

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД



УТВЕРЖДЕНО
Директор СОБЫПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»
/ Панцевич А. П.
Приказ № 67/1 от 30.08.2024 г.

День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная жидкая	180	6	13	35	241	183
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	12	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		410	8	13	61	343	
1	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с маслом сливочным	50	8	10	18	186	1
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		250	12	14	33	295	
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1	6	3	72	31
1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на отваре овощей	200	2	5	10	90	125
		2 блюдо	Бефстроганов из мяса отварного	100	15	18	4	235	298
		гарнир	Каша гречневая расщипчатая	150	8	8	34	241	243
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		810	32	37	103	878	
		булочное	Пиринки молочные	50	2	1	39	168	510
		кисломол.	Йогурт молочный натуральный	200	8	3	12	114	463
		итого		250	10	4	51	282	
1	Ужин	гор.блюдо	Птица отварная	100	11	14	3	300	341
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	7	6	44	257	661
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
1	Ужин 2	хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		520	23	20	87	740	
		фрукты	Фрукты свежие(груши)	220	1	1	23	103	458гр
		итого		220	1	1	23	103	
		Итого за день:	на 1 чел.	2460	86	89	358	2641	

2	Завтрак	гор.блюдо	Каша ассорти "Дружба"	180	3	10	28	220	353а
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	12	38	430а
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	200	1	1	20	94	458ябл
		итого		610	6	11	74	416	
2	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания	60	7	3	17	118	8а
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		хлеб							
		итого		260	11	7	32	227	
		закуска							
2	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	4	5	13	117	83
		2 блюдо	Рыба (филе трески) припущенная	100	18	6	0	126	272
		гарнир	Пюре картофельное	150	4	5	26	163	362
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		720	32	16	91	646	
2	Подник	гор.блюдо	Омлет с сыром запеченный	150	16	23	3	281	254
		напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	430
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		итого							
2	Ужин	гор.блюдо	Гуляш из мяса отварного	380	18	23	27	383	
		гарнир	Рис отварной	100	8	14	3	196	299
		закуска	Салат из капусты белокочанной	150	4	5	39	220	355
		напиток	Компот из яблок	80	2	8	8	114	45
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0	0	13	49	409
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		600	19	27	90	713	
2	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
2	Итого за день:	итого		0	0	0	0	0	0
		на 1 чел.		2570	86	84	314	2385	

3	Завтрак	гор.блинодо	Суп молочный с издежными макаронными	250	5	6	16	138	133
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	430
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		480	7	6	40	240	
3	Завтрак 2	гор.блинодо	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 1)	60	3	5	31	171	60
		напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	200
		итого		260	6	8	49	286	
		закуска							
3	Обед	1 блинодо	Суп картофельный с горохом	200	4	4	16	115	115
		2 блинодо	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	19	22	28	389	344б
		гарнир							
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		700	29	26	96	744	
		булочное	Булочка "Любимая"	100	10	9	51	322	510
		кисломол.	кисломолочные напитки, Кефир	200	6	6	8	118	439
		итого		300	16	15	59	440	
3	Ужин	гор.блинодо	Голубцы ленивые	200	16	21	23	407	306
		гарнир							
		закуска	Кукуруза консервированная	60	1	0	7	35	245
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		530	22	21	70	625	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
3	Ужин 2	фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	
		Итого за день:	на 1 чел.	2270	80	76	314	2335	

4	Завтрак	гор.бл.лодо	Каша кукурузная вязкая на молоке	180	5	10	33	241	221д
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты	Фрукты свежие(мандарин)	170	1	1	7	32	458м
		итого		580	8	11	64	375	
4	Завтрак 2	гор.бл.лодо	Бутерброды с сыром	60	5	8	18	186	4
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	9	12	33	295	
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1	6	3	72	31
		1 бл.лодо	Рассольник	200	5	7	22	171	102
4	Обед	2 бл.лодо	Котлеты или биточки рыбные паровые (без панировки)	100	18	8	7	170	282
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	7	6	44	257	661
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
4	Полдник	итого		810	37	27	128	910	
		булочное	Печенье	50	4	5	36	203	609
		кисломол.	кисломолочные напитки, Ряженка	200	6	6	8	118	439в
		итого		250	10	11	44	321	
		гор.бл.лодо	Печень по-строгановски	100	14	10	8	182	302
4	Ужин	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	8	34	241	243
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
4	Ужин 2	итого		520	26	18	82	606	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
4	Итого за день:	итого		0	0	0	0	0	0
		на 1 чел.		2420	90	79	351	2507	

5	Завтрак	гор.блиндо	Запеканка из творога (с молоком стуженым)	150	23	19	36	498	223
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	430
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		380	25	19	60	600	
5	Завтрак 2	гор.блиндо	Бутерброды с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания	60	7	3	17	118	8а
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	11	7	32	227	
		закуска							
5	Обед	1 блиндо	Суп картофельный на курином бульоне	200	4	9	19	187	20/2
		2 блиндо	Птица отварная	100	11	14	3	300	341
		гарнир	Рис отварной	150	4	5	39	220	355
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		720	25	28	113	947	
5	Полдник	гор.блиндо	Омлет с сыром запеченный	150	16	23	3	281	254
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12	49	412
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		итого		380	18	23	29	394	
		гор.блиндо	Котлета "Здоровье"	100	17	19	9	275	100
5	Ужин	гарнир	Пюре картофельное	150	4	5	26	163	362
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		520	26	24	74	621	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
5	Ужин 2	итого		0	0	0	0	0	0
5	Итого за день:			на 1 чел	2260	105	101	308	2789

6	Завтрак	гор.блоро	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4	0	62	261
		гор.блоро	Бутерброды с сыром	60	8	10	18	186	4
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	431а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		330	15	14	42	350	
6	Завтрак 2	гор.блоро	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 1)	60	3	5	31	171	60
		напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	200
		итого		260	6	8	49	286	
		закуска							
		1 блоро	Щи из капусты свежей с картофелем	200	5	7	17	146	95
6	Обед	2 блоро	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	16	19	39	344	274
		гарнир							
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		690	27	26	108	730	
6	Полдник	булочное	Печенье	50	2	1	39	168	609
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		итого		250	2	1	52	217	
		гор.блоро	Рыба (филе трески) припущенная	100	18	6	0	126	272
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	7	6	44	257	661
6	Ужин	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1	6	3	72	31
		напиток	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	10	38	420
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		610	31	18	84	627	
6	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты	Фрукты свежие (апельсин)	300	3	1	25	134	458ап
		итого		300	3	1	25	134	
6	Итого за день: на 1 чел.			2440	84	68	360	2344	

7	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	180	4	10	29	224	193
		гор.блюдо	Бутерброды горячие с сыром	60	8	11	18	195	7
		гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	18	115	433
		фрукты	Фрукты свежие (мандарин)	170	1	1	11	65	458м
		итого		610	17	25	76	599	
7	Завтрак 2	гор.блюдо							
		итого		0	0	0	0	0	
7	Обед	закуска							
		1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	4	6	29	180	119
		2 блюдо	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	13	17	11	247	350
		гарнир	Пюре картофельное	150	4	5	26	163	362
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		720	27	28	118	830	
		закуска	Винегрет овощной	150	4	16	16	218	72
		напиток	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	1	1	11	43	296
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		итого		380	7	17	41	325	
		гор.блюдо	Гуляш из мяса отварного	100	16	15	4	245	299
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	5	39	220	243
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1	6	3	72	31
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		610	26	26	86	720	
		кисломол.							
7	Ужин 2	блюдное							
		напиток							
		фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	
		итого за день:	на 1 чел.	2320	77	96	321	2474	

8	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	220	14	16	55	421	247
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	431а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		450	16	16	79	523	
8	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с маслом сливочным	50	8	10	18	186	1
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		250	12	14	33	295	
		засушка	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1	6	3	72	31
8	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой(рис)	200	3	5	16	119	114а
		2 блюдо							
		гарнир	Капуста тушеная с мясом(говядина)	230	15	21	13	304	3/8
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		790	25	32	84	735	
		булочное	Ватрушка с сыром	100	7	4	69	334	477
		кисломол.	Йогурт молочный натуральный	200	8	3	12	114	463
		итого		300	15	7	81	448	
8	Ужин	гор.блюдо	Птица отварная	100	11	14	3	300	341
		гарнир	Рис отварной	150	4	5	39	220	355
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
8	Ужин 2	итого		520	20	19	82	703	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты	Фрукты свежие(груши)	220	1	1	23	103	458гр
8	Итого за день:	итого		220	1	1	23	103	
		на 1 чел.		2530	89	89	382	2807	

9	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеница молочная	180	6	10	31	241	273
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430а
		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	200	1	1	20	94	458ябл
		итого		610	9	11	75	437	
9	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания	60	7	3	17	118	8а
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	11	7	32	227	
		закуска							
		1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем	200	5	5	15	121	91
9	Обед	2 блюдо	Рыба (филе трески) припущенная	100	18	6	0	126	272
		гарнир	Пюре картофельное	150	4	5	26	163	362
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		Хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
9	Подлник	итого		720	33	16	93	650	
		гор.блюдо	Омлет с сыром запеченный	150	16	23	3	281	254
		напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	430
		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		итого		380	18	23	27	383	
9	Ужин	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	200	21	23	44	464	132
		гарнир	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	1	4	3	57	16
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
9	Ужин 2	Хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		530	27	27	87	704	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
9	Итого за день:	фрукты		0	0	0	0	0	
		итого							
		на 1 чел.		2500	98	84	314	2401	

10	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, запеченный или свареный на пару	150	12	16	3	199	253
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		380	14	16	27	301	
10	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 1)	60	3	5	31	171	2
		напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	433
		итого		260	6	8	49	286	
		закуска							
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4	4	16	115	115
10	Обед	2 блюдо	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	13	17	11	247	350
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	241	243
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		720	31	29	113	843	
10	Полдник	гор.блюдо	Запеканка из творога (с молоком ступенным)	150	23	19	36	498	223
		кисломол.	кисломолочные напитки, Кефир	200	6	6	8	118	439
		итого		350	29	25	44	616	
		гор.блюдо	Сосиски молочные отварные	90	8	12	10	183	124
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	7	6	44	257	661
10	Ужин	закуска	Салат из свежих отварной	80	1	4	7	68	51
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		590	21	22	101	691	
10	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	
10	Итого за день:			на 1 чел.	2300	101	100	334	2737

11	Завтрак	гор.блюдо	Каша ассорти "Дружка"	180	4	4	16	114	353а
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	431а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты	Фрукты свежие (мандарин)	170	1	1	7	32	458м
		итого		580	7	5	47	248	
11	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с сыром	60	5	8	18	186	4
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	9	12	33	295	
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1	6	3	72	31
		1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	4	7	21	171	119
	Обед	2 блюдо	Птица тушеная в соусе с овощами	230	15	17	26	389	344б
		гарнир							
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		790	26	30	102	872	
11	Полдник	гор.блюдо	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4	0	62	261
		булочное	Печенье	50	4	5	36	203	609
		кисломол.	кисломолочные напитки, Ряженка	200	6	6	8	118	439в
		итого		290	15	15	44	383	
		гор.блюдо	Рис отварной	150	4	5	39	220	355
11	Ужин	гарнир	Азу из мяса отварного	100	16	18	7	246	300
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		520	25	23	86	649	
11	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	
11	Итого за день:			на 1 чел.	2440	82	85	312	2447

12	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая на молоке	180	8	11	32	255	2216
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		410	10	11	56	357	
12	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания	60	7	3	17	118	8а
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	11	7	32	227	
		закуска							
		1 блюдо	Щи из капусты свежей и картофелем	200	4	7	14	139	95
12	Обед	2 блюдо	Рыба (филе трески) припущенная	100	18	6	0	126	272
		гарнир	Пюре картофельное	150	4	6	31	196	362
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
12	Полдник	итого		720	32	19	97	701	
		булочное	Пирожники молочные	50	2	1	39	168	510
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		итого		250	2	1	52	217	
		гор.блюдо	Печень по-строгановски	100	14	10	7	182	302
12	Ужин	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	7	3	44	257	661
		закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2	0	4	24	244
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
12	Ужин 2	итого		580	28	13	95	646	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
12	Итого за день:	итого		0	0	0	0	0	0
		на 1 чел.		2220	83	51	332	2148	

13	Завтрак	гор.блюд	Каша манная молочная (с молоком)	180	7	13	32	224	226
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430a
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		фрукты							
		<i>итого</i>		410	9	13	56	326	
13	Завтрак 2	гор.блюд	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 1)	60	3	5	31	171	60
		напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	200
		<i>итого</i>		260	6	8	49	286	
13	Обед	закуска							
		1 блюдо	Суп картофельный с изделиями макаронными	200	4	5	17	130	116a
		2 блюдо	Плов из курицы	230	18	23	44	465	291
		гарнир							
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		<i>итого</i>		700	28	28	113	835	
13	Полдник	булочное	Печенье	50	4	5	36	203	609
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		<i>итого</i>		250	4	5	49	252	
13	Ужин	гор.блюд	Жаркое по-домашнему	200	20	22	35	416	294
		гарнир							
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1	6	3	72	31
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		<i>итого</i>		560	26	28	78	671	
13	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты	Фрукты свежие (апельсин)	300	3	1	25	133	458ap
		<i>итого</i>		300	3	1	25	133	
13	Итого за день:			на 1 чел.	2480	76	83	370	2503

14	Завтрак	гор.блюда	Каша рисовая молочная жидкая	180	4	10	29	225	311
		гор.напиток	Бутерброды горячие с сыром	60	8	11	18	194	7
		хлеб	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	433
		фрукты	Фрукты свежие (мандарин)	170	1	1	7	32	458м
		итого		610	16	25	72	566	
14	Завтрак 2	гор.блюда							
		итого		0	0	0	0	0	
14	Обед	закуска							
		1 блюдо	Рассольник	200	5	7	22	171	102
		2 блюдо	Курица в соусе томатном	90	11	17	4	210	405
		гарнир	Рис отварной	150	4	5	39	220	355
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		710	26	29	117	841	
14	Полдник	закуска	Винегрет овощной	150	4	16	16	218	72
		напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	432а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		итого		380	6	16	40	320	
14	Ужин	гор.блюда	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	16	14	39	344	274
		гарнир							
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1	6	3	72	31
		напиток	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	0	0	11	43	296
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		580	22	20	80	593	
14	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	
14	Итого за день:		на 1 чел.	2280	70	90	309	2320	
	Среднее значение за период:			2392,1429	86,2143	83,9286	334,2143	2488,428571	