

День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,11	10,06	68,11	380
	Запеканка из творога с молочным соусом	150	22,24	14,94	20,23	398,71	313
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,53	0,88	3,28	22,88	326
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28,96	25,60	69,76	723,91	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с хлопьями овсяными)	250	1,92	5,48	10,10	97,83	98
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	172
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	18,35	6,34	2,15	138,9	229
	Пюре картофельное	150	3,35	5,24	22,47	150,84	312
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	3,09	8,36	66,92	50
	Капуста тушеная	80	1,74	4,90	6,06	76,26	139
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	34,27	28,38	110,40	848,35	
ПОЛДНИК	Хлеб обогащенный витаминами	35	4,32	0,90	38,00	199	238
	Макароны, запеченные с яйцом	65	6,46	7,22	8,05	122,97	206
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,80	11,48	59,19	420,63	
УЖИН	Кнели из говядины	70	11,83	11,95	4,51	171,64	379
	Каша вязкая гречневая	180	6,84	7,09	30,53	213,55	174
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
	Салат из морской капусты	60	0,54	0,12	0,00	3,24	47
	Напиток из плодов шиповника	180	1,08	0,00	21,46	89,1	388
ИТОГО ЗА УЖИН		530	25,44	22,80	69,60	590,79	
УЖИН 2	Печенье	10	0,08	0,17	0,68	4,6	451
	Йогурт 2,5% жирности	200	8,20	3,00	11,80	114	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	8,28	3,17	12,48	118,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2570	111,75	91,43	321,43	2702,28	

День 3							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
	Хлеб	70	5,39	0,64	172,90	90,86	н
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,86	5,04	22,70	156,16	182
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,89	15,89	219,09	455,29	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,17	12,45	103,58	82
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Птица тушенная в соусе	90	17,16	5,68	3,78	134,87	290
	Рис припущенный	180	4,45	5,60	46,10	252,65	305
	Напиток витаминизированный Витоша	180	7,20	3,60	5,40	72	387
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34	20
	Хлеб	30	2,31	0,28	15,24	74,1	238
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	36,19	26,47	97,51	771,44	
ПОЛДНИК	Хлеб обогащенный витаминами	25	3,09	0,64	27,14	142,14	13
	Омлет с зеленым горошком	80	8,61	7,03	10,11	136,32	210
	Чай-с лимоном	200	0,16	0,00	7,24	30,02	375
	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	14,46	10,32	44,84	344,04	
УЖИН	Напиток из плодов шиповника	180	1,08	0,00	21,46	89,1	388
	Рыба отварная	80	20,13	8,07	0,54	154,93	226
	Рагу из овощей	150	3,65	4,62	19,65	136,02	144
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	3,09	8,36	66,92	50
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Мандарин	160	0,90	0,22	8,40	42,56	Б/н
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	351
ИТОГО ЗА УЖИН		920	31,28	17,17	96,32	676,63	
УЖИН 2	Печенье	10	0,08	0,17	0,68	4,6	451
	Кефир 2,5 жирности	200	5,80	5,00	8,00	106	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	5,88	5,17	8,68	110,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2775	104,70	75,02	466,44	2358	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,17	14,97	4,46	197,78	213
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,86	10,36	109,61	1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,18	10,16	49,4	238
	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	100	1,76	6,18	9,23	99,5	42
	Чай с молоком	200	1,64	1,24	9,40	64,3	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	17,62	29,42	43,60	610,59	
ОБЕД	Хлеб	30	2,31	0,28	16,24	74,1	238
	Хлеб ржаной	30	2,66	0,99	12,76	77,7	238
	Тефтели из говядины	90	13,23	12,63	8,99	199,78	498
	Пюре картофельное	150	3,36	6,24	22,47	150,84	312
	Капуста тушеная	80	1,74	4,90	6,06	76,26	139
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	16,00	60	351
	Суп картофельный с рыбой	200	30,82	8,10	24,58	312,34	106
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	71
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	64,60	32,34	109,29	970,92	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	70	9,66	6,90	15,41	201,37	219
	Хлеб витаминный	15	1,86	0,39	16,29	85,28	494
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,53	0,88	3,28	22,88	326
	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,34	11,18	75,68	381
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		306	14,69	10,51	46,16	386,21	
УЖИН	Запеканка из печени с рисом	185	15,56	7,53	37,06	279	255
	Горошек зеленый консервированный	60	2,16	0,06	5,88	33	131
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,00	2,66	0,36	35,56	15
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,18	10,16	49,4	238
	Хлеб ржаной	30	2,66	0,99	12,76	77,7	238
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
ИТОГО ЗА УЖИН		646	26,79	12,19	106,46	648,86	
УЖИН 2	Молоко витаминизированное	150	4,36	3,76	7,20	81	385
	Батон	15	1,29	0,39	7,66	39,3	5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		165	5,64	4,14	14,86	120,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2496	118,34	88,60	319,36	2635,88	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" из смеси круп	200	2,38	3,58	21,50	127,24	178
	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	хлеб	60	4,62	0,55	30,48	148,2	494
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,21	8,64	10,78	137,77	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	12,75	14,01	72,16	467,51	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,30	13,82	101,5	96
	Гуляш из говядины	100	17,93	18,55	3,89	254,35	246
	Каша вязкая гречневая	180	6,84	7,09	30,53	213,55	174
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	Хлеб	30	2,31	0,28	15,24	74,1	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Салат из моркови	60	0,90	3,67	6,56	63,34	21
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	33,27	36,52	106,73	899,74	
ПОЛДНИК	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,11	10,06	68,11	380
	Шанежка наливная	70	5,09	4,12	34,35	197,43	2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	410	8,12	6,87	60,09	340,74	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	180	21,98	7,43	22,05	243,5	259
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,5	376
	Хлеб	30	2,31	0,28	15,24	74,1	238
	Капуста отварная	80	1,86	2,47	4,80	49,5	155
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Банан	183	2,74	0,92	38,43	175,68	Б/н
	ИТОГО ЗА УЖИН	703	31,52	12,09	99,27	643,98	
УЖИН 2	Печенье	15	1,12	1,77	11,24	62,57	452
	Йогурт 2.5% жирности	200	8,20	3,00	11,80	114	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		215	9,32	4,77	23,04	176,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2618	94,98	74,26	361,29	2528,54	

День 7

ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным соусом	150	22,24	14,94	20,23	398,71	313
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,11	10,06	68,11	380
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,53	0,88	3,28	22,88	326
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28,96	25,60	69,76	723,91	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	5,17	8,32	87,12	100
	Шницель рыбный натуральный	120	16,94	8,53	2,24	154,08	235
	Пюре картофельное	200	4,46	6,98	29,96	201,12	200
	Напиток витаминизированный Витоша	180	7,20	3,60	5,40	72	387
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	238
	Маринад из овощей с томатом	100	1,48	5,09	10,80	95,44	327
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	38,32	31,84	94,10	811,76	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,64	3,04	10,94	85,64	383
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
	Хлеб витаминный	15	1,85	0,39	16,29	85,28	494
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,12	5,48	22,62	160,04	8/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	355	13,21	11,56	50,20	366,52	
УЖИН	Плов из мяса говядины	180	12,10	14,90	37,64	333,22	244
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	71
	Напиток из плодов шиповника	180	1,08	0,00	21,46	89,1	388
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
	ИТОГО ЗА УЖИН	510	17,87	16,27	86,21	569,32	
УЖИН 2	Печенье	10	0,08	0,17	0,68	4,6	451
	Кефир 2,5 жирности	200	5,80	5,00	8,00	106	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	5,88	5,17	8,68	110,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075	104,24	90,44	308,95	2582,11	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	5,20	5,92	22,28	163,5	181
	Хлеб	70	5,39	0,64	35,56	172,9	Н
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,23	16,77	81,33	544,67	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	200	2,54	3,44	10,54	84,42	111
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	309
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,37	0,17	8,36	36,95	417
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	349
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	238
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	3,09	8,36	66,92	50
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,94	11,11	5,89	192,39	398
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	34,56	24,00	117,37	823,22	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	70	9,65	6,90	15,41	201,37	219
	Хлеб витаминный	15	1,85	0,39	16,29	85,28	494
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,53	0,88	3,28	22,88	326
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	12,85	8,33	61,18	419,53	
УЖИН	Рыба отварная	80	20,13	8,07	0,54	154,93	226
	Салат из моркови	60	0,90	3,67	6,56	63,34	21
	Чай-с лимоном	200	0,16	0,00	7,24	30,02	375
	Мандарин	160	0,90	0,22	8,40	42,56	Б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
	Пюре картофельное	200	4,46	6,98	29,96	201,12	200
	ИТОГО ЗА УЖИН	760	33,24	22,76	75,96	654,63	
УЖИН 2	Печенье	10	0,08	0,17	0,68	4,6	451
	Йогурт 2,5% жирности	200	8,20	3,00	11,80	114	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	8,28	3,17	12,48	118,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2605	105,16	75,03	348,32	2560,65	

День 9							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
	Омлет натуральный	150	11,17	14,97	4,46	197,78	213
	Сельдь с картофелем	100	5,04	4,92	9,56	102,82	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,91	28,16	43,93	513,91	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,17	12,45	103,58	82
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	172
	Запеканка картофельная с мясом	200	21,70	15,90	17,90	310	284
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34	20
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	31,44	28,05	93,04	771,52	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с овощами	75	2,75	2,19	12,55	80,44	205
	Хлеб обогащенный витаминами	35	4,32	0,90	38,00	199	238
	Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,11	10,06	68,11	380
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	9,46	5,20	60,61	347,55	
УЖИН	Котлета "Школьная"	90	15,58	9,63	7,94	177,81	271
	Маринад из овощей с томатом	100	1,48	5,09	10,80	95,44	327
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	351
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Мандарин	160	0,90	0,22	8,40	42,56	Б/н
	Каша вязкая гречневая	180	6,84	7,09	30,53	213,55	174
	ИТОГО ЗА УЖИН	790	31,49	25,85	95,93	752,02	
	УЖИН 2	15	1,29	0,39	7,65	39,3	5
УЖИН 2	Батон	150	4,35	3,75	7,20	81	385
	Молоко витаминизированное	165	5,64	4,14	14,85	120,3	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		2525	98,94	91,40	308,36	2505,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20243	833,78	660,74	2781,52	20339,88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		22768	932,72	752,14	3089,88	22845,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							