

13/1

ГБОУ «Озерская специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Министерство образования и науки
Калужской области

(ФМО)

(*ditto*)

13/1

ГБОУ «Озерская специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Министерство образования и науки
Калужской области

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,03	7,48	35,13	230,9	102
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Хлеб пшеничный Завтрак	80	6,32	0,80	38,64	170,88	98659
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	19,66	20,03	98,42	628,32	
ЗАВТРАК 2	Баранки	25	2,60	0,32	17,17	78	65556
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		445	4,28	1,60	61,73	274,4	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,19	6,53	5,08	84,99	3
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,00	5,50	30,03	198,33	38
	Курица в соусе с томатом	100	29,46	34,73	3,36	443,63	210
	Макароны отварные с маслом	200	5,06	8,18	30,76	216,58	48
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
	Кисель из повидла	200	0,00	0,00	11,98	45,48	275
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	49,83	56,06	120,57	1178,85	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	60	5,62	8,17	25,22	199,03	75
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,70	13,43	46,54	350,77	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Котлеты рыбные любительские	100	16,44	6,68	2,09	134,74	51
	Картофельное пюре 7-11	250	5,25	9,70	34,57	247,25	241
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,30	46,8	83
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495	
ИТОГО ЗА УЖИН		796	37,31	24,43	93,52	730,83	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3211	127,58	120,55	442,78	3319,37	
День 2							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	170	27,93	18,45	29,14	393,64	154
	Соус фруктовый из кураги	30	0,50	0,03	6,09	26,82	266
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (б/б)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	4,90	5,38	21,62	152,98	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	47,03	29,86	127,15	943,24	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	1122
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220	2,30	2,76	37,98	176,42	
ОБЕД	Салат овощной по сезону	80	0,58	4,07	1,82	46,15	9643
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	8,97	4,80	18,30	153,55	28
	Картофель отварной	250	5,07	7,15	40,50	247,18	239
	Мясо тушеное	100	13,07	14,04	7,09	207,82	191
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	98,5	289	
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	35,35	31,40	128,77	943,04	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	8,66	7,94	39,88	269,46	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,16	9,62	41,24	287,86	49
	Колбаски детские (сосиски) отварные	62	6,82	14,82	0,25	161,82	72
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		648	24,34	25,69	99,75	713,62	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3028	117,68	97,65	433,53	3045,78	
День 3							

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	6,35	7,75	30,10	215,58	5
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Хлеб пшеничный Завтрак	80	6,32	0,80	38,64	170,88	98659
	Кофейный напиток	200	0,56	0,58	14,58	62,98	9658
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		780	25,94	25,78	115,85	776,08	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		420	1,68	1,28	44,56	196,4	
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	80	1,02	6,46	5,77	85,46	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,45	3,20	33,55	197,53	27
	Рыба (филе трески) отварная	120	21,17	4,88	0,66	131,83	55
	Картофельное пюре 7-11	250	5,25	9,70	34,57	247,25	241
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,30	46,8	83
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	43,05	25,36	126,21	898,71	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	7,99	6,49	31,78	219,64	77
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,39	6,59	45,90	275,74	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Котлеты (биточки) из кур паровые	55	16,17	18,41	0,90	233,73	59
	Капуста тушеная	250	5,38	6,45	14,97	142,65	39
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		691	29,67	26,17	77,91	656,08	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3151	108,73	85,18	410,43	2803,01	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	29,14	21,26	24,17	401,76	141
	Соус молочный сладкий	30	0,56	0,95	2,56	20,88	261
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	95
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (6/6)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	6/н
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	48,61	39,62	118,52	1000,78	
ЗАВТРАК 2	Конфеты шоколадные	40	0,60	2,88	32,72	159,6	9856478
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		460	2,28	4,16	77,28	356	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	80	1,31	5,74	9,90	97,02	15
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	8,90	9,60	23,10	215,85	25
	Жаркое по-домашнему 7-11	250	29,87	21,85	39,45	474,45	181
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	47,36	38,47	129,71	1049,02	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	60	6,41	5,17	37,62	225,97	76
	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	98,5	289
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,95	5,39	59,32	324,47	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Макароны отварные с маслом	200	5,06	8,18	30,76	216,58	48
	Соус молочный	30	0,77	1,51	1,56	23,2	256
	Тефтели из говядины	85	21,22	19,34	8,98	294,58	63
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		701	35,41	30,28	99,56	798,3	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3021	140,61	117,92	484,39	3528,57	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная жидкая	250	6,60	9,02	26,15	212	1
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Хлеб пшеничный Завтрак	80	6,32	0,80	38,64	170,88	98659
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		780	26,03	26,57	111,44	765,62	
ЗАВТРАК 2	Пряники	35	1,68	0,98	27,19	117,53	1125
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		235	2,48	1,38	50,19	210,53	
ОБЕД	Салат овощной по сезону	80	0,58	4,07	1,82	46,15	9643
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	6,78	11,78	21,68	220,62	33
	Котлеты (биточки) из кур паровые	55	16,17	18,41	0,90	233,73	59
	Макароны отварные с маслом	200	5,06	8,18	30,76	216,58	48
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,90	71,86	8956
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	35,87	43,72	112,42	978,78	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный, запеченный	70	7,66	8,72	1,26	114,27	9
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		490	13,62	14,86	44,14	369,41	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Фрикадельки рыбные	100	25,26	5,62	2,12	160,84	175
	Соус белый на рыбном бульоне	30	0,14	0,94	0,85	12,5	253
	Картофельное пюре 7-11	250	5,25	9,70	34,57	247,25	241
	Чай сладкий с лимоном	200	0,40	0,10	14,36	58,54	91
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		766	39,01	17,51	96,04	686,97	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3156	117,01	104,04	414,23	3011,31	
День 6							
ЗАВТРАК	Зразы творожные с изюмом	180	23,04	16,51	32,29	368,01	145
	Соус молочный	30	0,77	1,51	1,56	23,2	256
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (6/6)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	6/н
	Кофейный напиток с молоком	200	4,90	5,38	21,62	152,98	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	42,41	29,40	125,77	913,99	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		420	1,68	1,28	44,56	196,4	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	80	1,28	6,41	4,09	79,67	7
	Суп из овощей	250	13,52	8,45	28,85	244,52	44
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	120	21,89	22,15	5,56	309,49	65
	Рис отварной	200	5,14	5,64	53,42	285,04	224
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	49,35	43,87	145,40	1164,66	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Булочка (на растительном масле)	60	5,70	8,43	33,49	234,98	80
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	11,66	14,57	76,37	490,12	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Колбаски детские (сосиски) отварные	62	6,82	14,82	0,25	161,82	72
	Картофель отварной	250	5,07	7,15	40,50	247,18	239
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		698	20,01	23,28	102,79	688,7	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3258	125,11	112,40	494,89	3453,87	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	6,40	8,30	27,33	209,5	4
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Хлеб пшеничный Завтрак	80	6,32	0,80	38,64	170,88	98659
	Кофейный напиток	200	0,56	0,58	14,58	62,98	9658
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		840	33,61	33,23	113,50	864,2	
ЗАВТРАК 2	Вафли	35	1,12	0,98	28,38	119,74	1126
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		455	2,80	2,26	72,94	316,14	
ОБЕД	Салат овощной по сезону	80	0,58	4,07	1,82	46,15	9643
	Суп с клецками на курином бульоне	250	16,07	12,17	31,82	303,17	37
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	20,22	7,14	5,50	168,42	53
	Картофель отварной	250	5,07	7,15	40,50	247,18	239
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	98,5	289
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	49,60	31,87	140,70	1053,26	
ПОЛДНИК	Шанежка с яйцом	60	6,61	4,14	34,82	205,65	339
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,69	9,40	56,14	357,39	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Плов с отварным мясом на растительном масле	250	20,30	33,22	48,55	574,9	69
	Чай сладкий с лимоном	200	0,40	0,10	14,36	58,54	91
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		696	36,28	41,37	107,47	935,48	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3251	133,98	118,13	490,75	3526,47	
День 8							
ЗАВТРАК	Оладьи с изюмом (с повидлом)	220	9,26	23,72	49,48	450,74	74
	Сыр порционный	20	5,20	5,30	0,70	71,12	94
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (6/6)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	6/н

	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		740	33,24	40,28	141,80	1043,4	
ЗАВТРАК 2	Баранки	25	2,60	0,32	17,17	78	65556
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		225	3,40	0,72	40,17	171	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	80	2,50	6,62	10,88	112,64	18
	Суп рыбный	250	14,03	4,03	19,40	170,45	30
	Капуста тушеная	250	5,38	6,45	14,97	142,65	39
	Котлеты из говядины	75	9,01	8,98	1,49	122,93	189
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,9	274
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	38,04	27,20	96,08	776,41	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,30	46,8	83
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	8,54	7,78	34,28	244,4	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Колбаски детские (сосиски) отварные	62	6,82	14,82	0,25	161,82	72
	Картофельное пюре 7-11	250	5,25	9,70	34,57	247,25	241
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		698	20,43	25,77	93,08	673,01	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3098	103,65	101,75	405,41	2908,22	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	250	6,68	8,30	24,97	201	2
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Хлеб пшеничный Завтрак	80	6,32	0,80	38,64	170,88	98659
	Кофейный напиток с молоком	200	4,90	5,38	21,62	152,98	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		780	30,61	31,13	117,76	851,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Конфеты шоколадные	40	0,60	2,88	32,72	159,6	9856478
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		460	2,28	4,16	77,28	356	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	80	1,19	6,53	5,08	84,99	3
	Суп свекольный со сметаной	250	9,00	8,00	22,70	199,85	36
	Макароны отварные с маслом	200	5,06	8,18	30,76	216,58	48
	Гуляш из говядины	120	19,73	16,68	10,51	272,22	180
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	42,26	40,67	126,31	1035,34	
ПОЛДНИК	Булочка с повидлом	60	6,01	9,18	35,91	252,62	78
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,41	9,28	50,03	308,72	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Картофель отварной	250	5,07	7,15	40,50	247,18	239
	Фрикадельки рыбные	100	25,26	5,62	2,12	160,84	175
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,90	71,86	8956
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		796	46,07	20,98	105,08	781,92	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3246	127,63	106,22	476,46	3333,48	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	29,14	21,26	24,17	401,76	141
	Соус молочный сладкий	30	0,56	0,95	2,56	20,88	261
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	95
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (б/б)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	6/н
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	48,61	39,62	118,52	1000,78	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		420	1,68	1,28	44,56	196,4	
ОБЕД	Салат овощной по сезону	80	0,58	4,07	1,82	46,15	9643
	Щи на мясном бульоне со сметаной 7-11	250	13,15	16,12	9,98	238,95	31/1
	Сельдь с луком и растительным маслом	80	11,45	7,71	1,44	121,07	14
	Картофельное пюре 7-11	250	5,25	9,70	34,57	247,25	241
	Хлеб пшеничный Обед	40	3,16	0,40	19,32	85,44	8459
	Хлеб ржаной Обед	60	3,96	0,72	20,04	104,4	69522
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,84	0,04	22,14	90,18	280
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	38,39	38,76	109,31	933,44	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,30	46,8	83

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	8,54	7,78	34,28	244,4	
УЖИН	Овощи по сезону	80	0,58	0,07	1,80	10,08	789663
	Колбаски детские (сосиски) отварные	62	6,82	14,82	0,25	161,82	72
	Овощи отварные	250	5,48	9,62	19,05	188,05	87
	Чай сладкий с лимоном	200	0,40	0,10	14,36	58,54	91
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	60	4,74	0,60	28,98	128,16	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		698	20,66	25,69	77,80	616,25	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	22,00	156,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3278	117,88	113,13	384,47	2991,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		31698	1219,86	1076,97	4437,34	31921,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3169,8	121,99	107,70	443,73	3192,135	