

**Примерное двухнедельное меню
для питания обучающихся
Чукотского окружного профильного лицея
осенний - зимний сезон**



Примерное двухнедельное меню Государственного автономного общеобразовательного учреждения Чукотского автономного округа «Чукотский окружной профильный лицей»

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Сезон: осенний-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,45	7,25	17,95	207,75	120
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	154	289
	Хлеб пшеничный	75	0,67	0,08	24,07	130,35	Н
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	13,95	21,06	66,06	684,04	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Уха с крупой	250	7,75	1,95	12,32	124,25	71
	Гуляш	120	11,23	12,10	3,92	220,8	246
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,51	6,97	34,33	255,6	123
	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	31,37	25,32	129,99	952,09	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	9,60	107	385
	Запеканка из творога	130	23,83	17,19	30,41	295,39	213
	Варенье	40	0,14	0,80	24,80	14	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	27,77	22,99	64,81	416,39	
УЖИН	Суфле из печени	120	12,16	8,26	15,30	184,5	35/8
	Рагу из овощей	180	2,75	9,85	34,20	116,41	18/3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	80	402
	Хлеб пшеничный 1	40	0,36	0,04	12,84	69,52	Н
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	16,23	18,37	108,08	542,83	
УЖИН 2	Кефир	180	1,80	4,50	8,10	90	386
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,02	6,42	34,76	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	1,98	4,52	14,52	124,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2810	91,30	92,26	383,46	2720,11	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,28	12,75	38,55	288,3	181
	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,48	8,86	55,88	379
	Хлеб пшеничный	85	0,76	0,09	27,28	147,73	Н
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Груша	100	0,50	0,25	10,25	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	14,33	24,70	85,63	683,85	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	131	59
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Сметана	5	0,13	0,25	0,18	3,1	488
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	120	18,85	12,11	12,29	186,35	99
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,10	27,18	187,2	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		995	27,44	42,85	126,67	957,44	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	239	429
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	53	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,80	7,26	70,00	402	
УЖИН	Рыба припущенная	120	27,30	6,14	5,54	189	79
	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,18	34,24	172,08	205
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	25,82	376
	Хлеб пшеничный 1	40	0,36	0,04	12,84	69,52	Н
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	34,29	13,50	80,62	548,82	
УЖИН 2	Снежок	180	7,02	4,50	14,40	93,6	386
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,02	6,42	34,76	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,20	4,52	20,82	128,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2805	90,06	92,83	383,74	2720,47	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	250	18,85	5,33	55,32	175,65	182
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	154	289
	Хлеб пшеничный	85	0,76	0,09	27,28	147,73	Н
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	27,44	19,15	106,64	669,32	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	7,20	7,70	97	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	81	104
	Птица отварная	110	9,43	16,82	33,63	313,35	404
	Картофель, тушеный с луком	180	3,76	1,89	32,53	108	145
	Кисель из апельсинов и мандаринов	200	0,40	0,10	30,16	140,8	356
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	18,77	28,99	159,14	971,59	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Сырники с морковью	150	18,79	16,01	26,81	258	323
	Соус молочный (сладкий)	40	0,78	1,83	5,30	40,6	327
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	21,57	21,84	70,11	408,6	
УЖИН	Тефтели 2-й вариант	120	8,14	9,05	10,30	213,47	279
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,6	139
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	25,82	376
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный 1	40	0,36	0,04	12,84	69,52	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		600	12,59	15,85	65,34	539,81	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	134	536
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,00	6,40	17,00	134	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2830	90,37	92,23	418,23	2723,32	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	220	6,45	11,07	50,01	242,22	266
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	173,4	380
	Хлеб пшеничный	45	0,40	0,05	14,44	78,21	Н
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	14,32	23,73	95,81	685,77	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	167,25	96
	Оладьи из печени	120	16,78	24,61	20,34	224,62	282
	Рагу из овощей	200	3,06	4,94	18,00	129,34	18/3
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	117	519
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	24,88	35,24	124,31	951,35	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Оладьи с яблоками	100	9,25	8,19	35,81	198,12	538
	Повидло	50	3,00	3,00	15,00	98,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	14,25	15,19	88,81	406,62	
УЖИН	Кнели рыбные припущенные	120	26,76	1,68	6,60	107,16	334
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	225,43	128
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Груша	100	0,50	0,25	10,25	67	Б/н
ИТОГО ЗА УЖИН		660	31,47	13,05	66,17	547,85	
УЖИН 2	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	130	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	130	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2810	90,72	92,21	383,10	2721,59	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	10,58	13,10	3,52	242,2	210
	Горошек зеленый консервированный	55	0,63	0,58	3,60	36,84	244
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	154	289
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Груша	100	0,50	0,25	10,25	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,63	21,09	57,17	707,42	
ОБЕД	Овощи консервированные (помидоры)	100	0,80	0,10	1,70	11	149
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Мясо тушеное	120	12,24	11,26	12,67	306	256
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3,73	10,44	56,16	175,19	440
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	80	402
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	23,95	27,37	158,48	951,88	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	9,60	107	385
	Ватрушка с творогом	50	6,41	6,30	15,27	226,78	410
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	53	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	11,11	11,50	32,97	386,78	
УЖИН	Винегрет с сельдью	100	5,78	9,16	5,48	42,5	69
	Плов из птицы	280	23,72	14,64	50,04	315,48	291
	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		640	31,86	27,92	107,56	560,38	
УЖИН 2	Активин	180	5,04	4,50	21,60	99	386
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,02	6,42	34,76	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,22	4,52	28,02	133,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2830	91,77	92,40	384,20	2740,22	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (овсяная)	245	8,77	13,67	43,22	285,94	182
	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,48	8,86	55,88	379
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	15,78	25,86	88,20	672,8	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	54,7	47
	Суп-харчо	250	7,95	6,90	12,70	190,25	109
	Макаронные изделия отварные	180	4,82	3,62	35,33	112,14	309
	Тефтели 2-й вариант	120	8,14	9,05	10,30	213,47	279
	Компот из плодов консервированных (персики, или айва, или абрикосы)	200	0,48	0,18	12,44	153,4	347
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	24,18	24,95	118,95	955,4	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	250	8,90	8,20	46,80	293,75	218
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	10,90	12,20	84,80	403,75	
УЖИН	Рыба, запеченная с яйцом	120	29,32	18,00	5,65	193,72	55
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	25,82	376
	Хлеб пшеничный 1	40	0,36	0,04	12,84	69,52	Н
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	33,56	24,97	70,47	561,46	
УЖИН 2	Снежок	180	7,02	4,50	14,40	93,6	386
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,02	6,42	34,76	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,20	4,52	20,82	128,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2890	91,62	92,50	383,24	2721,77	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	245	13,43	4,39	32,02	197,47	121
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	154	289
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	21,98	18,20	81,74	682,45	
ОБЕД	Салат "Степной"	100	1,50	3,50	2,80	65	38
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Жаркое по-домашнему	280	27,05	28,95	71,32	516,24	259
	Компот из ягод (смородина, малина, облепиха, ежевика, черника, брусника)	200	0,30	0,10	8,40	55,4	166
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	31,70	37,70	130,14	957,83	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из теста дрожжевого (с повидлом)	50	2,75	1,15	28,50	240,5	476
	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	53	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,65	5,35	74,60	403,5	
УЖИН	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	189,6	255
	Рагу из овощей	180	2,75	9,85	34,20	116,41	18/3
	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный 1	40	0,36	0,04	12,84	69,52	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		600	20,80	24,75	80,10	543,27	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	134	536
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,00	6,40	17,00	134	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2770	90,13	92,40	383,58	2721,05	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,28	12,75	38,55	288,3	181
	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,48	8,86	55,88	379
	Хлеб пшеничный	85	0,76	0,09	27,28	147,73	Н
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Груша	100	0,50	0,25	10,25	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	14,33	24,70	85,63	683,85	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,62	10,12	9,75	135,88	9
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,50	18,83	110,83	59
	Рагу из птицы	280	10,02	16,80	43,93	392	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	80	402
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	16,00	29,72	143,93	950,15	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Запеканка из творога	130	23,83	17,19	30,41	295,39	213
	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,55	0,25	2,76	12,48	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	27,38	21,44	71,17	417,87	
УЖИН	Кнели рыбные припущенные	120	26,76	1,68	6,60	107,16	334
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	225,43	128
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный 1	40	0,36	0,04	12,84	69,52	Н
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	31,33	12,84	68,76	550,37	
УЖИН 2	Кефир	180	1,80	4,50	8,10	90	386
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,02	6,42	34,76	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	1,98	4,52	14,52	124,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2785	91,02	93,22	384,01	2727	

День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	10,58	13,10	3,52	242,2	210
	Горошек зеленый консервированный	55	0,63	0,58	3,60	36,84	244
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	154	289
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	53	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	20,03	21,04	55,02	693,42	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	13,65	12,10	75,70	86	22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Сметана	5	0,13	0,25	0,18	3,1	488
	Котлета мясная рубленая паровая	120	3,25	7,81	6,53	211,26	99
	Запеканка капустная	230	5,38	10,17	18,74	201,48	162
	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	27,29	39,46	189,79	947,03	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	9,60	107	385
	Груша	100	0,50	0,25	10,25	67	Б/н
	Оладьи (с маслом)	100	1,28	7,71	8,54	218,75	401
	Варенье	40	0,14	0,80	24,80	14	Б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	5,72	13,76	53,19	406,75	
УЖИН	Рыба припущенная	120	27,30	6,14	5,54	189	79
	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,18	34,24	172,08	205
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	25,82	376
	Хлеб пшеничный 1	40	0,36	0,04	12,84	69,52	Н
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	34,29	13,50	80,62	548,82	
УЖИН 2	Снежок	180	7,02	4,50	14,40	93,6	386
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,02	6,42	34,76	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,20	4,52	20,82	128,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2935	94,53	92,28	399,44	2724,38	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая (с молоком)	240	10,66	1,06	49,68	243,67	171
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	173,4	380
	Хлеб пшеничный	45	0,40	0,05	14,44	78,21	Н
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,53	13,72	95,48	687,22	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	52,8	52
	Уха с крупой	250	7,75	1,95	12,32	124,25	71
	Оладьи из печени	120	16,78	24,61	20,34	224,62	282
	Пюре картофельное с морковью	180	3,42	5,54	21,62	150,12	322
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	53	118
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	31,50	38,67	138,24	950,83	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Сырники с морковью	150	18,79	16,01	26,81	258	323
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	488
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	21,18	22,26	65,35	392,3	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Капуста тушеная с мясом	280	8,54	12,32	35,28	337,54	115
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	117	519
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		640	10,40	12,84	73,82	556,94	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	134	536
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,00	6,40	17,00	134	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2905	91,61	93,89	389,89	2721,29	

День 11							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	4,07	9,57	26,32	205,25	266
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	154	289
	Хлеб пшеничный	85	0,76	0,09	27,28	147,73	Н
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Груша	100	0,50	0,25	10,25	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	12,66	23,14	78,14	698,92	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	7,20	7,70	97	121
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	194,25	108
	Плов из птицы	280	23,72	14,64	50,04	315,48	291
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6	350
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	30,33	26,68	139,30	949,77	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Запеканка из творога с яблоками	130	17,29	14,82	21,58	243,1	16/5
	Повидло	40	2,40	2,40	12,00	62,8	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	21,69	21,22	71,58	415,9	
УЖИН	Поджарка из рыбы	120	17,86	10,90	12,68	159,7	231
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	25,82	376
	Хлеб пшеничный 1	40	0,36	0,04	12,84	69,52	Н
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	22,10	17,87	77,50	527,44	
УЖИН 2	Снежок	180	7,02	4,50	14,40	93,6	386
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,02	6,42	34,76	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,20	4,52	20,82	128,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2800	93,98	93,43	387,34	2720,39	

День 12							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	10,58	13,10	3,52	242,2	210
	Горошек зеленый консервированный	55	0,63	0,58	3,60	36,84	244
	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,48	8,86	55,88	379
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Груша	100	0,50	0,25	10,25	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	18,22	25,62	52,60	665,9	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	13,65	12,10	75,70	86	22
	Суп-харчо	250	7,95	6,90	12,70	190,25	109
	Тефтели 2-й вариант	120	8,14	9,05	10,30	213,47	279
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,6	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	80	402
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	35,09	34,97	184,32	939,76	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	9,60	107	385
	Булочка "Пермская"	50	4,86	1,07	17,93	233	638
	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	67	Б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,16	6,57	37,28	407	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	54,7	47
	Котлеты рыбные любительские	120	14,64	1,92	2,64	91,2	346
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	225,43	128
	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		660	22,44	22,02	84,72	573,73	
УЖИН 2	Активиллин	180	5,04	4,50	21,60	99	386
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,02	6,42	34,76	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,22	4,52	28,02	133,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2860	90,13	93,70	386,94	2720,15	

День 13							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	245	13,43	4,39	32,02	197,47	121
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	154	289
	Хлеб пшеничный	80	0,00	0,08	25,68	139,04	Н
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	53	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	21,66	17,90	80,09	668,45	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	100	0,00	1,39	16,51	75,3	63
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Птица отварная	110	9,43	16,82	33,63	313,35	404
	Рагу из овощей	200	3,06	4,94	18,00	129,34	18/3
	Компот из ягод (смородина, малина, облепиха, ежевика, черника, брусника)	200	0,30	0,10	8,40	55,4	166
	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	67	Б/н
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	16,14	28,90	133,91	961,58	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Запеканка из творога	130	23,83	17,19	30,41	295,39	213
	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,55	0,25	2,76	12,48	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	27,38	21,44	71,17	417,87	
УЖИН	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	189,6	255
	Макаронные изделия отварные	180	4,82	3,62	35,33	112,14	309
	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный 1	40	0,36	0,04	12,84	69,52	Н
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	22,87	18,52	81,23	539	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	134	536
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,00	6,40	17,00	134	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2905	98,05	93,16	383,40	2720,9	

День 14							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	240	5,83	12,24	38,18	286,85	182
	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,48	8,86	55,88	379
	Хлеб пшеничный	85	0,76	0,09	27,28	147,73	Н
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	68,34	15
	Груша	100	0,50	0,25	10,25	67	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	12,88	24,19	85,26	682,4	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным с томатом)	280	23,66	17,81	61,46	378,5	119
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,8	187
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
	Хлеб пшеничный	80	0,72	0,08	25,68	139,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	31,94	34,18	142,91	963,99	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	2,00	4,00	38,00	110	389
	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	67	Б/н
	Пирожки печеные из теста дрожжевого (с повидлом)	50	2,75	1,15	28,50	240,5	476
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,25	5,65	76,25	417,5	
УЖИН	Овощи консервированные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	36	149
	Рыба, запеченная с яйцом	120	29,32	18,00	5,65	193,72	55
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	25,82	376
	Хлеб ржаной	60	0,36	0,12	14,04	92,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		660	34,00	25,03	59,33	527,94	
УЖИН 2	Снежок	180	7,02	4,50	14,40	93,6	386
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,02	6,42	34,76	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,20	4,52	20,82	128,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2830	91,27	93,57	384,57	2720,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		39765	1286,56	1300,08	5435,14	38122,83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2840,36	91,90	92,86	388,22	2723,06	