

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
**Лебедева С.В.**  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)  
*20.01.2024*



УТВЕРЖДАЮ

Возрастная  
категория: Дети с 7 до 11 лет

**Меню приготовляемых блюд**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	# рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 понедельник неделя 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с отварными мясопродуктами (1-й вариант)	50	10,24	8,10	10,28	154,86	83
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,29	64,37	300
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	3,59	3,71	23,58	137,48	496
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>421</b>	<b>22,44</b>	<b>18,09</b>	<b>64,51</b>	<b>508,51</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,34	8,05	5,42	99,36	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Каша гречневая рассыпчатая	150/6	7,89	7,62	0,93	259,42	123
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	17,87	4,34	8,82	145,53	412
	Соус молочный с морковью	30	0,69	2,49	2,68	35,53	439
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40	94	518
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	0/Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>883</b>	<b>35,38</b>	<b>29,52</b>	<b>82,94</b>	<b>816,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	95,4	516
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	702

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре	<b>200</b>	<b>5,38</b>	<b>4,52</b>	<b>23,16</b>	<b>160,6</b>	
	Печень, тушеная в соусе	200	4,26	9,06	28,88	212,88	429
	Молоко кипяченое	90	10,84	10,09	6,41	161,09	401
	Батон нарезной	180	5,08	5,76	8,51	97,2	515
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>879</b>
<b>УЖИН 2</b>		<b>550</b>	<b>25,82</b>	<b>26,55</b>	<b>77,72</b>	<b>645,57</b>	
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2154</b>	<b>89,42</b>	<b>78,98</b>	<b>258,63</b>	<b>2178,17</b>	

День 2 вторник неделя 1									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,70	6,25	9,01					99,57 119
Пудинг творожный запеченный	150	18,84	15,14	34,55					421,76 319
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56					104,8 111
Молоко кипяченое	180	5,08	5,76	8,51					97,2 515
Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80					76,8 112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>30,22</b>	<b>29,01</b>	<b>99,73</b>					<b>847,13</b>
<b>ОБЕД</b>									
Сельдь с луком	80	7,45	14,13	3,74					172,18 353
Рассолник	250	3,80	5,30	13,10					115,55 133
Жаркое по-домашнему	180	19,03	20,56	16,65					327,73 369
Компот из смеси сухофруктов	180	1,06	0,22	30,91					125,28 508
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56					104,8 111
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36					69,6 879
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00					0 бн
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>773</b>	<b>36,98</b>	<b>41,85</b>	<b>98,32</b>					<b>915,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
Сдоба обыкновенная	45	4,06	3,12	27,17					153,99 570
Йогурт									162,517
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>225</b>	<b>9,28</b>	<b>7,62</b>	<b>35,27</b>					<b>315,99</b>
<b>УЖИН</b>									
Рис припущеный	160	4,18	7,38	34,45					221,12 415
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100/50	21,65	6,00	4,94					160,18 343
Соус молочный с морковью	30	0,69	2,49	2,68					35,53 439
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40					94 518
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36					69,6 879
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56					104,8 111
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>570</b>	<b>32,36</b>	<b>17,91</b>	<b>99,39</b>					<b>685,23</b>
<b>УЖИН 2</b>									
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80					47 112
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>	<b>2178</b>	<b>108,84</b>	<b>96,49</b>	<b>332,21</b>					<b>2763,49</b>

**День 3 среда неделя 1**

<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	7,27	10,68	9,27	164,79	90
	Омлет с зеленым горошком	150	10,23	13,01	5,19	175,56	302
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Кофеинный напиток с молоком	180	3,17	3,53	13,91	93,87	501
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>25,04</b>	<b>29,03</b>	<b>64,13</b>	<b>643,02</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Суп картофельный с рыбой	250	67,25	16,88	43,85	634,87	150
	Макаронные изделия отварные	150	5,79	6,64	35,55	224,91	291
	Печень, тушеная в соусе	90	10,84	10,09	6,41	161,09	401
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40	94	518
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	0/Н
	Соль для разморозки рыбы	5	0,00	0,00	0,00	0	0/Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>878</b>	<b>90,82</b>	<b>35,85</b>	<b>146,93</b>	<b>1313,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,2	6/Н
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	590/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6,36</b>	<b>6,86</b>	<b>34,42</b>	<b>225,62</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофель отварной в молоке	200	6,28	8,74	38,76	256,8	174
	Птица отварная	80	15,50	14,91	1,90	203,62	404
	Молоко кипяченое	180	5,08	5,76	8,51	97,2	515
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>540</b>	<b>32,50</b>	<b>31,05</b>	<b>83,09</b>	<b>732,02</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	112
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2228</b>	<b>155,52</b>	<b>102,79</b>	<b>335,57</b>	<b>2943,73</b>	

**День 4 четверг неделя 1**

<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (огурцы) ужин/завтрак	80	0,64	0,08	2,00	11,2	106
	Каша "Дружба"	180	4,79	11,03	23,90	208,71	260
	Молоко кипяченое	180	5,08	5,76	8,51	97,2	515
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>15,11</b>	<b>18,83</b>	<b>81,57</b>	<b>545,71</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,36	5,04	5,84	74,4	58
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Капуста тушеная	200	5,12	7,70	22,16	180,44	423
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,41	17,83	18,83	296,75	381
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,06	0,22	30,91	125,28	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	0/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>843</b>	<b>30,75</b>	<b>34,71</b>	<b>126,72</b>	<b>940,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)		0,00	0,00	0,00	0	496/1
	Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,64	77,18	495/1
	Закрытые бутерброды с сыром	50	5,74	12,47	12,91	187,9	97
	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>8,38</b>	<b>14,31</b>	<b>45,35</b>	<b>341,88</b>	
<b>УЖИН</b>	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,29	64,37	300/1
	Жаркое по-домашнему	180	19,03	20,56	16,65	327,73	369
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40	94	518
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>501</b>	<b>30,08</b>	<b>27,32</b>	<b>74,26</b>	<b>660,5</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт.	180	5,22	4,50	8,10	162	517
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2444</b>	<b>90,59</b>	<b>100,14</b>	<b>334,62</b>	<b>2652,16</b>	

**День 5 пятница неделя 1**

<b>ЗАВТРАК</b>	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	0,79	6,25	4,88	79,51	119
	Запеканка из творога	190	26,92	29,70	26,22	597,42	313
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	3,59	3,71	23,58	137,48	496
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>790</b>	<b>42,17</b>	<b>46,49</b>	<b>109,06</b>	<b>1206,81</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (огурцы)	80	0,64	0,08	2,00	11,2	106
	Борщ из свежей капусты	250	4,30	5,22	11,22	107,62	126
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100/50	21,65	6,00	4,94	160,18	343
	Картофельное пюре	200	4,26	9,06	28,88	212,88	429
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40	94	518
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	0/Н
	Соль для разморозки рыбы	5	0,00	0,00	0,00	0	0/Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>918</b>	<b>36,69</b>	<b>22,40</b>	<b>104,36</b>	<b>760,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	0,00	0,00	0,00	0,00	0	515/2
	Чай-заварка	180	0,72	0,18	0,14	5,08	492
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	702
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>1,28</b>	<b>0,50</b>	<b>26,40</b>	<b>117,28</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи отварные (капуста)	180	2,92	7,58	7,58	112,07	422
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	18,43	12,29	16,24	251,28	399
	Кофеинный напиток с молоком	180	3,17	3,53	13,91	93,87	501
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>530</b>	<b>30,16</b>	<b>25,04</b>	<b>71,65</b>	<b>631,62</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка 2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	516/2
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111/1
	Чай-заварка	180	0,72	0,18	0,14	5,08	492/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2538</b>	<b>105,80</b>	<b>90,11</b>	<b>303,51</b>	<b>2559,07</b>	

<b>День 6 понедельник неделя 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
Бутерброды с отварными мясопродуктами (1-й вариант)	50	10,24	8,10	10,28			154,86	83
Яйцовареное	41	5,21	4,72	0,29			64,37	300
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47	112
Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,53	13,91			93,87	501
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56			104,8	111
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>621</b>	<b>24,99</b>	<b>18,96</b>	<b>70,40</b>			<b>548,58</b>	
<b>ОБЕД</b>								
Икра свекольная или морковная (морковная)	60	0,79	6,25	4,88			79,51	119
Свекольник	250	4,35	4,77	17,50			130,25	131
Птица отварная	80	15,50	14,91	1,90			203,62	404
Макаронные изделия отварные	150	5,79	6,64	35,55			224,91	291
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40			94	518
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56			104,8	111
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36			69,6	879
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00			0	61н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>823</b>	<b>32,27</b>	<b>34,61</b>	<b>117,15</b>			<b>906,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20			95,4	516
Ватрушка с творогом	50	6,34	5,58	24,59			187,74	541
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>11,56</b>	<b>10,08</b>	<b>31,79</b>			<b>283,14</b>	
<b>УЖИН</b>								
Сыр сырчужный твердый порцииами	200	4,26	9,06	28,88			212,88	429
Картофельное пюре	100	12,07	14,85	3,26			195,23	363
Мясо тушеное	180	5,08	5,76	8,51			97,2	515
Молоко кипяченое	40	3,00	1,16	20,56			104,8	111
Батон нарезной	40	2,64	0,48	13,36			69,6	879
Хлеб ржаной								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>560</b>	<b>27,05</b>	<b>31,31</b>	<b>74,57</b>			<b>679,71</b>	
<b>УЖИН 2</b>								
Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80			76,8	112
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
	<b>2104</b>	<b>94,10</b>	<b>94,31</b>	<b>295,15</b>			<b>2411,24</b>	

<b>День 7 вторник неделя 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	7,27	10,68	9,27		164,79
	Пудинг творожный запеченный	150	18,84	15,14	34,55		421,76
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56		104,8
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	3,59	3,71	23,58		137,48
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30		47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>34,30</b>	<b>31,39</b>	<b>115,06</b>		<b>952,63</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80		65,4
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77		8,25
	Котлеты или биточки рыбные	80	13,08	4,19	8,39		122,89
	Картофельное пюре	200	4,26	9,06	28,88		212,88
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,06	0,22	30,91		125,28
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56		104,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00		0
	Соль для разморозки рыбы	5	0,00	0,00	0,00		0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>858</b>	<b>26,75</b>	<b>26,15</b>	<b>111,67</b>		<b>709,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	5,08	5,76	8,51		97,2
	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80		76,8
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,88		64,2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>6,30</b>	<b>6,16</b>	<b>41,19</b>		<b>238,2</b>
<b>УЖИН</b>	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,29		64,37
	Плов из отварной говядины	160	13,23	14,74	28,80		300,98
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40		94,518
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56		104,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>481</b>	<b>24,28</b>	<b>21,50</b>	<b>86,41</b>		<b>633,75</b>
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	180	5,22	4,50	8,10		162,517
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42		78,6
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>2359</b>	<b>97,90</b>	<b>90,17</b>	<b>361,05</b>		<b>2697,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

**День 8 среда неделя 2**

<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (огурцы) ужин/завтрак	80	0,64	0,08	2,00	11,2	106
	Омлет натуральный	180	16,09	26,39	4,16		314,96
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,53	13,91	93,87	501
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111/1
	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>780</b>	<b>32,14</b>	<b>36,88</b>	<b>82,49</b>		<b>850,83</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	50
	Суп гороховый с картофелем	250	7,23	5,67	21,48	166,12	144
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	17,87	4,34	8,82	145,53	412
	Соус молочный с морковью	30	0,69	2,49	2,68	35,53	439
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40	94	518
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	0/Н
	Рис припущенный	160	4,18	7,38	34,45	221,12	415
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>873</b>	<b>36,66</b>	<b>24,97</b>	<b>129,77</b>		<b>887,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,2	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>180</b>	<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>		<b>142,2</b>
<b>УЖИН</b>	Картофель отварной (без масла)	200	3,00	0,20	30,00	160	426
	Бефстроганов из отварной говядины	80	9,66	11,50	2,12	150,94	366
	Молоко кипяченое	180	5,08	5,76	8,51	97,2	515
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>540</b>	<b>23,38</b>	<b>19,10</b>	<b>74,55</b>		<b>582,54</b>
<b>УЖИН 2</b>	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2263</b>	<b>89,97</b>	<b>80,48</b>	<b>292,53</b>		<b>2269,58</b>

**День 9 четверг неделя 2**

<b>ЗАВТРАК</b>	Булгерброды с сыром (1-й вариант)	50	7,27	10,68	9,27	164,79	90
	Каша манная молочная жидкая	180	5,56	7,04	28,60	194,54	262
	Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,64	77,18	495
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>18,07</b>	<b>21,02</b>	<b>94,17</b>		<b>635,31</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Рассольник	250	3,80	5,30	13,10	115,55	133
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	11,06	20,32	15,83	289,52	390
	Капуста тушеная	200	5,12	7,70	22,16	180,44	423
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	0/н
	Комплот из смеси сухофруктов	180	1,06	0,22	30,91	125,28	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>913</b>	<b>27,78</b>	<b>35,38</b>	<b>119,72</b>		<b>909,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	40	3,27	5,70	25,44	166,29	564
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	702
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	3,59	3,71	23,58	137,48	496
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>7,42</b>	<b>9,83</b>	<b>74,78</b>		<b>415,97</b>
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные (огурцы) ужин/завтрак	80	0,64	0,08	2,00	11,2	106
	Рис припущененный	160	4,18	7,38	34,45	221,12	415
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100/50	21,65	6,00	4,94	160,18	343
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40	94	518
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>32,31</b>	<b>15,50</b>	<b>98,71</b>		<b>660,9</b>
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	180	5,22	4,50	8,10	162	517
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>2643</b>	<b>92,65</b>	<b>86,70</b>	<b>401,10</b>		<b>2814,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

**День 10 пятница неделя 2**

ЗАВТРАК		Овощи натуральные (помидоры)					
	Запеканка морковная с творогом	80	0,88	0,16	3,04		19,2,106
	Кофейный напиток с молоком	150	12,69	13,71	28,84		326,79,314
	Батон нарезной	180	3,17	3,53	13,91		93,87,501
	Плоды свежие (банан)	40	3,00	1,16	20,56		104,8,111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		80	1,20	0,40	16,80		76,8,112
ОБЕД		740	28,41	24,33	106,67		862,06
	Овощи натуральные (огурцы)	80	0,64	0,08	2,00		11,2,106
	Суп картофельный с рыбой	250	67,25	16,88	43,85		634,87,150
	Макаронные изделия отварные	150	5,79	6,64	35,55		224,91,291
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52		174,28,398
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	0,40	23,40		94,518
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56		104,8,111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6,879
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00		0/Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		853	94,24	36,94	142,24		1313,66
ПОЛДНИК		50	5,74	12,47	12,91		187,9,97
	Закрытые бутерброды с сыром	180	0,29	0,13	17,51		70,78,519
	Напиток из шиповника	230	6,03	12,60	30,42		258,68
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
	УЖИН	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком					
		200	22,12	20,88	21,60		362,38,384/1
		180	5,08	5,76	8,51		97,2,515
		40	2,64	0,48	13,36		69,6,879
		40	3,00	1,16	20,56		104,8,111
ИТОГО ЗА УЖИН		460	32,84	28,28	64,03		633,98
	УЖИН 2	100	0,40	0,30	10,30		47,112
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	100	0,40	0,30	10,30		47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2173	154,45	97,08	330,14		2874,78
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	23084	1079,24	917,25	3244,51		26164,67
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2308,4	107,92	91,73	324,45		2616,467