

Школа

ОГКОУ "Барановская школа-интернат"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Вирясов Е.В.

дата

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	150	5,65	6,11	30,81	193,49	390	10,01
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,82	959	5,20
			хлеб	Хлеб с маслом ,с сыром	50/10/12	6,66	12,15	26,24	235,80	3	15,61
			фрукты								
			<i>итого</i>			350	16,81	22,05	55,31	562,11	
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			конд.изд.	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	68,4		5,08
			напиток	Сок	200	1	0	23	94		8,08
			<i>итого</i>		220	1,64	0,56	39,02	162,4		13,16
1	1	Обед	закуска	Салат овощной с раст.маслом	80	1,79	8,01	8,20	110,76	77	3,98
			1 блюдо	Суп с клёцками на кб	250	6,73	5,69	36,85	240,27	213	7,01
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое по-домашнему с мясом	200	16,00	15,00	17,00	280,00	590	45,45
			напиток	Компот из с\ф	200	0,42	0,00	22,66	88,54	868	7,78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	174,75		2,85
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	4,80	0,72	27,84	129,00		2,28
			фрукты	Банан	150	23012,00	0,49	34,26	133,50		15
			<i>итого</i>		1015	23047,44	30,36	186,03	1156,82		38,9

			напиток	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00		8,08
			<i>итого</i>		425	4,38	9,33	83,48	409,2		36,83
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной на к/б	300	12,91	6,58	32,66	235,15	169	11,92
			2 блюдо	Гуляш	100	16,30	9,99	7,00	181,65	591	41,87
			гарнир	Каша гречневая	150	6,43	9,00	34,09	229,1	680	11,59
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,00	22,66	88,54	868	7,78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,22	174,75		2,85
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129,00		2,28
			<i>итого</i>		885	46,14	26,74	129,38	809,09		78,29
1	2	Полдник	булочное	Булочка	60	4,37	7,07	36,80	228,20		17,09
			напиток	Молоко	200	5,60	6,00	9,00	116,00		14,08
			<i>итого</i>		260	9,97	13,07	45,8	344,2		31,17
1	2	Ужин	гор.блюдо	Шницель	80	18,00	13,00	6,00	210,00	574	34,57
			гарнир	Картофельное пюре	200	5,00	10,00	45,00	280,00	694	15,78
			напиток	Чай	200	1,00	9,00	29,00	195,00	942	9,15
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,00	39,00	175,00		2,85
				Хлеб ржаной	60	5,00	1,00	28,00	129,00		2,28
			гор.блюдо	Омлет натуральный	70	7,00	9,00	1,00	110,00	438	3,95
			<i>итого</i>		685	42	42	148	1099		68,58
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00

1	2	Итого за день:		2705	142,53	130,96	470,47	3317,84		286,33	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка пшеничная с изюмом	200	10,00	10,00	41,00	286,00	395	17,03
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5,00	4,00	24,00	133,00	959	5,20
			хлеб	Хлеб с маслом	50/10	6,00	19,00	4,00	9,00	1	8,49
			фрукты								
			<i>итого</i>		400	21	33	69	428		30,72
1	3	Завтрак 2	фрукты	Яблоко красное	200	1	0	22	92		19,00
			код.изд	Печенье	20	1	4	14	81		3,00
			напиток	Сок	200	1	0	23	94		8,08
			<i>итого</i>		420	3	4	59	267		30,08
1	3	Обед	закуска	Салат свекольный на растительном масле	100	2,00	10,00	13,00	147,00	85	4,55
			1 блюдо	Суп пшеничный на м/б	300	5,00	4,00	36,00	194,00	204	7,86
			2 блюдо	Котлета мясная	100	26,00	24,00	7,00	351,00	573	56,24
			гарнир	Рагу из овощей	150	7,00	4,00	44,00	231,00	321	14,74
			напиток	Компот из кураги	200	0,50	0,00	24,00	94,00	868	9,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
			<i>итого</i>		985	51,5	43,17	191	1321		97,65
1	3	Полдник	булочное	Пирожки с капустой	80	5,00	6,00	10,00	114,00	1086	8,03
			напиток	Кефир	200	6,00	0,00	7,60	60,00		15,02
			<i>итого</i>		280	11	6	17,6	174		23,05
1	3	Ужин	гор.блюдо	Каша перловая с мясом	230	12,00	9,00	32,00	247,00		22,13
			гарнир	Пудинг творожный	150	19,00	19,00	30,00	369,00	467	42,21

			напиток	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,00	942	1,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
				Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
			закуска	Огурцы соленые	80	2,00	0,00	1,00	15,00		14,08
				<i>итого</i>	795	44	29,17	145	993		85,38
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0,00
1	3	Итого за день:			2880	130,5	115,34	481,6	3183		266,88
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	180	22,00	30,00	24,00	451,00	469	48,33
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,00	4,00	24,00	133,00	959	5,20
			хлеб	Хлеб с маслом	50/10	6,00	19,00	4,00	9,00	1	8,49
			фрукты								
				<i>итого</i>	380	32	53	52	593		62,02
1	4	Завтрак 2	фрукты	Апельсин	200	2,00	0,00	17,00	76,00		23,00
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	23,00	94,00		8,08
				<i>итого</i>	400	3	0	40	170		31,08
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	1,00	10,00	3,00	104,00	55	14,11
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9,00	9,00	22,00	198,00	187	17,09
			2 блюдо	Курица отварная	100	18,00	18,00	1,00	241,00	637	43,26
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,00	4,00	36,00	186,00	299	8,77
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	23,00	89,00	868	7,78

			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00
1	5	Итого за день:			2645	130	116,34	502	3052		183,67
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	5,00	4,00	35,00	189,00	385	13,67
			гор. Блюдо	Омлет	50	6,00	8,00	1,00	101,00	438	4,87
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,82	959	5,20
			хлеб	Хлеб с маслом ,с сыром	50/10/12	6,66	12,15	26,24	235,80	3	15,61
			фрукты								
			<i>итого</i>			450	22,16	27,94	60,5	658,62	
1	6	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	1,00	0,00	23,00	92,00		19,00
			конд.изд.	Вафля	20	1,00	1,00	16,00	68,00		5,08
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	23,00	94,00		8,08
			<i>итого</i>			420	3	1	62	254	
1	6	Обед	закуска	Винигрет	80	2,00	5,00	15,00	113,00	100	14,11
			1 блюдо	Рассольник на к/б	250	4,00	4,00	29,00	189,00	197	10,95
			2 блюдо	Рыба отварная	90	23,00	8,00		164,00	471	38,68
			гарнир	Сложный гарнир	150	3,00	4,00	17,00	106,00	723	8,56
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	23,00	89,00	868	7,78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4,00	1,00	28,00	129,00		2,28
			<i>итого</i>			905	42	22,45	151	965	
1	6	Полдник	булочное	Печенье	20	1	4	14	81		3,00
			напиток	Кисель	200	0,00	0,00	19,00	73,00	869	1,03

			<i>итого</i>		220	1	4	33	154	4,03		
1	6	Ужин	гор.блюдо	Гуляш	75	22,00	14,00	8,00	242,00	591	49,04	
			гарнир	Отварные макароны	200	7,00	1,00	53,00	234,00	689	3,85	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,00	942	1,83	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85	
				Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28	
			гор.блюдо	Оладьи с маслом	100/10	7,00	11,00	40,00	273,00	1046	23,82	
			<i>итого</i>		610	47	27,17	183	1111		83,67	
1	6	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00	
1	6	Итого за день:		2605	115,16	82,56	489,5	3142,62		244,42		
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая молочная	150	5,00	2,00	41,00	195,00	392	14,04	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5,00	4,00	24,00	133,00	959	5,20	
			хлеб	Хлеб с маслом	50/10	6,00	19,00	4,00	9,00	1	8,49	
			фрукты									
			<i>итого</i>		350	16	25	69	337		27,73	
1	7	Завтрак 2	фрукты									
			конд.изд.	Конфета	25	1,00	9,00	14,00	137,00		8,75	
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	23,00	94,00		8,08	
			<i>итого</i>		225	2	9	37	231		16,83	

1	7	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	80	0,85	10,00	3,00	106,00	55	11,38
			1 блюдо	Свекольник со метаной на к/б	250	23,00	4,00	25,00	145,00	170	8,84
			2 блюдо	Плов с перловой крупой с мясом	200	22,00	18,00	38,00	394,00		40,82
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	23,00	89,00	868	7,78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
				<i>итого</i>		865	56,85	33,17	156	1038	
1	7	Полдник	булочное	Блины	85	7,00	89,00	152,00	1421,00	1042	15,55
			напиток	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,00	942	1,83
	<i>итого</i>		285	7	89	167	1479		17,38		
1	7	Ужин	гор.блюдо	Запеканка овощная	230	11,00	15,00	49,00	428,00	359	28,08
			гарнир	Сырники творожные	150	25,00	17,00	32,00	379,00	463	43,33
			напиток	Кисель	200	0,00	0,00	17,00	64,00	869	2,98
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
				Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
	<i>итого</i>		715	47	33,17	165	1175		79,52		
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	7	Итого за день:		2440	128,85	189,34	594	4260		215,41	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная					390		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,82	959	5,20
			хлеб	Хлеб с маслом ,с сыром	50/10/12	6,66	12,15	26,24	235,80	3	15,61
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	11,16	15,94	24,5	368,62		20,81
2	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко зеленое	200	1,00	0,00	23,00	92,00		19,00
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	23,00	94,00		8,08
			<i>итого</i>		400	2	0	46	186		27,08
2	1	Обед	закуска	Салат свекольный с яблоками	100	2,00	7,00	13,00	121,00	87	5,19
			1 блюдо	Щи из свежей капусты на к\б со сметаной	250	10,00	7,00	23,00	194,00	186	20,79
			2 блюдо	Рыба под маринадом	90	28,00	14,00	7,00	263,00	508	47,11
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,00	6,00	42,00	164,00	299	12,13
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	23,00	89,00	868	7,78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
			<i>итого</i>		925	55	35,17	175	1135		98,13
2	1	Полдник	булочное	Шарлотка с яблоками	80	5,00	5,00	35,00	199,00	926	10,24
			напиток	Кефир	200	6,00	0,00	8,00	60,00		15,02
			<i>итого</i>		280	11	5	43	259		25,26
2	1	Ужин	гор.блюдо	Курица отварная	100	18,00	18,00	1,00	241,00	637	43,26
			гарнир	Сложный гарнир	200	7,00	10,00	16,00	413,00	723-1в	22,86
			напиток	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,00	942	1,83

			хлеб	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
				Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
			гор.блюдо	Омлет	70	6,00	7,00	1,00	89,00	438	3,19
			<i>итого</i>		705	42	36,17	100	1105		76,27
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00
2	1	Итого за день:			2510	121,16	92,28	388,5	3053,62		247,55
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	150	5,65	6,11	30,81	193,49	390	10,01
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,82	959	5,20
			хлеб	Хлеб с маслом	50/10	6,00	19,00	4,00	9,00	1	8,49
			фрукты								
			<i>итого</i>		350	16,15	28,9	59,31	335,31		23,70
2	2	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	1	0	22	92		19,00
			конд.изд.	Печенье	20	1	4	14	81		3,00
			напиток	Сок	200	1	0	23	94		8,08
			<i>итого</i>		420	3	4	59	267		30,08
2	2	Обед	закуска	Салат овощной с раст.маслом	80	1,79	8,01	8,20	110,76	77	3,98
			1 блюдо	Суп с вермишелью на к/б	250	5,00	2,00	45,00	211,00	208	10,06
			2 блюдо	Котлета мясная	100	26,00	24,00	7,00	351,00	573	56,24
			гарнир	картофельное пюре	150	4,00	6,00	42,00	164,00	694	12,13
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	23,00	89,00	868	7,78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85

			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0	0,00		
2	3	Итого за день:			2491	132,16	119,28	442,5	3389,62	282,98		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,00	12,00	54,00	345,00	390	18,99	
			гор.напиток	Кофе с молоком	200	3,00	3,00	24,00	118,00	951	8,78	
			хлеб	Хлеб с сыром,с маслом	50/10/12	7,00	12,00	26,00	236,00	3	15,61	
			фрукты									
			итого			400	17	27	104	699		43,38
2	4		Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	1,00	0,00	23,00	92,00		19,00
		итого				200	1	0	23	92		19,00
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом раст.	60	0,00	4,00	2,00	44,00	54	3,14	
			1 блюдо	Суп с клёцками на клб	250	6,73	5,69	36,85	240,27	213	7,01	
			2 блюдо	Рыба припущеная	75	25,00	12,00		216,00	478	49,12	
			гарнир	Отварные макароны	150	5,00	4,00	38,00	202,00	413	6,09	
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	23,00	94,00		8,08	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28	
			итого			870	48,73	26,86	166,85	1100,27		78,57
2	4	Полдник	булочное	Булочка	60	4,37	7,07	36,80	228,20		17,09	
			напиток	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	25,00	95,00	1008	5,49	

			<i>итого</i>		260	4,37	7,07	61,8	323,2	22,58		
2	4	Ужин	гор.блюдо	Шницель	80	18,00	13,00	6,00	210,00	574	34,57	
			гарнир	Картофельное пюре с мясом	200	5,00	10,00	45,00	280,00	694	15,78	
			напиток	Кисель	200	0,00	0,00	17,00	64,00	869	2,98	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85	
				Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28	
				<i>итого</i>		615	34	24,17	135	858		58,46
2	4	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00
2	4	Итого за день:			2345	105,1	85,1	490,65	3072,47		221,99	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	13,00	9,00	67,00	380,00	393	28,11	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,82	959	5,20	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	26,00	116,00		2,00	
			фрукты									
				<i>итого</i>		450	21,5	12,79	117,5	628,82		35,31
2	5	Завтрак 2	фрукты									
			конд.изд.	Вафля	20	1,00	1,00	16,00	68,00		5,08	
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	23,00	94,00		8,08	
				<i>итого</i>		220	2	1	39	162		13,16

2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметной	250	11,00	5,00	31,00	220,00	169	11,92
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	75/30	30,00	33,00	5,00	436,00	643/759	35,35
			гарнир	Пюре из бобовых	150	17,00	1,00	43,00	242,00	409	3,37
			напиток	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	27,00	103,00	1010	5,29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
			<i>итого</i>		735	69	40,17	173	1305		61,06
2	5	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	85	8,00	17,00	39,00	340,00	1058	32,47
			напиток	Кисель	200	0,00	0,00	17,00	64,00	869	2,98
			<i>итого</i>		285	8	17	56	404		35,45
2	5	Ужин	гор.блюдо	Рыба отварная	90	23,00	8,00		164,00	471	38,68
			гарнир	Сложный гарнир	200	7,00	10,00	16,00	413,00	723-1в	22,86
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0,00	0,00	15,00	59,00	944	3,28
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
				Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
				Яйцо порц.	40	5,00	5,00	0,00	63,00		4,00
			<i>итого</i>		665	46	24,17	98	1003		73,95
2	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00
2	5	Итого за день:		2355	146,5	95,13	483,5	3502,82		218,93	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с картофелем запеч.	150	13,00	17,00	17,00	268,00	447	9,35

			гор.напиток	Молоко	200	6,00	0,00	9,00	62,00		14,08
			хлеб	Хлеб с маслом	50/10	6,00	19,00	4,00	9,00	1	8,49
			фрукты	Яблоко	150	0,00	0,00	10,00	43,00		14,25
			<i>итого</i>		500	25	36	40	382		46,17
2	6	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	150	0,00	0,00	10,00	43,00		14,25
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	23,00	94,00		8,08
			<i>итого</i>		350	1	0	33	137		22,33
2	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,00	13,00	6,00	146,00	88	9,05
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,00	27,00	152,00	206	10,39
			2 блюдо	Гуляш	100	16,30	9,99	7,00	181,65	591	41,87
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,00	0,00	55,00	229,00	378	5,68
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	23,00	89,00	868	7,78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
			<i>итого</i>		895	40,3	28,16	185	1101,65		79,90
2	6	Полдник	булочное	Печенье	20	1	4	14	81		3,00
			напиток	Кефир	200	6,00	0,00	8,00	60,00		15,02
			<i>итого</i>		220	7	4	22	141		18,02
2	6	Ужин	гор.блюдо	Отварная курица	100	18,00	18,00	1,00	241,00	637	43,26
			гарнир	Капуста белокочан запеч	160	5,00	5,00	13,00	115,00	365	11,83
			напиток	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,00	942	1,83

			хлеб	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85
				Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28
			гор.блюдо	Соус	100	3,00	6,00	8,00	98,00	796	3,76
			<i>итого</i>		695	37	30,17	104	816		65,81
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00
2	6	Итого за день:			2660	110,3	98,33	384	2577,65		232,23
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	250	13,00	17,00	71,00	475,00	422	21,08
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,82	959	5,20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	26,00	116,00		2,00
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	21,5	20,79	121,5	723,82		28,28
2	7	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	150	0,00	0,00	10,00	43,00		14,25
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	23,00	94,00		8,08
			<i>итого</i>		350	1	0	33	137		22,33
2	7	Обед	закуска	Салат картофельный с сол огурцом	100	4,00	0,00	34,00	147,00	73	65,42
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	3,00	0,00	15,00	70,00	186	4,32
			2 блюдо	Фрикаделька рыбная в томатном соусе	90	23,00	3,00	9,00	147,00	517	46,94
			гарнир	картофельное пюре	150	4,00	6,00	42,00	164,00	694	12,13
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	23,00	89,00	868	7,78

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28	
				Заправка для салатов	30		15,00	1,00	139,00	830	2,02	
			<i>итого</i>		955	45	25,17	191	1060		143,74	
2	7	Полдник	булочное	Пирожки с капустой и яйцом	80	5,00	6,00	10,00	114,00	1086	8,03	
			напиток	Ряженка	200	6,00	12,00	8,00	170,00		17,06	
				<i>итого</i>		280	11	18	18	284		25,09
2	7	Ужин	гор.блюдо	Мясо тушеное	100	45,00	28,00	10,00	470,00	586	95,71	
			гарнир	Каша гречневая	200	12,00	2,00	65,00	310,00	680	9,05	
			напиток	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,00	942	1,83	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,45	39,00	175,00		2,85	
				Хлеб ржаной	60	5,00	0,72	28,00	129,00		2,28	
				<i>итого</i>		635	68	31,17	157	1142		111,72
2	7	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00
2	7	Итого за день:			2720	146,5	95,13	520,5	3346,82		331,16	
		Среднее значение за период:			2573,643	3894,5436	112,374	469,8	3241,4		246,75	