b>	<b>90</b>	<b>78</b>	<b>342</b>	<b>2394</b>