

**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 МЕНЮ  
ДЛЯ ЮНОШЕЙ КАДЕТОВ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ  
(14-18 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 9-11 классов (возрастной категории 14-18 лет).

Согласно примерного двухнедельного меню учащихся 9-11 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	25,700	38,200	139,735	0,900	0,000	92,400	45,650	47,860	148,450	10,540	22,000	56,000	61,470	60,390	167,750	2,900	2,500	11,000	147,160	170,950	615,335
вторник	37,160	67,700	109,950	0,900	0,000	92,400	47,590	35,190	165,110	18,300	23,800	87,000	44,620	52,450	181,690	2,900	2,500	11,000	151,470	181,640	647,150
среда	32,820	57,020	153,085	0,900	0,000	92,400	34,015	34,065	168,681	50,100	18,200	146,200	47,056	35,800	165,395	2,900	2,500	11,000	167,791	147,585	736,761
четверг	23,900	48,200	171,700	0,900	0,000	92,400	37,766	28,258	133,526	10,893	23,540	57,000	46,520	33,220	140,580	2,900	2,500	11,000	122,879	135,718	606,206
пятница	29,664	45,450	121,445	0,900	0,000	92,400	79,600	45,580	202,050	3,675	2,520	57,810	45,180	39,590	131,660	5,600	6,400	7,600	164,619	139,540	612,965
суббота	35,240	51,009	117,031	0,900	0,000	92,400	54,970	32,850	166,000	17,711	36,633	113,496	34,610	38,400	167,590	2,900	2,500	11,000	146,331	161,392	667,517
воскресенье	24,265	56,040	178,113	3,340	3,089	98,741	43,839	33,618	148,100	10,270	30,463	54,470	47,713	38,490	166,917	2,900	2,500	11,000	132,327	164,200	657,341
<b>Итого 1 недели</b>	<b>208,749</b>	<b>363,619</b>	<b>991,059</b>	<b>8,740</b>	<b>3,089</b>	<b>653,141</b>	<b>343,430</b>	<b>257,421</b>	<b>1,131,917</b>	<b>121,489</b>	<b>157,156</b>	<b>571,976</b>	<b>327,169</b>	<b>298,340</b>	<b>1,121,582</b>	<b>23,000</b>	<b>21,400</b>	<b>73,600</b>	<b>1,032,577</b>	<b>1,101,025</b>	<b>4,543,275</b>
средняя:	29,821	51,946	141,580	1,249	0,441	93,306	49,061	36,774	161,702	17,356	22,451	81,711	46,738	42,620	160,226	3,286	3,057	10,514	147,511	157,289	649,039
понедельник	28,340	49,700	168,795	0,900	0,000	92,400	38,389	39,438	161,696	10,200	7,400	40,000	104,080	101,990	155,060	5,600	6,400	7,600	187,509	204,928	625,551
вторник	31,980	51,520	182,990	0,900	0,000	92,400	37,317	32,180	158,518	8,832	11,084	65,981	40,334	34,818	150,960	2,900	2,500	11,000	122,263	132,102	661,849
среда	28,724	58,071	177,710	0,900	0,000	92,400	47,880	47,080	193,430	5,348	7,587	12,474	41,590	37,260	147,230	5,600	6,400	7,600	130,042	156,398	630,844
четверг	29,700	53,700	153,462	0,900	0,000	92,400	36,431	31,758	162,242	6,290	8,289	13,041	46,620	33,220	140,580	2,900	2,500	11,000	122,841	129,467	572,725
пятница	29,664	48,450	162,985	0,900	0,000	92,400	29,208	35,698	190,349	50,300	18,000	147,900	104,080	101,990	155,060	5,600	6,400	7,600	219,752	210,538	756,294
суббота	29,877	60,100	164,262	0,990	0,440	94,080	28,138	28,607	153,632	8,390	9,360	43,300	50,979	29,013	170,256	2,900	2,500	11,000	121,274	130,020	636,530
воскресенье	29,700	50,173	189,752	0,990	0,440	94,080	24,630	37,561	143,723	3,940	5,640	28,380	40,113	36,763	179,826	5,600	6,400	7,600	104,973	136,977	643,361
<b>Итого 2 недели</b>	<b>207,985</b>	<b>371,714</b>	<b>1,199,956</b>	<b>6,480</b>	<b>0,880</b>	<b>650,160</b>	<b>241,993</b>	<b>252,322</b>	<b>1,163,590</b>	<b>93,300</b>	<b>67,360</b>	<b>351,076</b>	<b>427,796</b>	<b>375,054</b>	<b>1,098,972</b>	<b>31,100</b>	<b>33,100</b>	<b>63,400</b>	<b>1,008,654</b>	<b>1,100,430</b>	<b>4,527,154</b>
средняя:	29,712	53,102	171,422	0,926	0,126	92,880	34,570	36,046	166,227	13,329	9,623	50,154	61,114	53,579	156,996	4,443	4,729	9,057	144,093	157,204	646,736
<b>Итого две недели:</b>	<b>416,734</b>	<b>735,333</b>	<b>2,191,015</b>	<b>15,220</b>	<b>3,969</b>	<b>1,303,301</b>	<b>585,423</b>	<b>509,743</b>	<b>2,295,507</b>	<b>214,789</b>	<b>224,516</b>	<b>923,052</b>	<b>754,965</b>	<b>673,394</b>	<b>2,220,554</b>	<b>54,100</b>	<b>54,500</b>	<b>137,000</b>	<b>2,041,231</b>	<b>2,201,455</b>	<b>9,070,429</b>
средн.	29,767	52,524	156,501	1,087	0,284	93,093	41,816	36,410	163,965	15,342	16,037	65,932	53,926	48,100	158,611	3,864	3,893	9,786	145,802	157,247	647,888

калории

День	Завтрак №1	Завтрак №2	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин	Всего за сутки
понедельник	772,280	187,300	1 204,020	326,600	1 317,817	78,000	3 886,017
вторник	782,060	187,300	1 444,323	434,295	952,483	110,000	3 910,461
среда	958,770	187,300	1 367,889	518,550	808,083	78,000	3 918,592
четверг	938,360	187,300	1 252,860	349,860	858,033	78,000	3 664,413
пятница	762,223	187,300	1 129,267	285,960	973,113	110,000	3 447,863
суббота	813,879	182,750	1 268,900	485,704	943,333	78,000	3 772,566
воскресенье	1 008,170	250,709	1 165,528	239,334	961,217	78,000	3 702,958
<b>Итого за первую неделю</b>	<b>6 035,742</b>	<b>1 369,959</b>	<b>8 832,787</b>	<b>2 640,303</b>	<b>6 814,079</b>	<b>610,000</b>	<b>26 302,870</b>
<b>средн.</b>	<b>862,249</b>	<b>195,708</b>	<b>1 261,827</b>	<b>377,186</b>	<b>973,440</b>	<b>87,143</b>	<b>3 844,696</b>
<b>средн.(%)</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>99,467</b>
<b>оптим.(%)</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>100,000</b>
понедельник	772,280	187,300	1 204,020	326,600	1 317,817	78,000	3 886,017
вторник	782,060	187,300	1 444,323	434,925	952,483	110,000	3 911,091
среда	958,770	187,300	1 367,889	518,550	808,083	78,000	3 918,592
четверг	938,360	187,300	1 252,860	349,860	858,033	78,000	3 664,413
пятница	762,223	187,300	1 129,267	393,465	973,113	110,000	3 555,368
суббота	813,879	182,750	1 268,900	347,530	943,333	78,000	3 634,392
воскресенье	1 008,170	250,709	1 165,528	239,334	961,217	78,000	3 702,958
<b>Итого за вторую неделю</b>	<b>6 035,742</b>	<b>1 369,959</b>	<b>8 832,787</b>	<b>2 610,264</b>	<b>6 814,079</b>	<b>610,000</b>	<b>26 272,831</b>
<b>средн.</b>	<b>862,249</b>	<b>195,708</b>	<b>1 261,827</b>	<b>372,895</b>	<b>973,440</b>	<b>87,143</b>	<b>3 840,404</b>
<b>средн.(%)</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>99,462</b>
<b>оптим.(%)</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>100,000</b>
<b>Итого за две недели:</b>	<b>12 071,484</b>	<b>2 739,918</b>	<b>17 665,574</b>	<b>5 250,567</b>	<b>13 628,158</b>	<b>1 220,000</b>	<b>52 575,701</b>
<b>средн.</b>	<b>862,249</b>	<b>195,708</b>	<b>1 261,827</b>	<b>375,040</b>	<b>973,440</b>	<b>87,143</b>	<b>3 842,550</b>
<b>средн.(%)</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>99,464</b>
<b>оптим.(%)</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>100,000</b>

День **1.ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 9-11 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	280	8,400	4,200	60,700	315,000
1/209	Батон с масл слив. Яйцо отвар.	100/15/40	15,900	32,000	56,595	332,170
382	какао с молоком	200	1,400	2,000	22,440	125,110
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>25,700</b>	<b>38,200</b>	<b>139,735</b>	<b>772,280</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
67/68	Салат овощной (варен. Овощей)	150	0,460	3,650	1,430	89,100
111	Суп куриный с вермишелью	270/30	2,900	7,860	20,040	173,310
256/302	Каша гречневая с мясом свинины	120/230	22,150	29,050	39,070	511,530
355	Кисель фруктовый	200	0,040	0,000	24,510	145,080
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1150</b>	<b>45,650</b>	<b>47,860</b>	<b>148,450</b>	<b>1204,020</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>22,00</b>	<b>56,00</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	120	31,920	41,040	8,160	618,784
310	Картофель отварной	200	4,670	6,760	28,530	206,300
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
338	фрукты по сезону	150	0,600	0,000	40,000	66,600
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>61,470</b>	<b>60,390</b>	<b>167,750</b>	<b>1317,817</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>
	<b>Всего:</b>	<b>3519</b>	<b>147,160</b>	<b>170,950</b>	<b>615,335</b>	<b>3886,0173</b>

День: 2. ВТОРНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: 9-11 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	250	20,060	34,900	16,500	458,000
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>565</b>	<b>37,160</b>	<b>67,700</b>	<b>109,950</b>	<b>782,060</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
46	С-т из свежих овощей (капустный)	150	0,690	4,950	2,430	99,260
82	Борщ с мясом и сметаной	265/35/10	4,300	4,540	27,420	339,750
255	Печень по-строгоновски	120	17,430	11,640	7,100	370,784
312	картофельное пюре	200	3,670	5,760	24,530	246,300
349	компот с курагой, черносливом	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,329
	<b>Итого:</b>	<b>1165</b>	<b>47,590</b>	<b>35,190</b>	<b>165,110</b>	<b>1444,323</b>
	<b>Полдник</b>					
373	Яблоки, фаршированные творогом	150	12,500	6,900	67,800	312,295
пром	молоко	200	5,800	6,900	9,900	122,000
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>18,300</b>	<b>23,800</b>	<b>87,000</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	200	4,790	4,260	30,830	309,150
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>44,620</b>	<b>52,450</b>	<b>181,690</b>	<b>952,483</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3460</b>	<b>151,47</b>	<b>181,64</b>	<b>647,15</b>	<b>3878,4613</b>

День: 3.СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: 9-11 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	280	12,040	17,300	78,000	518,000
3	Батон с масл слив. Сыр порц	100/15/20	17,260	36,000	49,595	400,770
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>32,820</b>	<b>57,020</b>	<b>153,085</b>	<b>958,770</b>
<b>Завтрак №2</b>						
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</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	300	9,780	9,440	29,120	282,320
260	Гуляш из говядины	120	1,772	1,997	0,301	369,897
309	Макароны отварные гарнирные	200	0,504	0,678	34,200	257,362
348	компот из сухофруктов со свеж. Ягодами	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>34,015</b>	<b>34,065</b>	<b>168,681</b>	<b>1367,889</b>
<b>Полдник</b>						
223	Запеканка творожная с повидлом	250/30	44,500	13,000	139,500	444,800
пром	Снежок	200	5,600	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>50,100</b>	<b>18,200</b>	<b>146,200</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	200	10,133	13,200	66,267	301,333
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>47,056</b>	<b>35,800</b>	<b>165,395</b>	<b>808,083</b>
<b>Второй ужин</b>						
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3375</b>	<b>167,791</b>	<b>147,585</b>	<b>736,760</b>	<b>3918,5916</b>

День: 4. ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Возрастная категория: 9-11 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	280	11,200	20,800	102,500	644,000
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>595</b>	<b>23,900</b>	<b>48,200</b>	<b>171,700</b>	<b>938,360</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
77	С-т картофельный с сельдью	150	9,600	9,640	3,020	187,240
113	суп Лапша по- домашнему	270/30	2,900	7,860	20,040	273,310
233/210	Рыба запечённая с овощами в омлете	150/200	2,766	3,458	1,466	395,950
388	Отвар шиповника	200	2,400	0,000	45,600	111,360
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1100</b>	<b>37,766</b>	<b>28,258</b>	<b>133,526</b>	<b>1252,860</b>
	<b>Полдник</b>					
423	Булочка с орехами	67	5,293	6,834	39,400	239,860
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>10,893</b>	<b>23,540</b>	<b>57,000</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-та мясная с соусом	120/30	15,550	11,550	15,700	237,200
314	Картофель тушеный	200	3,670	5,760	22,530	196,300
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>46,620</b>	<b>33,220</b>	<b>140,580</b>	<b>858,033</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3355</b>	<b>122,979</b>	<b>135,718</b>	<b>606,2056</b>	<b>3664,4133</b>



День: **5. ПЯТНИЦА**

Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 9-11 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	280	11,004	10,450	29,382	298,663
3	Батон.с масл. слив. Сыр порц.	100/15/20	17,260	33,000	49,623	338,450
382	какао с молоком	200	1,400	2,000	22,440	125,110
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>29,664</b>	<b>45,450</b>	<b>121,445</b>	<b>762,223</b>
<b>Завтрак №2</b>						
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</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	300	4,360	9,180	28,540	188,080
244	Плов с мясом говядин	120/230	53,100	20,100	77,100	462,927
355	Кисель фруктов	200	0,040	0,000	24,510	145,080
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1050</b>	<b>79,600</b>	<b>45,580</b>	<b>202,050</b>	<b>1129,267</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>280</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
289	Рагу из мяса птицы	120	10,400	20,000	21,200	266,830
302	Каша перловая гарнирная	200	10,500	7,000	19,400	280,150
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>45,180</b>	<b>39,590</b>	<b>131,660</b>	<b>973,113</b>
<b>Второй ужин</b>						
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3275</b>	<b>164,619</b>	<b>139,54</b>	<b>612,965</b>	<b>3447,8633</b>

День **6.СУББОТА**

Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 9-11 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	400,770
пром	Кондитерские изделия	25	2,440	3,089	6,341	63,409
378	чай с молоком	200	4,800	5,800	38,450	71,300
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>35,240</b>	<b>51,009</b>	<b>117,031</b>	<b>813,879</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
69	Винегрет с сельдью	150	9,600	9,640	3,020	187,240
117	суп Рисовый с фрикадельками	270/30	13,660	9,920	29,180	267,600
232	Рыба запечённая в сметанном соусе	130	5,540	0,230	2,360	221,400
310	Картофель отварной	200	3,670	5,760	22,530	196,300
388	Отвар шиповника	200	2,400	0,000	45,600	111,360
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1130</b>	<b>54,970</b>	<b>32,850</b>	<b>166,090</b>	<b>1268,900</b>
	<b>Полдник</b>					
424	Булочка домашняя	80	7,511	4,833	73,296	312,295
пром	Кондитерские изделия	40	4,600	25,400	32,600	63,409
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>17,7105</b>	<b>36,6329</b>	<b>113,4958</b>	<b>485,7038</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	5,540	11,550	15,700	248,000
303	каша ячневая гарнирная	200	4,790	4,260	30,830	269,200
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>34,610</b>	<b>38,400</b>	<b>167,590</b>	<b>943,333</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3390</b>	<b>146,331</b>	<b>161,392</b>	<b>667,6067</b>	<b>3777,1159</b>

День: 7. ВОСКРЕСЕНЬЕ

Неделя: первая

Возрастная категория: 9-11 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	280	11,620	19,320	103,000	636,000
3	Батон с маслом сливочн. Сыр порц.	100/15/20	9,440	33,000	49,623	332,170
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>24,580</b>	<b>56,040</b>	<b>178,113</b>	<b>1008,170</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
пром	кондитерск.изд	40	2,440	3,089	6,341	63,409
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>3,340</b>	<b>3,089</b>	<b>98,741</b>	<b>250,709</b>
	<b>Обед</b>					
43	с-т Овощной	130	1,410	5,080	8,650	119,260
101	Суп картофельный с крупой(пшенич)	300	1,069	2,188	1,190	287,698
263	Рагу с мясом свинины	120/200	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	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>43,839</b>	<b>33,618</b>	<b>148,100</b>	<b>1165,528</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	200	10,133	1,200	66,267	301,333
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>47,713</b>	<b>38,490</b>	<b>166,917</b>	<b>961,217</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,9	2,5	11	78
	<b>Всего:</b>	<b>3325</b>	<b>132,64</b>	<b>164,2</b>	<b>657,341</b>	<b>3702,958</b>

День **8.ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: **вторая**

**Возрастная категория: 9-11 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	280	12,040	17,300	78,000	518,000
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	34,200	41,600
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>28,340</b>	<b>49,700</b>	<b>168,795</b>	<b>875,200</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
48/49	салат Витаминный овощной	150	0,760	6,650	2,130	210,560
112	Суп с макаронными изд. и мясом	270/30	2,139	1,228	10,136	222,880
256/323	Капуста тушеная с мясом свин.	120/80	10,400	20,000	21,200	266,830
302	Каша рисовая гарнирная	200	4,790	4,260	50,830	309,150
350	кисель фруктовый	200	0,200	0,000	14,000	139,510
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1150</b>	<b>38,389</b>	<b>39,438</b>	<b>161,696</b>	<b>1433,930</b>
	<b>Полдник</b>					
406	пирожки печеные	80	4,400	2,400	31,600	132,800
386/пром	молоко	200	5,800	5,000	8,400	81,170
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>10,200</b>	<b>7,400</b>	<b>40,000</b>	<b>213,970</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
290/331	Жаркое по-домашнему с мяса птицы	150/200	79,200	89,400	24,000	610,095
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
338	фрукты по сезону	150	0,600	0,000	40,000	66,600
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>104,080</b>	<b>101,990</b>	<b>155,060</b>	<b>1102,828</b>
	<b>Второй ужин</b>					
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3595</b>	<b>187,509</b>	<b>204,928</b>	<b>625,551</b>	<b>3923,2283</b>

День: 9.ВТОРНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: 9-11 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	280	11,200	20,800	102,500	644,000
3	батон с масл. слив. сыр порц.	100/15/20	17,260	27,000	55,000	400,770
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>31,980</b>	<b>51,520</b>	<b>182,990</b>	<b>1084,770</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
19	С-т из свежих овощей (огурец, помидор)	150	0,760	3,950	2,430	99,260
82	Борщ с мясом и сметаной	265/35/10	4,300	4,540	27,420	339,750
254	Печень тушеная с маслом	120	7,087	9,630	0,508	370,784
312	картофельное пюре	200	3,670	5,760	24,530	246,300
349	компот с курагой, черносливом	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1165</b>	<b>37,317</b>	<b>32,180</b>	<b>158,518</b>	<b>1443,994</b>
	<b>Полдник</b>					
440	булочка сырная	80	4,982	5,884	59,281	287,702
386/пром	снежок	200	3,850	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>8,832</b>	<b>11,084</b>	<b>65,981</b>	<b>361,452</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
309	Макароны отварные гарнирные	200	0,403	0,493	34,200	257,362
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,585	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	17,200	79,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>40,233</b>	<b>34,818</b>	<b>150,960</b>	<b>920,695</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3430</b>	<b>122,162</b>	<b>132,101</b>	<b>661,8492</b>	<b>4076,2113</b>

День: 10.СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 9-11 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	250/20	5,520	15,520	76,450	416,320
2	Батон с масл слив. джем.	100/15/20	17,260	36,000	49,595	224,420
382	какао с молоком	200	5,964	6,551	11,126	128,667
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>28,744</b>	<b>58,071</b>	<b>177,710</b>	<b>769,407</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
27	с-т Овощной из свежих овощей	150	1,410	5,080	8,650	119,260
113	Суп Гороховый на мясном бульоне	300	9,780	9,440	29,120	282,320
289	Рагу из мяса птицы	120	10,400	20,000	21,200	266,830
303	каша пшеничная гарнирная	200	4,790	4,260	30,830	269,200
349	компот сухофрукт и св.фруктов	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1120</b>	<b>47,880</b>	<b>47,080</b>	<b>193,430</b>	<b>1325,510</b>
	<b>Полдник</b>					
456	Коржик молочный	70	1,498	2,387	5,774	260,602
385	Молоко кипячённое	200	3,850	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>5,348</b>	<b>7,587</b>	<b>12,474</b>	<b>334,352</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	17,660	83,200
284/331	Запеканка картофельн.с мясом соус	320/30	17,210	22,670	43,720	389,810
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
377	Чай с лимоном	200	0,400	2,400	14,200	41,600
338	фрукты по сезону	200	0,100	0,000	2,450	97,300
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>41,590</b>	<b>37,260</b>	<b>147,230</b>	<b>913,243</b>
	<b>Второй ужин</b>					
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3555</b>	<b>130,062</b>	<b>156,398</b>	<b>630,8437</b>	<b>3639,8127</b>

День: 11.ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 9-11 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	280	12,040	17,300	78,000	518,000
3	батон с масл. слив. сыр порц.	100/15/20	17,260	36,000	61,262	400,770
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>29,700</b>	<b>53,700</b>	<b>153,462</b>	<b>960,370</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
77	с-т Сельдь с картофелем	150	9,600	9,640	3,020	187,240
119	суп с бобовыми	300	1,565	1,360	8,756	342,606
298	Филе курицы запечённая с овощами в омлете	120/180	2,766	13,458	31,466	395,950
388	Отвар шиповника	200	2,400	0,000	55,600	111,360
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1100</b>	<b>36,431</b>	<b>31,758</b>	<b>162,242</b>	<b>1322,156</b>
	<b>Полдник</b>					
422	Булочка сдобная с сухофруктами	80	2,440	3,089	6,341	163,409
386/пром	ряженка	200	3,850	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>6,290</b>	<b>8,289</b>	<b>13,041</b>	<b>237,159</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	200	3,670	5,760	22,530	196,300
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>46,620</b>	<b>33,220</b>	<b>140,580</b>	<b>1138,962</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3375</b>	<b>122,841</b>	<b>129,467</b>	<b>572,7251</b>	<b>3923,9468</b>

День: 12.ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 9-11 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	280	11,004	10,450	50,950	298,663
3	батон с масл. слив. сыр порц.	100/15/20	17,260	36,000	59,595	400,770
382	какао с молоком	200	1,400	2,000	52,440	125,110
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>29,664</b>	<b>48,450</b>	<b>162,985</b>	<b>824,543</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>92,400</b>	<b>187,300</b>
	<b>Обед</b>					
24	С-т из свежих овощей	150	0,690	4,950	2,430	99,260
84	Борщ со сметаной	300/10	4,360	9,180	28,540	188,080
244	Плов с мясом свинин	150/200	1,658	14,268	50,379	462,927
388	Отвар шиповника	200	2,400	0,000	45,600	111,360
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1160</b>	<b>29,208</b>	<b>35,698</b>	<b>190,349</b>	<b>1146,627</b>
	<b>Полдник</b>					
223	Запеканка творожная с повидлом	250/30	44,500	13,000	139,500	444,800
385/пром	молоко	200	5,800	5,000	8,400	81,170
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>50,300</b>	<b>18,000</b>	<b>147,900</b>	<b>525,970</b>
	<b>Ужин</b>					
70/71	Овощи сезонные свежие и консерв.(сезон)	100	1,580	4,990	7,660	83,200
290/331	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150/200	79,200	89,400	24,000	627,049
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
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>930</b>	<b>104,080</b>	<b>101,990</b>	<b>155,060</b>	<b>1100,482</b>
	<b>Второй ужин</b>					
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>3585</b>	<b>219,751</b>	<b>210,539</b>	<b>756,2935</b>	<b>3894,9226</b>



День **13.СУББОТА**

Неделя: **вторая**

**Возрастная категория: 9-11 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	96,800	394,600
1	Батон с масл. сливоч.	100/15	12,300	27,000	61,262	332,170
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>164,262</b>	<b>792,546</b>
	<b>Завтрак №2</b>					
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
пром	кондитерские изделия	25	0,090	0,440	1,680	30,625
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>0,990</b>	<b>0,440</b>	<b>94,080</b>	<b>217,925</b>
	<b>Обед</b>					
68/69	С-т Овощной из вареных овощей	150	0,460	3,650	1,430	89,100
96	Рассольник Ленинградский	300	1,069	2,188	1,190	287,698
233	Рыба запечённая	140	4,605	3,792	3,302	289,419
126	картофель отварной с луком	200	0,504	10,678	44,081	257,362
349	компот с сухофруктами	200	1,400	1,000	40,230	102,900
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1140</b>	<b>28,138</b>	<b>28,607</b>	<b>153,632</b>	<b>1311,479</b>
	<b>Полдник</b>					
440	булочка творожная	70	2,700	2,520	34,020	186,900
пром	кондитерские изделия	35	0,090	0,440	1,680	50,625
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>8,39</b>	<b>9,36</b>	<b>43,3</b>	<b>347,525</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	200	8,029	1,553	52,206	259,486
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	7,200	69,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>50,979</b>	<b>29,013</b>	<b>170,256</b>	<b>1021,219</b>
	<b>Второй ужин</b>					
пром	йогурт фруктовый	200	2,900	2,500	11,000	78,000
	<b>Всего:</b>	<b>3415</b>	<b>121,273</b>	<b>130,02</b>	<b>636,530</b>	<b>3768,6941</b>

День: 14. ВОСКРЕСЕНЬЕ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 9-11 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	280	11,620	19,320	103,000	636,000
3	батон с масл. слив. сыр порц.	120/15/20	14,560	27,133	61,262	400,770
376	Чай с сахаром	200	3,520	3,720	25,490	40,000
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>29,700</b>	<b>50,173</b>	<b>189,752</b>	<b>1076,770</b>
<b>Завтрак №2</b>						
пром	кондитерск.изд	25	0,090	0,440	1,680	40,625
338	фрукты по сезону	300	0,900	0,000	60,000	97,300
пром	сок фруктовый	200	0,000	0,000	32,400	90,000
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>0,990</b>	<b>0,440</b>	<b>94,080</b>	<b>227,925</b>
<b>Обед</b>						
52/53	Свекла Витамин	100	0,690	4,950	2,430	99,260
101	Суп картофельный с крупой(ячнев)	300	1,069	2,188	35,190	287,698
263	Рагу овощное со свинин	150/200	2,669	23,082	39,757	672,477
388	напиток из шиповника	200	0,102	0,042	2,946	14,205
пром	Хлеб ржаной/ белый	80/70	20,100	7,300	63,400	285,000
	<b>Итого:</b>	<b>1100</b>	<b>24,630</b>	<b>37,561</b>	<b>143,723</b>	<b>1358,640</b>
<b>Полдник</b>						
пром	кондитерск.изд	25	0,090	0,440	21,680	60,625
386/пром	снежок	200	3,850	5,200	6,700	73,750
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>3,940</b>	<b>5,640</b>	<b>28,380</b>	<b>134,375</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	Макароны отварные с овощами	200	9,133	11,100	36,267	279,333
377	Чай с лимоном	200	0,400	0,400	14,200	41,600
пром	Хлеб пшеничный /ржаной	80/50	22,300	17,200	69,200	301,333
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>40,113</b>	<b>36,763</b>	<b>179,826</b>	<b>975,289</b>
<b>Второй ужин</b>						
386/пром	Ряженка	200	5,600	6,400	7,600	110,000
	<b>Всего:</b>	<b>2800</b>	<b>104,974</b>	<b>136,977</b>	<b>643,361</b>	<b>3882,999</b>