



кондит	Манник	65	0,75	2,25	10,5	141				
	<i>итого</i>	625	23,25	24,95	98,5	796,1		105		
1	2	Обед	закуска	Салат из св.капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	13
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	46
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	16	15,9	25,9	329	289
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428
			хлеб черн.							
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			<i>итого</i>		810	25,4	25,2	109	775,1	105
1	2		Итого за день:		1435	48,65	50,15	207,5	1571,2	210
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рубленные , каша гречневая	300	21,28	22,66	41,52	458	451/510
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428
			фрукты	Фрукты	100	1,5	2,8	10,5	51	пром
			<i>итого</i>		660	28,08	27,36	103,62	750,6	105
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	4,96	4,48	17,84	133,6	47
			2 блюдо	Биточки рубленные	100	15,28	13,66	11,72	230	451
			гарнир	Каша гречневая, помидоры свежие	215	6,2	9	30,4	236,4	510
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428
			хлеб черн.							

1	3	Итого за день:			825	31,74	29,04	111,56	841,6		105
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле рыбное, картофельное пюре	300	16,7	20,1	51,8	422,1	87/92	210
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	146	
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			фрукты								
			закуска	Икра свекольная	100	1,44	4,56	7,8	79,2	78	
			итого		660	23,54	26,56	111,4	744,9		105
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из св.капусты с картофелем	250	2	5,2	13,1	106	39	
			2 блюдо	Суфле рыбное	100	12,5	11,1	22,6	204,1	87	
			гарнир	Картофельное пюре	190	4,2	9	29,2	218	92	
			напиток								
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
			итого		800	24	27,2	116,5	769,7		105
1	4	Итого за день:			1460	47,54	53,76	227,9	1514,6		210
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	190	12,8	16,8	36,2	358	492/71	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			фрукты	Фрукты	130	1,44	4,56	7,8	79,2		
			итого		580	19,54	23,26	95,6	678,8		105
1	5	Обед	закуска								

1	5								Итого за день:	240	8,07	6,4	13,8	117	132
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	240	8,07	6,4	13,8	117	132					
				Плов из курицы	200	12,8	16,8	36,2	358	492					
				гарнир											
				напиток											
				хлеб бел.	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428					
				хлеб черн.											
				гор.напиток	250	0,2	0	15	58	685					
				кондит	50	0,75	2,25	10,5	101	пром					
				итого	800	26,92	27,35	112,1	817,6					105	
1	5								Итого за день:	1380	46,46	50,61	207,7	1496,4	210
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом, фрукты	290	13,4	17,4	31,4	417	106					
				гор.напиток	200	0,2	0	15	58	685					
				хлеб	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428					
				фрукты											
				итого	550	18,7	19,3	83	658,6					105	
1	6	Обед	закуска												
				Суп молочный с лапшой	250	7,4	8,5	22,9	197	160					
				Каша Дружба на молоке с маслом	210	6,08	11,18	33,48	260	175					
				гарнир											
				напиток											
				хлеб бел.	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428					
				хлеб черн.											
				гор.напиток	200	0,2	0	15	58	685					
				кисломолочн	130	4,77	3,25	14,3	101,4	пром					
				итого	850	23,55	24,83	122,28	800					105	
1	6								Итого за день:	1400	42,25	44,13	205,28	1458,6	210
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Домашняя, рис припущенный, помидоры свежие	310	15,3	16,7	57,9	506,7	271/128					

			хлеб бел.	Булочка школьная, хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
			<i>итого</i>		845	28,22	27,1	124,98	847,1		105
2	2		Итого за день:		1545	50,57	50,85	240,38	1588,6		210
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные, картофельное пюре	300	15,36	16,74	40,72	383,6	394/92	
			гор.напиток								
			хлеб	Булочка школьная, хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			фрукты								
			выпечка	Пирожок с капустой	70	5,1	2,8	35,3	187	570	
			Напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	11,4	84	153	
			<i>итого</i>		630	26,16	21,44	124,02	838,2		105
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	2,4	3,6	16,1	108	132	
			2 блюдо	Тефтели рыбные из минтая	100	11,16	7,74	11,52	165,6	394	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	92	
			напиток								
			хлеб бел.	Булочка школьная, хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
			кондит	Манник	40	0,75	2,25	10,5	141	112	
			<i>итого</i>		800	23,81	24,49	118,92	874,2		105
2	3		Итого за день:		1430	49,97	45,93	242,94	1712,4		210
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из курицы, каша гречневая	285	16,8	17,85	37,75	378,6	63/510	
			гор.напиток								
			хлеб	Булочка школьная, хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			фрукты								
			Бакалея	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	71	

		Напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	11,4	84	153	
		<i>итого</i>		585	27,6	24,35	86,05	709,2		105
2	4	Обед								
		закуска								
		1 блюдо	Борщ из св.капусты с картофелем	250	2	5,2	13,1	106	39	
		2 блюдо	Гуляш из курицы	100	12,3	13,1	15,4	207,6	63	
		гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	9	29,8	228	510	
		напиток								
		хлеб бел.	Булочка школьная, хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
		хлеб черн.								
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
		<i>итого</i>		810	25,6	29,2	109,9	783,2		105
2	4	Итого за день:		1395	53,2	53,55	195,95	1492,4		210
2	5	Завтрак	Плов из курицы	200	12,8	16,8	36,2	358	492/71	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
		хлеб	Булочка школьная, хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
		закуска	Салат из св.капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	13	
		Выпечка	Булочка домашняя	75	5,6	3,9	15,7	195,5		
		<i>итого</i>		635	24,9	27,5	114	879,6		105
2	5	Обед	Салат из св.капусты	60	1,2	4,9	10,5	84,5	13	
		1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	46	
		2 блюдо	Плов из курицы	200	12,8	16,8	36,2	358	492	
		гарнир								
		напиток								
		хлеб бел.	Булочка школьная, хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
		хлеб черн.								
		гор.напиток	Чай с сахаром	250	0,2	0	15	58	685	
		<i>итого</i>		820	22,2	26,1	119,3	804,1		105

2	5	Итого за день:		1455	47,1	53,6	233,3	1683,7		210
2	6	Завтрак	Запеканка творожная , фрукты	290	13,4	17,4	33,75	417	106	
			гор.напиток	200	0,2	0	15	58	685	
			хлеб	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			фрукты							
			<i>итого</i>	550	18,7	19,3	85,35	658,6		105
2	6	Обед	закуска							
			1 блюдо	250	7,4	8,5	22,9	197	160	
			2 блюдо	150	11,9	14,6	23,25	366	106	
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.							
			Фрукты	100	0,75	0,25	10,5	41	570	
			гор.напиток	200	0,2	0	15	58	685	
			<i>итого</i>	760	25,35	25,25	108,25	845,6		105
2	6	Итого за день:		1310	44,05	44,55	193,6	1504,2		210
			Среднее значение за период:	1420,083	49,3458	50,5225	218,809	1579,67		210