

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



Г.В.Пахольченко

2025г.

Примерное 10-ти дневное меню

**при круглосуточном пребывании детей в возрасте с 12 лет и
старше**

осень — зима

Школа

МКОУ "Ножовская школа-интернат VIII вида"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Пахольченко Г.В.

Возрастная категория

12 лет и старше

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	260	5,5	4,9	12,3	331,2	3	
			напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		580	21,42	14,38	80,18	754,4		0
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	9	
			1 блюдо	Суп рассольник ленинградский со сметаной	250	15,3	28,9	14,87	156,8	22	
			2 блюдо	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м	
			гарнир	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	16	
			напиток	Компот из смеси сухофруктор	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		945	56,02	60,58	130,19	995,7		0
1	1	Полдник	булочное	Печенье	20	0,53	0,67	15,8	67,6	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		420	1,35	1,27	48,4	208,6		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	250	6,9	10,78	40,5	286,75	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	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		594	19	15,74	98,88	614,95		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:			2739	107,79	98,37	374,65	2743,65		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	260	8,95	11,75	36	285,5	2	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		580	16,35	29,21	94,24	706,7		0
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидоры)***	100	1	0,4	2,3	21	28	
			1 блюдо	Суп борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,83	5	10,65	95	26	
			2 блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай)	100	19,4	10,4	5,8	194	342	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	11	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		970	35,31	18,52	115,86	778,24		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	11,7	7,8	180	392	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	260	5,51	8,7	57,9	306,37	9	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	

			итого		660	23,81	21,36	123,58	756,97		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:			2850	87,24	77,44	415,18	2677,71		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	260	7,75	9,32	38,58	269,95	4	
			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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			булочное	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		560	18,65	15,34	86,82	563,15		0
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке (огурцы)***	100	1	0,4	2,3	21	28	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86	24	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м	
			гарнир	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	13	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		990	49,02	29,28	118,21	1044,4		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	
			фрукт	Фрукт (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	260	6,58	14,58	31,33	282,75	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	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		710	37,38	37,34	119,61	953,95		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:			2920	119,97	96,26	413,54	3111,5		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	260	10,82	14,87	47,55	367,25	256	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			булочное	Вафля	20	0,53	0,67	15,8	67,6	пром.	
			итого		580	22,15	19,8	131,23	789,45		0
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,65	12,54	15,1	114,61	21	
			1 блюдо	Суп щи из свежей капусты со сметаной	250	2	5	8	83	27	
			2 блюдо	Плов из птицы	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м	
			напиток	Компот из смеси сухофруктор	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		920	56,47	28,82	152,52	958,51		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	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м	
			закуска	Сельдь по деревенски	100	9,6	10,2	4,3	147	351	
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	

						600	42,04	34,6	110,98	852,68		0
			итого									
1	4	Ужин 2	кисломол.	Йогурт		200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого			200	10	6,4	17	170		0
1	4	Итого за день:				2560	134,46	91,32	467,63	3024,64		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый		260	5,5	4,9	12,3	331,2	3	
			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		40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке		20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого			560	17,7	12,52	62,67	652,72		0
1	5	Завтрак 2	фрукты									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат летний с растительным маслом		100	2,3	7,3	6	99	32	
			1 блюдо	Суп свекольник со сметаной		250	2,18	4,45	12,03	97	131	
			2 блюдо	Биточик из говядины		75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая		200	4,41	6,96	46,32	245,1	9	
			напиток	Компот из свежих плодов		200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого			945	31,47	32,93	144,46	980,64		0
1	5	Полдник	булочное	Пряник		40	1,05	1,35	31,6	135,2	пром.	
			напиток	Сок		200	1	0,2	0,2	92	пром.	
				Конфета шоколадная		40	1,05	1,35	31,6	135,2	пром.	
			итого			280	3,1	2,9	63,4	362,4		0
1	5	Ужин	гор.блюдо	Овощное рагу		250	4,6	13,4	21	222,5	196	
			гор.блюдо	Котлета куриная		75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	
			напиток	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого			625	26,3	17,56	88,98	619,5		0
1	5	Ужин 2	кисломол.	Йогурт		200	10	6,4	17	170	пром.	
			итого			200	10	6,4	17	170		0
1	5	Итого за день:				2610	88,57	72,31	376,51	2785,26		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная		260	9,75	11,83	44,76	354,5	5	
			напиток	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Масло сливочное (порциями)		20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого			580	17,15	29,29	102,8	774,7		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		100	1,5	10,1	8,5	131	59	
			1 блюдо	Суп из рыбной консервы		250	8,6	11,36	19,6	223,8	142	
			2 блюдо	Рулет из говядины с яйцом		100	15,1	11,8	5,8	190	386	
			гарнир	Картофельное пюре		200	1,6	29,4	150	112,5	11	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов		200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого			970	45,52	63,84	271,82	1024,9		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	493	
			итого							494		
			итого			260	4,8	3,7	49,4	744		0
1	6	Ужин	гор.блюдо	Каша рисовая молочная		260	6,9	10,78	40,5	286,75	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		60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		625	19,7	20,44	100,18	652,95		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:			2635	97,17	123,67	541,2	3366,55		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	260	7,75	9,32	38,58	269,95	4	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		580	23,67	18,8	106,46	693,15		0
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска	Салат овощной с растительным маслом	100	2,8	7,1	9,1	111	69	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86	24	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	120	10,1	9,1	7,7	154,1	54-3м	
			гарнир	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	13	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		990	40,62	25,38	127,91	1010,1		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	Фрукт (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	260	6,58	14,58	31,33	282,75	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	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		710	37,78	40,74	113,41	967,95		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:			2895	114	93,42	408,78	3046,1		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	260	8,95	11,75	36	285,5	2	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		580	16,35	29,21	94,24	706,7		0
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7	
			1 блюдо	Суп щи из свежей капусты со сметаной	250	2	5	8	83	27	
			2 блюдо	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	
			гарнир	Овощное рагу	200	3,7	10,7	16,8	178	196	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		945	39,92	30,18	131,92	887		0
2	1	Полдник	булочное	Печенье	50	0,4	0,1	39,9	161,7	пром.	
			напиток	Сок	200	1	0,2	0,2	92	пром.	
			фрукт	Фрукт (яблоко)**	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		450	2,12	0,9	57,7	334,7		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	250	5,51	8,7	57,9	306,37	9	
			гор.блюдо	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	392	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		650	23,81	21,36	123,58	756,97		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:			2825	92,2	88,05	424,44	2855,37		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	260	10,82	14,87	47,55	367,25	256	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		580	26,74	24,35	115,43	790,45		0
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке (огурцы)***	100	1	0,4	2,3	21	28	
			1 блюдо	Суп рассольник ленинградский со сметаной	250	15,3	28,9	14,87	156,8	22	
			2 блюдо	Плов из птицы	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		920	59,28	40,52	126,38	889,34		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	260	9,75	11,83	44,76	354,5	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	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		625	22,65	21,49	104,14	731,1		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:			2575	122,57	96,16	401,35	2780,89		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	260	5,5	4,9	12,3	331,2	3	
			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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		560	12,68	23,8	62,83	733,72		0
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидоры)***	100	1	0,4	2,3	21	28	
			1 блюдо	Суп борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,83	5	10,65	95	26	
			2 блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай)	100	19,4	10,4	5,8	194	342	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	11	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		970	45,15	18,58	136,07	827,6		0
2	3	Полдник	булочное	Печенье	20	0,53	0,67	15,8	67,6	пром.	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			фрукт	Фрукт (банан)**	200	0,72	0,6	17,6	81	пром.	
			итого		420	1,35	1,27	48,4	208,6		0
2	3	Ужин	гор.блюдо	Макароны отварные	250	8,94	0,93	32	260	13	
			гор.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	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		650	31,34	13,69	95,88	721,6		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:			2800	100,52	63,74	360,18	2661,52		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	260	7,75	9,32	38,58	269,95	4	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		580	15,15	26,78	96,82	691,15		0
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат летний с растительным маслом	100	2,3	7,3	6	99	32	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	10	8,63	7,9	167,3	138	
			2 блюдо	Биточик из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м	
			гарнир	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	16	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0	0,16	0	14,99	60,64	282
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		945	42,12	37,51	86,82	886,19		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	
			фрукт	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	260	6,9	10,78	40,5	286,75	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	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		710	37,7	33,54	128,78	957,95		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:			2895	109,89	112,13	401,32	3085,29		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	260	8,95	11,75	36	285,5	2	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,12	5,22	0	68,6	пром.	
			итого		580	21,37	17,93	94,08	625,7		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	100	4,9	9,3	7,4	133	56	
			1 блюдо	Суп щи из свежей капусты со сметаной	250	2	5	8	83	27	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	9	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		990	50,33	42,14	154,44	1107,1		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	250	25,1	23,4	24,5	397,5	54-9м	
			закуска	Сельдь по-деревенски	100	9,6	10,2	4,3	147	351	
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		530	42,04	34,6	113,98	852,68		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:			2735	128,34	108,87	430,7	3048,48		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	260	10,82	14,87	47,55	367,25	256	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,33	89,32	59	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			булочное	Печенье	20	0,53	0,67	15,8	67,6	пром.	
			итого		580	19,95	18,1	123,56	734,77		0
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160,05	23	
			2 блюдо	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	11	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		945	36,61	30,47	135,31	992,39		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	
			фрукт	Фрукт (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	260	6,58	14,58	31,33	282,75	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	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		710	37,88	40,74	113,31	979,35		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:			2855	105,79	96,98	437,58	3085,11		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	260	7,75	9,32	38,58	269,95	4	
			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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	пром.	
			итого		560	17,13	29,92	96,78	727,15		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска	Салат овощной с растительным маслом	100	2,8	7,1	9,1	111	69	
			1 блюдо	Суп свекольник со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97	131	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	120	10,1	9,1	7,7	154,1	54-3м	
			гарнир	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	13	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		990	31,1	22,51	122,14	890,24		0
2	7	Полдник	булочное	Вафли	40	105	1,35	31,6	135,2	пром.	
			напиток	Сок	200	1	0,2	0,2	92	пром.	
				Конфета шоколадная	40	1,05	1,35	31,6	135,2	пром.	

			итого		280	107,05	2,9	63,4	362,4		0
2	7	Ужин	гор.блюдо	Овощное рагу	250	4,6	13,4	21	222,5	196	
			гор.блюдо	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	пром.	
			итого		625	26,3	17,56	88,98	619,5		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:			2655	191,58	79,29	388,3	2769,29		0
		Среднее значение за период:			2753,5	114,29214	92,715	417,24	2931,53		#ДЕЛ/0!

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