

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Новороссийский казачий кадетский корпус Краснодарского края**

Утверждаю:

Директор ГКОУ  
Новороссийский казачий  
кадетский корпус  
Краснодарского края  
Постников Ю.П.  
\_\_\_\_\_ 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ЮНОШЕЙ КАДЕТОВ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ  
(12-14 ЛЕТ)**

г. НОВОРОССИЙСК

2022год

## При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильный, В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс 2015.-544с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Для предприятий ОП) ; А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный / М.: «Лада» -2005-2010г.
3. Тутельян В.А. Химический состав и калорийности Российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс -2012.-284с.

В соответствии с требованиями, регламентированными таблицей № 5 приложение №7, таблицей № 2 приложение № 10 Сан Пин 2.3/2.4.3590-20, меню для организации питания кадетов, обучающихся в образовательных организациях кадетского типа и кадетской направленности, продолжительность пребывания обучающихся в образовательном учреждении (круглосуточно), разработано для учащихся 7-8 классов (возрастной категории 12-14 лет.)

Согласно примерного двухнедельного меню учащихся 7-8 классов ГКОУ Новороссийского казачьего кадетского корпуса Краснодарского края по адресу: г. Новороссийск, ул. Победы, 6, предусмотрен 6-ти разовый режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин.

Примерное меню разработано ГКОУ Новороссийским казачьим кадетским корпусом Краснодарского края.

Технологические карты разработаны с нормами и калорийностью, согласно вышеуказанной литературе.

день	Завтрак №1			Завтрак №2			Обед			Полдник			Ужин			Второй ужин			Всего за сутки		
	б	ж	у	б	ж	у	б	ж	у	б	ж	у	б	ж	у	б	ж	у	б	ж	у
понедельник	21,543	37,750	133,135	0,600	0,000	72,400	42,850	42,560	140,546	10,540	12,000	44,760	18,746	49,850	155,240	2,900	2,500	11,000	97,179	144,660	557,081
вторник	35,910	65,520	108,990	0,600	0,000	72,400	45,560	30,690	158,206	18,300	13,800	77,700	39,920	52,550	162,390	2,900	2,500	11,000	143,190	165,060	590,686
среда	31,480	55,120	144,685	0,600	0,000	72,400	31,314	20,080	129,841	41,200	15,600	118,300	39,823	13,600	131,528	2,900	2,500	11,000	147,317	106,900	607,754
четверг	22,700	46,000	160,800	0,600	0,000	72,400	25,812	18,268	125,732	10,893	13,234	47,562	41,920	33,320	123,280	2,900	2,500	11,000	104,825	113,322	540,774
пятница	29,664	45,450	127,800	0,600	0,000	72,400	59,362	52,922	148,182	3,675	2,520	57,810	39,480	38,690	112,360	5,600	6,400	7,600	138,381	145,982	526,152
суббота	29,813	48,360	132,600	0,600	0,000	72,400	42,016	23,060	157,296	17,595	39,754	46,480	38,920	27,500	118,290	2,900	2,500	11,000	131,844	141,174	538,066
воскресенье	33,589	56,872	152,754	2,871	3,020	77,992	41,949	29,406	131,115	10,270	30,463	54,470	33,283	17,883	86,614	5,600	6,400	7,600	127,563	144,044	510,545
<b>Итого 1 недели:</b>	<b>204,700</b>	<b>355,072</b>	<b>960,765</b>	<b>6,471</b>	<b>3,020</b>	<b>512,392</b>	<b>288,863</b>	<b>216,985</b>	<b>990,917</b>	<b>112,473</b>	<b>127,371</b>	<b>447,082</b>	<b>252,092</b>	<b>233,392</b>	<b>889,702</b>	<b>25,700</b>	<b>25,300</b>	<b>70,200</b>	<b>890,299</b>	<b>961,141</b>	<b>3 871,057</b>
<b>средняя:</b>	<b>29,243</b>	<b>50,725</b>	<b>137,252</b>	<b>0,924</b>	<b>0,431</b>	<b>73,199</b>	<b>41,266</b>	<b>30,998</b>	<b>141,560</b>	<b>16,068</b>	<b>18,196</b>	<b>63,869</b>	<b>36,013</b>	<b>33,342</b>	<b>127,100</b>	<b>3,671</b>	<b>3,614</b>	<b>10,029</b>	<b>127,186</b>	<b>137,306</b>	<b>553,008</b>
понедельник	27,000	47,800	140,395	0,600	0,000	72,400	42,530	37,350	147,992	10,200	7,400	30,520	86,180	87,190	115,760	5,600	6,400	7,600	172,110	186,140	514,667
вторник	30,780	49,320	172,090	0,600	0,000	72,400	45,560	30,690	158,206	8,432	10,084	59,981	34,413	23,393	117,430	2,900	2,500	11,000	122,685	115,987	591,107
среда	22,967	38,071	88,576	0,600	0,000	72,400	60,650	56,390	218,236	4,915	6,809	61,300	37,390	17,360	127,480	5,600	6,400	7,600	132,122	125,030	575,592
четверг	28,351	51,800	133,395	0,600	0,000	72,400	24,135	11,496	112,846	11,245	13,154	58,700	17,517	33,320	107,801	2,900	2,500	11,000	84,748	112,270	496,142
пятница	29,664	48,450	101,318	0,600	0,000	72,400	26,084	19,932	132,410	41,400	17,300	121,500	86,180	87,190	133,760	5,600	6,400	7,600	189,528	179,272	568,988
суббота	29,877	60,100	78,000	5,200	25,400	105,000	26,248	15,365	108,447	17,595	39,754	92,200	16,328	28,818	100,985	2,900	2,500	11,000	98,148	171,937	495,632
воскресенье	31,000	53,970	173,985	5,200	25,400	105,000	23,183	10,399	70,506	12,850	33,000	61,420	32,880	16,663	173,959	5,600	6,400	7,600	110,713	145,832	592,470
<b>Итого 2 недели:</b>	<b>199,639</b>	<b>349,511</b>	<b>887,759</b>	<b>13,400</b>	<b>50,800</b>	<b>572,000</b>	<b>248,390</b>	<b>181,622</b>	<b>948,643</b>	<b>106,637</b>	<b>127,501</b>	<b>485,621</b>	<b>310,888</b>	<b>293,934</b>	<b>877,175</b>	<b>31,100</b>	<b>33,100</b>	<b>63,400</b>	<b>910,054</b>	<b>1 036,468</b>	<b>3 834,598</b>
<b>средняя:</b>	<b>28,520</b>	<b>49,930</b>	<b>126,823</b>	<b>1,914</b>	<b>7,257</b>	<b>81,714</b>	<b>35,484</b>	<b>25,946</b>	<b>135,520</b>	<b>15,234</b>	<b>18,214</b>	<b>69,374</b>	<b>44,413</b>	<b>41,991</b>	<b>125,311</b>	<b>4,443</b>	<b>4,729</b>	<b>9,057</b>	<b>130,008</b>	<b>148,067</b>	<b>547,800</b>
<b>Итого две недели:</b>	<b>404,339</b>	<b>704,583</b>	<b>1 848,524</b>	<b>19,871</b>	<b>53,820</b>	<b>1 084,392</b>	<b>537,253</b>	<b>398,607</b>	<b>1 939,560</b>	<b>219,110</b>	<b>254,872</b>	<b>932,703</b>	<b>562,980</b>	<b>527,326</b>	<b>1 766,877</b>	<b>56,800</b>	<b>58,400</b>	<b>133,600</b>	<b>1 800,353</b>	<b>1 997,610</b>	<b>7 705,655</b>
<b>средняя</b>	<b>28,881</b>	<b>50,327</b>	<b>132,037</b>	<b>1,419</b>	<b>3,844</b>	<b>77,457</b>	<b>38,375</b>	<b>28,472</b>	<b>138,540</b>	<b>15,651</b>	<b>18,205</b>	<b>66,622</b>	<b>40,213</b>	<b>37,666</b>	<b>126,205</b>	<b>4,057</b>	<b>4,171</b>	<b>9,543</b>	<b>128,597</b>	<b>142,686</b>	<b>550,404</b>

калории

День	Завтрак №1	Завтрак №2	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин	Всего за сутки
понедельник	677,346	187,300	1 108,020	326,600	1 003,226	78,000	3 380,492
вторник	754,060	187,300	1 177,410	434,295	858,150	78,000	3 489,215
среда	824,487	187,300	1 224,925	518,550	657,416	78,000	3 490,678
четверг	869,360	187,300	1 019,000	349,860	762,700	78,000	3 266,220
пятница	661,090	187,300	828,842	285,960	867,780	110,000	2 940,972
суббота	682,812	182,750	1 095,040	296,883	848,000	78,000	3 183,485
воскресенье	968,042	246,422	1 041,352	239,334	835,948	110,000	3 441,098
<b>Итого за первую неделю:</b>	<b>5 437,196</b>	<b>1 365,672</b>	<b>7 494,589</b>	<b>2 451,482</b>	<b>5 833,220</b>	<b>610,000</b>	<b>23 192,159</b>
средн.	<b>776,742</b>	<b>195,096</b>	<b>1 070,656</b>	<b>350,212</b>	<b>833,317</b>	<b>87,143</b>	<b>3 400,308</b>
средн.(%)	23	6	31	10	25	3	97,437
оптим.(%)	20	5	35	15	20	5	100,000
понедельник	819,200	187,300	1 189,230	197,370	1 003,226	78,000	3 474,326
вторник	596,417	187,300	1 177,410	321,452	811,208	110,000	3 203,787
среда	707,407	187,300	1 182,450	309,772	837,910	110,000	3 334,839
четверг	826,087	187,300	1 004,294	201,511	963,337	78,000	3 260,529
пятница	706,260	187,300	947,077	566,800	941,155	110,000	3 458,592
суббота	731,413	217,925	1 146,303	278,386	889,883	78,000	3 341,910
воскресенье	929,487	195,850	1 124,875	238,500	866,623	110,000	3 465,335
<b>Итого за вторую неделю:</b>	<b>5 316,271</b>	<b>1 350,275</b>	<b>7 771,639</b>	<b>2 113,791</b>	<b>6 313,342</b>	<b>674,000</b>	<b>23 539,318</b>
средн.	<b>759,467</b>	<b>192,896</b>	<b>1 110,234</b>	<b>301,970</b>	<b>901,906</b>	<b>96,286</b>	<b>3 459,045</b>
средн.(%)	22	6	32	10	25	3	97,413
оптим.(%)	20	5	35	15	20	5	100,000
<b>Итого за две недели:</b>	<b>10 753,467</b>	<b>2 715,947</b>	<b>15 266,228</b>	<b>4 565,273</b>	<b>12 146,562</b>	<b>1 284,000</b>	<b>46 731,477</b>
средн.	<b>768,105</b>	<b>193,996</b>	<b>1 090,445</b>	<b>326,091</b>	<b>867,612</b>	<b>91,714</b>	<b>3 429,677</b>
средн.(%)	22	6	32	10	23	3	95,029
оптим.(%)	20	5	35	15	20	5	100,000

День **1. ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 7-8 класс**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>						
181	Каша "Манная" молочная	250	7,500	3,750	54,100	281,200
3	Батон с масл слив. Яйцо отвар.	100/15/40	15,900	32,000	56,595	271,036
382	какао с молоком	200	1,400	2,000	22,440	125,110
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>24,800</b>	<b>37,750</b>	<b>133,135</b>	<b>677,346</b>
<b>Завтрак №2</b>						
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
<b>Обед</b>						
67/68	Салат овощной (варен. Овощей)	100	0,460	3,650	1,430	80,100
111	Суп куриный с вермишелью	225/25	2,700	7,360	19,040	153,310
256/302	Каша гречневая с мясом свинины	100/200	21,150	27,050	37,070	501,530
355	Кисель фруктовый	200	0,040	0,000	24,510	145,080
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>42,850</b>	<b>42,560</b>	<b>140,546</b>	<b>1108,020</b>
<b>Полдник</b>						
422	Булочка ванильная	64	4,740	5,100	34,860	204,600
385	Молоко	200	5,8	6,9	9,9	122
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>10,54</b>	<b>12</b>	<b>44,76</b>	<b>326,6</b>
<b>Ужин</b>						
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
290	Птица тушеная в соусе	100	26,600	34,200	56,900	426,000
310	Картофель отварной	180	3,670	5,760	22,530	176,300
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
338	фрукты по сезону	150	0,600	0,000	40,000	66,600
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>18,746</b>	<b>49,850</b>	<b>155,240</b>	<b>1019,700</b>
<b>Второй ужин</b>						
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3219</b>	<b>100,436</b>	<b>144,66</b>	<b>557,081</b>	<b>3396,966</b>

День: **2. ВТОРНИК**

Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 7-8 класс**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
211	Омлет с сыром	200	18,810	32,720	15,540	430,000
1	Батон с масл. слив.	100/15	12,300	27,000	55,000	252,760
378	чай с молоком	200	4,800	5,800	38,450	71,300
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>35,910</b>	<b>65,520</b>	<b>108,990</b>	<b>754,060</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
46	С-т из свежих овощей (капустный)	100	0,460	3,650	1,430	69,260
82	Борщ с мясом и сметаной	225/25/10	4,100	4,140	26,420	309,750
255	Печень по-строгановски	120	17,430	11,640	7,100	271,200
312	картофельное пюре	180	3,670	5,760	24,530	196,300
349	компот с курагой, черносливом	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>1005</b>	<b>45,560</b>	<b>30,690</b>	<b>158,206</b>	<b>1177,410</b>
	<b>Полдник</b>					
373	Яблоки, фаршированные творогом	150	12,500	6,900	67,800	312,295
385	молоко	200	5,800	6,900	9,900	122,000
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>18,300</b>	<b>13,800</b>	<b>77,700</b>	<b>434,295</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	63,200
278/279	Тефтели мясные с соусом	120/30	15,550	35,600	59,800	237,200
302	Каша гарнирная	180	4,790	4,260	28,830	290,150
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>39,920</b>	<b>52,550</b>	<b>162,390</b>	<b>858,150</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3200</b>	<b>143,19</b>	<b>165,060</b>	<b>590,686</b>	<b>3489,215</b>

День: 3.СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
173	Каша пшённая молочная	250	10,700	15,400	69,600	462,000
3	Батон с масл слив. Сыр порц	100/15/15	17,260	36,000	49,595	322,487
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>31,480</b>	<b>55,120</b>	<b>144,685</b>	<b>824,487</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
21	с-т из солённых огурцов	100	0,460	3,650	1,430	70,410
102	суп Гороховый на мясном бульоне	250	8,780	8,440	26,120	252,320
260	Гуляш из говядины	120	1,772	1,997	0,301	369,897
309	Макароны отварные гарнирные	180	0,403	0,493	3,264	201,398
348	компот из сухофруктов со свеж. Ягодами	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>31,314</b>	<b>20,080</b>	<b>129,841</b>	<b>1224,925</b>
	<b>Полдник</b>					
223	Запеканка творожная с повидлом	200/30	35,600	10,400	111,600	444,800
пром	Снежок	200	5,600	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>41,200</b>	<b>15,600</b>	<b>118,300</b>	<b>518,550</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие или консерв. (сезон)	100	0,923	0,300	6,138	30,066
293	Мясо птицы тушеное	120	13,300	4,700	9,590	133,750
142	картофель и овощи тушен в соусе	180	7,600	0,900	49,700	226,000
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
		<b>700</b>	<b>39,823</b>	<b>13,600</b>	<b>131,528</b>	<b>657,416</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3230</b>	<b>147,317</b>	<b>106,899</b>	<b>607,754</b>	<b>3490,6777</b>

День: **4.ЧЕТВЕРГ**

Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 7-8 класс**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
182	Каша Рисовая молочная	250	10,000	18,600	91,600	575,000
1	Батон с масл. сливоч.	100/15	12,300	27,000	55,000	252,760
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>22,700</b>	<b>46,000</b>	<b>160,800</b>	<b>869,360</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
77	С-т картофельный с сельдью	120	0,246	3,450	1,130	120,380
113	суп Лапша по- домашнему	225/25	2,900	7,860	20,040	253,310
233/210	Рыба запечённая с овощами в омлете	120/180	1,766	2,458	0,466	305,950
388	Отвар шиповника	200	2,400	0,000	45,600	111,360
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>25,812</b>	<b>18,268</b>	<b>125,732</b>	<b>1019,000</b>
	<b>Полдник</b>					
423	Булочка с орехами	67	5,293	6,834	39,962	239,860
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,893</b>	<b>13,234</b>	<b>47,562</b>	<b>349,860</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
269	Кот-га мясная с соусом	120/30	15,550	11,550	15,700	237,200
314	Картофель тушеный	180	3,670	5,760	22,530	176,300
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>41,920</b>	<b>33,320</b>	<b>123,280</b>	<b>762,700</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3155</b>	<b>104,825</b>	<b>113,322</b>	<b>540,774</b>	<b>3266,22</b>



День: **5. ПЯТНИЦА**

Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 7-8 класс**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
120	Суп молочный вермишелевый	250	11,004	10,450	29,283	258,663
3	Батон.с масл. слив. Сыр порц.	100/15/20	17,260	33,000	49,623	277,317
382	какао с молоком	200	1,400	2,000	22,440	125,110
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>29,664</b>	<b>45,450</b>	<b>101,346</b>	<b>661,090</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
73	Икра овощная кабачковая	70	2,000	9,000	8,500	48,180
84	Борщ с фасолью	250	3,360	8,180	26,540	148,080
244	Плов с мясом говядины	100/200	35,400	31,200	51,700	390,377
388	напиток из шиповника	200	0,102	0,042	2,946	14,205
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>59,362</b>	<b>52,922</b>	<b>148,182</b>	<b>828,842</b>
	<b>Полдник</b>					
440	булочка творожная	70	2,700	2,520	34,020	186,900
386/пром	Снежок	200	0,975	0,000	23,790	99,060
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>3,675</b>	<b>2,520</b>	<b>57,810</b>	<b>285,960</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
293	Птица тушеная в соусе	100	10,400	20,000	21,200	266,830
302	Каша перловая гарнирная	180	9,500	6,000	17,400	250,150
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>39,480</b>	<b>38,690</b>	<b>112,360</b>	<b>867,780</b>
	<b>Второй ужин</b>					
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3085</b>	<b>138,381</b>	<b>145,982</b>	<b>499,698</b>	<b>2940,9717</b>

День: **6. СУББОТА**

Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 7-8 класс**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
215	Омлет	200	13,440	15,120	21,240	278,400
2	батон с масл. слив. джемом.	100/15/20	11,483	27,000	51,000	322,487
пром	Кондитерские изделия	25	0,090	0,440	1,680	10,625
378	чай с молоком	200	4,800	5,800	38,450	71,300
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>29,813</b>	<b>48,360</b>	<b>112,370</b>	<b>682,812</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	92,750
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>182,750</b>
	<b>Обед</b>					
69	Винегрет с сельдью	150	0,246	3,450	1,130	120,380
117	суп Рисовый с фрикадельками	250/30	11,660	9,120	27,180	237,600
232	Рыба запечённая в сметанном соусе	100/30	5,540	0,230	2,360	221,400
310	Картофель отварной	180	3,670	5,760	22,530	176,300
388	Отвар шиповника	200	2,400	0,000	45,600	111,360
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>42,016</b>	<b>23,060</b>	<b>157,296</b>	<b>1095,040</b>
	<b>Полдник</b>					
434	Булочка сдобная с сухофруктами	70	7,395	7,954	6,280	127,761
пром	Кондитерские изделия	35	4,600	25,400	32,600	59,122
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>17,598</b>	<b>39,754</b>	<b>46,479</b>	<b>296,883</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
272	Биточки мясные с соусом	120/30	15,550	11,550	15,700	248,000
303	каша ячневая гарнирная	180	3,790	3,260	28,830	249,200
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>38,920</b>	<b>27,500</b>	<b>118,290</b>	<b>848,000</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3225</b>	<b>131,844</b>	<b>141,174</b>	<b>517,836</b>	<b>3183,4847</b>

День: **7. ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 7-8 класс**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
173	Каша Геркулесовая молочная	250	10,300	17,250	91,900	567,000
3	Батон с маслом сливочн. Сыр порц.	100/15/15	17,260	33,000	49,623	271,037
376	Чай с сахаром	200	6,029	6,622	11,231	130,005
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>33,589</b>	<b>56,872</b>	<b>152,754</b>	<b>968,042</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
пром	кондитерск.изд	35	2,271	3,020	5,592	59,122
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>2,871</b>	<b>3,020</b>	<b>77,992</b>	<b>246,422</b>
	<b>Обед</b>					
43	с-т Овощной	100	1,310	4,080	6,650	100,260
101	Суп картофельный с крупой(пшенич)	250	0,879	1,776	1,109	239,522
263	Рагу с мясом свинины	100/200	19,860	18,050	24,630	370,670
349	Компот из сухофруктов	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>41,949</b>	<b>29,406</b>	<b>131,115</b>	<b>1041,352</b>
	<b>Полдник</b>					
пром	кондитерск.изд	40	4,600	25,400	32,600	83,409
386/пром	йогурт фруктовый	200	5,670	5,063	21,870	155,925
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>10,270</b>	<b>30,463</b>	<b>54,470</b>	<b>239,334</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
293	Мясо птицы тушеное	120	13,300	4,700	9,590	233,750
205	Макароны отварные с овощами	180	0,403	0,493	3,264	251,398
377	чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>33,283</b>	<b>17,883</b>	<b>86,614</b>	<b>835,948</b>
	<b>Второй ужин</b>					
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3125</b>	<b>127,563</b>	<b>144,044</b>	<b>510,545</b>	<b>3441,0976</b>

День **8.ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: **вторая**

**Возрастная категория: 7-8 класс**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
173	Каша пшеничная молочная	250	10,700	15,400	69,600	462,000
3	Батон с масл слив. Яйцо отвар.	100/15/40	15,900	32,000	56,595	315,600
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>27,000</b>	<b>47,800</b>	<b>140,395</b>	<b>819,200</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
48/49	салат Витаминный овощной	100	0,560	4,650	1,530	160,560
112	Суп с макаронными изд. и мясом	225/25	2,170	1,200	9,136	180,880
256/323	Капуста тушеная с мясом свин.	100/100	10,400	20,000	21,200	266,830
302	Каша рисовая гарнирная	180	9,500	6,000	17,400	250,150
349	компот с курагой, черносливом	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>42,530</b>	<b>37,350</b>	<b>147,992</b>	<b>1189,320</b>
	<b>Полдник</b>					
406	пирожки печеные	70	4,400	2,400	22,120	116,200
385/пром	молоко	200	5,800	5,000	8,400	81,170
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,200</b>	<b>7,400</b>	<b>30,520</b>	<b>197,370</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
259/331	Жаркое по-домашнему с мяса птицы	100/200	66,000	74,500	2,000	460,240
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
338	фрукты по сезону	150	0,600	0,000	40,000	66,600
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>86,180</b>	<b>87,190</b>	<b>115,760</b>	<b>1003,226</b>
	<b>Второй ужин</b>					
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3345</b>	<b>172,11</b>	<b>186,14</b>	<b>514,6674</b>	<b>3506,416</b>

День: 9.ВТОРНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>						
182	Каша Рисовая молочная	250	10,000	18,600	91,600	233,930
3	батон с масл. слив. Сыр порц.	100/15/15	17,260	27,000	55,000	322,487
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>30,780</b>	<b>49,320</b>	<b>172,090</b>	<b>596,417</b>
<b>Завтрак №2</b>						
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
<b>Обед</b>						
19	С-т из свежих овощей (огурец, помидор)	100	0,460	3,650	1,430	69,260
82	Борщ с мясом и сметаной	225/25/10	4,100	4,140	26,420	309,750
254	Печень тушенная с маслом	100	17,430	11,640	7,100	271,200
312	картофельное пюре	180	3,670	5,760	24,530	196,300
349	компот с курагой, черносливом	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>1005</b>	<b>45,560</b>	<b>30,690</b>	<b>158,206</b>	<b>1177,410</b>
<b>Полдник</b>						
440	булочка сырная	70	4,582	4,884	53,281	247,702
386/пром	снежок	200	3,850	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>8,432</b>	<b>10,084</b>	<b>59,981</b>	<b>321,452</b>
<b>Ужин</b>						
70/71	Овощи сезонные свежие или консерв. (сезон)	100	0,460	3,650	1,430	105,010
269	Кот-та мясная с соусом	120/30	15,550	11,550	15,700	237,200
309	Макароны отварные гарнирные	180	0,403	0,493	34,200	201,398
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>34,413</b>	<b>23,393</b>	<b>117,430</b>	<b>811,208</b>
<b>Второй ужин</b>						
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3185</b>	<b>122,6846</b>	<b>115,9867</b>	<b>591,107</b>	<b>3171,7867</b>

День: 10. СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>						
204	Макароны отварные с сыром	200/15	5,520	4,520	26,450	354,320
2	Батон с масл слив. джем.	100/15/20	11,483	27,000	51,000	224,420
382	какао с молоком	200	5,964	6,551	11,126	128,667
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,967</b>	<b>38,071</b>	<b>88,576</b>	<b>707,407</b>
<b>Завтрак №2</b>						
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
<b>Обед</b>						
27	с-т Овощной из свежих овощей	100	1,580	4,990	7,660	83,200
113	Суп Гороховый на мясном бульоне	250	8,780	8,440	26,120	252,320
290	Птица тушенная в соусе	100	26,600	34,200	56,900	266,830
303	каша пшеничная гарнирная	180	3,790	3,260	28,830	249,200
349	компот сухофрукт и св.фруктов	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>60,650</b>	<b>56,390</b>	<b>218,236</b>	<b>1182,450</b>
<b>Полдник</b>						
456	Коржик молочный	50	1,065	1,609	4,319	236,022
385	Молоко кипячённое	200	3,850	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,915</b>	<b>6,809</b>	<b>11,019</b>	<b>309,772</b>
<b>Ужин</b>						
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
284/331	Запеканка картофельн.с мясом соус	100/200/30	17,210	4,670	13,720	389,810
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>37,390</b>	<b>17,360</b>	<b>127,480</b>	<b>837,910</b>
<b>Второй ужин</b>						
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3300</b>	<b>132,1219</b>	<b>125,0304</b>	<b>525,3112</b>	<b>3334,8391</b>

День: 11. ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
173	Каша Пшённая молочная	250	10,700	15,400	69,600	462,000
3	Батон с масл слив. Сыр порц	100/15/15	17,260	36,000	49,595	322,487
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>28,360</b>	<b>51,800</b>	<b>133,395</b>	<b>826,087</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
77	с-т Сельдь с картофелем	120	0,246	3,450	1,130	120,380
119	суп с бобовыми	250	1,224	1,088	7,155	238,604
298	Филе курицы запечённая с овощами в омлете	100/200	1,766	2,458	0,466	305,950
388	Отвар шиповника	200	2,400	0,000	45,600	111,360
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>24,135</b>	<b>11,496</b>	<b>112,846</b>	<b>1004,294</b>
	<b>Полдник</b>					
434	Булочка сдобная с сухофруктами	70	7,395	7,954	6,280	127,761
386/пром	ряженка	200	3,850	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>11,245</b>	<b>13,154</b>	<b>12,980</b>	<b>201,511</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
269	Кот-та мясная с соусом	120/30	15,550	11,550	15,700	237,200
314	Картофель запеченный	180	3,670	5,760	22,530	176,300
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>17,517</b>	<b>33,320</b>	<b>107,801</b>	<b>963,337</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3170</b>	<b>84,757</b>	<b>112,270</b>	<b>450,422</b>	<b>3260,529</b>

День: 12. ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
120	Молочный суп с вермишелью	250	11,004	10,450	29,283	258,663
3	батон с масл. слив. Сыр порц.	100/15/15	17,260	36,000	49,595	322,487
382	какао с молоком	200	1,400	2,000	22,440	125,110
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>29,664</b>	<b>48,450</b>	<b>101,318</b>	<b>706,260</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,600</b>	<b>0,000</b>	<b>72,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
24	С-т из свежих овощей	100	0,460	3,650	1,430	69,260
82	Борщ с сметаной	250/10	3,360	8,180	26,540	148,080
244	Плов с мясом свинин	100/200	1,364	3,602	0,344	390,377
388	Отвар шиповника	200	2,400	0,000	45,600	111,360
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>26,084</b>	<b>19,932</b>	<b>132,410</b>	<b>947,077</b>
	<b>Полдник</b>					
223	Запеканка творожная с повидлом	200/30	35,600	10,400	111,600	444,800
385	Молоко	200	5,8	6,9	9,9	122
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>41,400</b>	<b>17,300</b>	<b>121,500</b>	<b>566,800</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
259/331	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	100/200	66,000	74,500	20,000	543,055
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
338	фрукты по сезону	150	0,600	0,000	40,000	47,300
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>86,180</b>	<b>87,190</b>	<b>133,760</b>	<b>941,155</b>
	<b>Второй ужин</b>					
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3280</b>	<b>189,5278</b>	<b>179,2725</b>	<b>568,9884</b>	<b>3458,592</b>



День: 13.СУББОТА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак №1</b>					
214	Омлет с морковью	250	14,660	29,900	16,800	394,600
1	Батон с масл. слив.	100/15	12,300	27,000	55,000	271,037
378	чай с молоком	200	2,917	3,200	6,200	65,776
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>29,877</b>	<b>60,100</b>	<b>78,000</b>	<b>731,413</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
338	фрукты по сезону	200	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	кондитерские изделия	20	4,600	25,400	32,600	30,625
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>5,200</b>	<b>25,400</b>	<b>105,000</b>	<b>217,925</b>
	<b>Обед</b>					
68/69	С-т Овощной из вареных овощей	100	0,460	3,650	1,430	69,100
96	Рассольник Ленинградский	250	0,879	1,776	1,109	239,522
233	Рыба запечённая	120	4,505	3,762	3,102	249,419
126	картофель отварной с луком	200	0,504	0,678	4,081	257,362
349	компот с сухофруктами	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>26,248</b>	<b>15,365</b>	<b>108,447</b>	<b>1146,303</b>
	<b>Полдник</b>					
434	Булочка сдобная с сухофруктами	70	7,395	7,954	6,280	127,761
пром	кондитерские изделия	25	4,600	25,400	32,600	40,625
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>17,5948</b>	<b>39,7544</b>	<b>46,4799</b>	<b>278,3862</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
268/269	Биточки мясные с соусом	120/30	15,550	11,550	15,700	337,200
309	Макароны отварные	180	6,958	1,258	45,244	244,090
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>16,328</b>	<b>28,818</b>	<b>100,985</b>	<b>889,883</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3200</b>	<b>98,1475</b>	<b>171,9373</b>	<b>449,9118</b>	<b>3341,910</b>

День: 14.ВОСКРЕСЕНЬЕ  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>						
173	Каша Геркулесовая молочная	250	10,300	17,250	91,900	567,000
3	багон с масл. слив. Сыр порц.	100/15/15	17,260	33,000	56,595	322,487
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>31,080</b>	<b>53,970</b>	<b>173,985</b>	<b>929,487</b>
<b>Завтрак №2</b>						
пром	кондитерск.изд	20	4,600	25,400	32,600	8,550
338	фрукты по сезону	100	0,600	0,000	40,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>5,200</b>	<b>25,400</b>	<b>105,000</b>	<b>195,850</b>
<b>Обед</b>						
52/53	Свекла Витамин	80	1,033	1,000	6,198	70,671
101	Суп картофельный с крупой(ячнев)	250	0,879	1,776	1,109	239,522
263	Рагу овощное со свинин	100/200	2,669	3,082	1,757	572,477
388	напиток из шиповника	200	0,102	0,042	2,946	14,205
пром	Хлеб ржаной/ белый	70/50	18,500	4,500	58,496	228,000
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>23,183</b>	<b>10,399</b>	<b>70,506</b>	<b>1124,875</b>
<b>Полдник</b>						
406	пирожки печеные	70	4,400	2,400	22,120	116,200
пром	кондитерск.изд	20	4,600	25,400	32,600	48,550
386/пром	снежок	200	3,850	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>12,85</b>	<b>33,00</b>	<b>61,42</b>	<b>238,5</b>
<b>Ужин</b>						
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
288	мяса птицы отварное	120	6,700	3,073	52,499	269,823
205	Макаронны отварные с овощами	180	6,600	0,900	47,700	246,000
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	17,600	7,300	51,900	226,000
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>32,880</b>	<b>16,663</b>	<b>173,959</b>	<b>866,623</b>
<b>Второй ужин</b>						
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3040</b>	<b>110,7932</b>	<b>145,832</b>	<b>592,470</b>	<b>3465,3344</b>