

Утверждаю и.о. директора МКОУ
«Ножовская школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья VIII вида»



Г.В.Пахольченко

«26»

августа

2025г.

Примерное 10-ти дневное меню

при круглосуточном пребывании детей в возрасте с 7-11 лет

осень – зима

Школа

МКОУ "Ножовская школа-интернат VIII вида"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Пахольченко Г.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

29

8

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	210	4,4	3,92	10,4	278,32	3	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		500	18,14	13,12	65,1	637,12		0
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	9	
			1 блюдо	Суп рассольник ленинградский со сметаной	200	12,6	25,6	11,9	125,5	22	
			2 блюдо	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м	
			гарнир	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	16	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		775	49,02	51,08	110,79	825		0
1	1	Полдник	булочное	Печенье	10	0,26	0,33	7,9	33,8	пром.	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			фрукты	Фрукт (яблоко)**	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		410	1,08	0,93	40,5	174,8		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	210	5,54	8,62	32,4	229,4	7	
			гор.блюдо	Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	56,6	пром.	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		524	15,46	13,3	77,6	493,2		0
1	1	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
1	1	Итого за день:			2409	93,7	84,83	310,99	2300,12		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	210	7,16	9,4	28,8	228,4	2	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		500	12,38	26,58	73,86	585,2		0
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидоры)***	60	0,6	0,24	1,38	12,6	28	
			1 блюдо	Суп борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,44	5,82	9,54	124,84	26	
			2 блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай)	100	19,4	10,4	5,8	194	342	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22,05	112,5	11	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		800	37,38	18,46	94,88	703,88		0
1	2	Полдник	булочное	Пряник	40	1,05	1,35	31,6	135,2	пром.	
			напиток	Компот из кураги	200	0	0	15,3	49,6	648	
			фрукт	Фрукт (банан)**	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		440	1,77	1,95	64,5	265,8		0
1	2	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11	12,7	7,8	180	392	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	9	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	

			итого		570	20,53	20,34	98,82	631,3		0
1	2	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
1	2	Итого за день:			2510	82,06	73,73	349,06	2356,18		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	210	6,2	7,46	30,86	215,4	4	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		500	16,44	13,36	75,76	491,2		0
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	9,38	5,87	12,3	173,48	24	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	13	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		800	38,92	23,72	99,51	831,32		0
1	3	Полдник	булочное	Молочный коржик	60	4,1	7,3	39,3	239	579	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			фрукты	Апельсин	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		460	4,92	7,9	71,9	380		0
1	3	Ужин	гор.блюдо	Каша дружба молочная	210	5,59	11,66	25,06	226,2	260	
			гор.блюдо	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	320	
			напиток	Компот из кураги	200	0	0	15,3	49,6	648	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		630	34,21	34,14	100,16	833		0
1	3	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
1	3	Итого за день:			2590	104,49	85,52	364,33	2705,52		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	210	8,66	11,9	38,04	293,8	256	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			булочное	Вафля	20	0,53	0,67	15,8	67,6	пром.	
			итого		500	17,81	16,55	108,54	651,6		0
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,2	10,68	12,6	68,76	71	
			1 блюдо	Суп щи из свежей капусты со сметаной	200	5,79	8,12	8,52	135,56	27	
			2 блюдо	Плов из птицы	200	27,3	9,1	33,2	314,6	54-12м	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		750	50,92	28,76	130,64	828,22		0
1	4	Полдник	булочное	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	540	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			итого		260	3,8	1,7	55,9	254		0
1	4	Ужин	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м	
			закуска	Сельдь по-деревенски	60	5,76	6,12	2,58	88,2	351	
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	

						610	31,02	25,54	91,78	649,98		0
				итого								
1	4	Ужин 2	кислолом.	Йогурт		200	10	6,4	17	170	пром.	
				итого		200	10	6,4	17	170		0
1	4	Итого за день:					2320	113,55	78,95	403,86	2553,8	0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый		210	4,4	3,92	10,4	278,32	3	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком		200	1,4	1,6	17,33	89,32	59	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке		20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого			500	15,94	11,42	57,43	582,44		0
1	5	Завтрак 2	фрукты									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат летний с растительным маслом		60	1,38	4,38	3,6	59,4	32	
			1 блюдо	Суп свекольник со сметаной		200	6,11	8,13	11,07	148,05	131	
			2 блюдо	Биточик мясной		75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая		150	3,23	5,22	34,74	223,2	9	
			напиток	Компот из свежих плодов		200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого			775	31,21	31,63	117,92	911,89		0
1	5	Полдник	булочное	Пряник		40	1,05	1,35	31,6	135,2	пром.	
			напиток	Сок яблочный		200	1	0,2	0,2	92	пром.	
				Конфета шоколадная		20	0,53	0,67	15,8	67,6	пром.	
			итого			260	2,58	2,22	47,6	294,8		0
1	5	Ужин	гор.блюдо	Овощное рагу		200	3,7	10,7	16,8	178	196	
			гор.блюдо	Котлета куриная		75	14,4	5,2	10,1	126,4	54-5м	
			напиток	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого			545	23,22	16,58	71,6	510,6		0
1	5	Ужин 2	кислолом.	Йогурт		200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого			200	10	6,4	17	170		0
1	5	Итого за день:					2280	82,95	68,25	311,55	2469,73	0
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная		210	7,8	9,46	35,8	283,6	5	
			напиток	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Масло сливочное (порциями)		20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого			500	13,02	26,64	80,66	639,4		0
1	6	Завтрак 2	фрукты									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом		60	0,9	6,06	5,1	78,6	59	
			1 блюдо	Суп из рыбной консервы		200	6,88	9,23	14,32	192,29	142	
			2 блюдо	Рулет из говядины с яйцом		100	15,1	11,8	5,8	190	386	
			гарнир	Картофельное пюре		150	3,15	1,2	22,05	112,5	11	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов		200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого			800	42,66	29,15	123,59	882,69		0
1	6	Полдник	булочное	Булочка "Веснушка"		60	4,7	3,7	34,2	189	559	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром		200	0,1	0	15,2	61	494	
			итого			260	4,8	3,7	49,4	250		0
1	6	Ужин	гор.блюдо	Каша рисовая молочная		210	5,54	8,62	32,4	229,4	7	
			гор.блюдо	Омлет натуральный		65	5,6	8,7	1,5	106	301	
			напиток	Компот из кураги		200	0	0	15,3	49,6	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		545	16,16	18	78,9	531,2		0
1	6	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
1	6	Итого за день:			2305	86,64	83,89	349,55	2473,29		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	210	6,2	7,46	30,86	215,4	4	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		500	19,94	16,66	85,56	574,2		0
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска	Салат овощной с растительным маслом	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	9,38	5,87	12,3	173,48	24	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	13	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		800	31,6	19,08	105,87	785,82		0
1	7	Полдник	булочное	Вафля	15	1,11	1,5	11,4	63,9	пром.	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			фрукты	Груша	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		415	1,93	2,1	44	204,9		0
1	7	Ужин	гор.блюдо	Каша дружба молочная	210	5,26	11,66	25,06	226,2	1	
			гор.блюдо	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	313	
			напиток	Компот из кураги	200	0	0	15,3	49,6	648	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		630	34,28	37,54	93,96	847		0
1	7	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
1	7	Итого за день:			2545	97,75	81,78	346,39	2581,92		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	210	7,16	9,4	28,8	228,4	2	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		500	12,38	26,58	73,86	585,2		0
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7	
			1 блюдо	Суп щи из свежей капусты со сметаной	200	5,79	8,12	8,52	135,56	27	
			2 блюдо	Котлета из курицы	75	14,4	5,2	10,1	126,4	54-5м	
			гарнир	Овощное рагу	150	2,76	8,04	12,6	133,5	196	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		775	40,24	28,28	113	783,96		0
2	1	Полдник	булочное	Печенье	40	1,05	1,35	31,6	135,2	пром.	
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	пром.	
			фрукты	Фрукт (яблоко)**	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		440	2,77	2,15	49,4	308,2		0
2	1	Ужин	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	210	4,41	6,96	46,32	245,1	9	
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11	12,7	7,8	180	392	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		580	20,53	20,34	98,82	631,3		0
2	1	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
2	1	Итого за день:			2495	85,92	83,75	352,08	2478,66		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	210	8,66	11,9	38,04	293,8	256	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		500	22,4	21,1	92,74	652,6		0
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие в нарезке (огурцы)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	
			1 блюдо	Суп рассольник ленинградский со сметаной	200	12,6	25,6	11,9	125,5	22	
			2 блюдо	Плов из птицы	200	27,3	9,1	33,2	314,6	54-12м	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		750	47,19	35,6	102,71	708,54		0
2	2	Полдник	булочное	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	550	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			итого		250	3,9	3,4	38,4	200		0
2	2	Ужин	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	210	7,8	9,46	35,8	283,6	5	
			гор.блюдо	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		545	18,52	18,84	82	595,8		0
2	2	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
2	2	Итого за день:			2245	102,01	85,34	332,85	2326,94		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	210	4,4	3,92	10,4	278,32	3	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,33	89,32	59	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		500	10,92	22,7	57,59	663,44		0
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидоры)***	60	0,6	0,24	1,38	12,6	28	
			1 блюдо	Суп борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,44	5,82	9,54	124,84	26	
			2 блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	19,4	10,4	5,8	194	342	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22,05	112,5	11	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		800	47,22	18,52	115,09	753,24		0
2	3	Полдник	булочное	Печенье	10	0,26	0,33	7,9	33,8	пром.	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			фрукты	Фрукт (банан)**	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		410	1,08	0,93	40,5	174,8		0
2	3	Ужин	гарнир	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	13	
			2 блюдо	Рулет из говядины с яйцом	100	15,1	11,8	5,8	190	386	

			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		570	27,36	13,22	76,3	607,1		0
2	3	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
2	3	Итого за день:			2480	96,58	61,77	306,48	2368,58		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	210	6,2	7,46	30,86	215,4	4	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		500	11,42	24,64	75,92	572,2		0
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат летний с растительным маслом	60	1,38	4,38	3,6	59,4	32	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	8	7,38	6,32	147,86	138	
			2 блюдо	Биточик из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м	
			гарнир	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	16	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		775	35,42	31,06	84,28	783		0
2	4	Полдник	булочное	Молочный коржик	60	4,1	7,3	39,3	239	579	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			фрукты	Фрукт (груша)**	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		460	4,92	7,9	71,9	380		0
2	4	Ужин	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	210	5,54	8,62	32,4	229,4	7	
			гор.блюдо	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	320	
			напиток	Компот из кураги	200	0	0	15,3	49,6	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		630	34,16	31,1	107,5	836,2		0
2	4	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
2	4	Итого за день:			2565	95,92	101,1	356,6	2741,4		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	210	7,16	9,4	28,8	228,4	2	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			фрукты	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		500	17,4	15,3	73,7	504,2		0
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром и чесноком с растительным маслом	60	2,94	5,58	4,44	79,8	56	
			1 блюдо	Суп щи из свежей капусты со сметаной	200	5,79	8,12	8,52	135,56	27	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	9	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		800	45,49	36,18	128,02	979,86		0
2	5	Полдник	булочное	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			итого		260	4,6	7,8	51,2	293		0

2	5	Ужин	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м	
			закуска	Сельдь по-деревенски	60	5,76	6,12	2,58	88,2	351	
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		530	31,02	25,54	91,78	649,98		0
2	5	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
2	5	Итого за день:			2370	108,51	91,22	361,7	2597,04		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	210	8,66	11,9	38,4	293,8	256	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,33	89,32	59	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			булочное	Печенье	20	0,53	0,67	15,8	67,6	пром.	
			итого		500	15,61	14,85	101,23	596,92		0
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,62	6,12	6,18	85,68	54-7	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,61	3,56	12,46	128,04	23	
			2 блюдо	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22,05	112,5	11	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		775	31,87	24,78	109,2	807,46		0
2	6	Полдник	булочное	Вафля	20	0,53	0,67	15,8	67,6	пром.	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			фрукты	Апельсин	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		420	1,35	1,27	48,4	208,6		0
2	6	Ужин	гор.блюдо	Каша дружба молочная	210	5,26	11,66	25,06	226,2	1	
			гор.блюдо	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	313	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		630	34,38	37,54	93,86	858,4		0
2	6	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
2	6	Итого за день:			2525	93,21	84,84	369,69	2641,38		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	210	6,2	7,46	30,86	215,4	4	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		500	14,92	27,94	85,72	655,2		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска	Салат овощной с растительным маслом	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69	
			1 блюдо	Суп свекольник со сметаной	200	6,11	8,13	11,07	148,05	131	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	13	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,31	0,56	34,44	164,5	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пром.	
			итого		800	28,33	21,34	104,64	760,39		0
2	7	Полдник	булочное	Вафли	40	1,05	1,35	31,6	135,2	пром.	
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	пром.	
				Конфета шоколадная	20	0,53	0,67	15,8	67,6	пром.	

			итого		260	2,58	2,22	47,6	294,8		0
2	7	Ужин	гор.блюдо	Котлета из курицы	75	14,4	5,2	10,1	126,4	54-5м	
			гор.блюдо	Овощное рагу	200	3,7	10,7	16,8	178	196	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.	
			итого		545	23,22	16,58	71,6	510,6		0
2	7	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого		200	10	6,4	17	170		0
2	7	Итого за день:			2305	79,05	74,48	326,56	2390,99		0
		Среднее значение за период:			2424,571	94,452857	81,389	345,84	2498,97		#ДЕЛ/0!

Фрукты**- допускается выдача иных фруктов
Овощи***- допускается выдача иных овощей