

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Угледорская СПИ № 6»

И.Н. Шетеля



Примерное двухнедельное меню
по ГКОУ «Угледорская СПИ № 6»
на 2025-2026 год
(5-разовое питание)
(возрастная категория 7-11 лет)

Школа	ГКОУ "УГЛЕГОРСКАЯ СШИ № 6"	Утвердил: должность	Директор
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд		фамилия	Шетеля
Возрастная категория	7-11 лет	дата	29 8 2025

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	309	6,52
			закуска	салат из моркови	60	0,6	3,54	4,84	52,96	17	4,89
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	103	379	14
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,8	124,5	пр	2,17
			фрукты	яблоко	50	0	0	10	47	338	6,5
			сыр	сыр полутвердый	10	1,32	2,95	0	36	15	17,4
			итого		520	14,25	14,67	90,93	569,86		51,48
1	1	Завтрак 2	фрукты	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	93,7	338	26,4
			итого		200	0,8	0,8	19,6	93,7		0
1	1	Обед	закуска	икра свекольная	60	0,42	3	3	34,8	54	5,5
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми/горохом/на кур. бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,5	102	14,05
			2 блюдо	плов из птицы	200	20,61	22,47	35,67	427,31	291	41,05
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	200	0	0	20,2	92	389	11
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5,92	0,72	37,6	172,8	пр	3,6
			итого		740	33,47	30,47	111,89	853,41		0
1	1	Полдник	булочное	булочка сдобная	25	2,07	0,62	14,87	84,5	пр	5
			напиток								
			масло	масло сливочное	10	0	8	0	75	14	5,05
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	382	14,35
			итого		235	5,94	12,42	29,96	270,96		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	гуляш из говядины	100	14,96	15,53	2,6	209,83	260	74,7
			гарнир	картофель отварной	150	2,9	4,5	23,82	150,04	310	15,6
			напиток								

		хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
		закуска	оруж солёный	100	1,1	0,2	3,8	21	70	8,7
		гор.напиток	чай	200	0,2	0	14,97	56,85	376	1,86
		итого		600	22,96	20,64	70,99	562,52		0
1	1	Ужин 2	кисломол.							
		булочное								
		напиток								
		фрукты								
		итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:		2295	77,42	79	323,37	2350,45		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	200	6,21	7,47	25,09	192	88	14,83
		яйцо	яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209	11,6
		гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	3,15	3,2	18,52	117,54	379	14
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0	25,8	124,5	пр	2,17
		фрукты								
		масло	масло сливочное	10	0	7	0	66	14	5,05
		итого		500	18,24	22,27	69,69	562,84		47,65
1	2	Завтрак 2	фрукты	185	0,72	0,72	19	87	338	23,4
		кондитер. изд.	конфета	15	0,1	1,65	11,7	41	пр	7,2
		итого		200	0,82	2,37	30,7	128		0
1	2	Обед	закуска	60	0,99	5,1	2,95	61,89	45	5,39
		1 блюдо	суп крестьянский на курином бульоне	200	4,34	7,99	11,52	135,49	98	12,16
		2 блюдо	бефстроганов из говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93	245	70,19
		гарнир	картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	128	29,17
		напиток	сок фруктовый	200	0	0	20,2	86,6	389	11
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5,92	0,72	37,6	172,8	пр	3,6
		итого		790	30,92	33,66	100,9	829,35		0
1	2	Полдник	булочное	50	4,14	3,34	29,94	164	пр	10
		напиток								
		гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2	0	10,26	43,8	377	3,48

			Масло	Масло сливочное	10	0	7	0	66		5,05
			итого		260	4,34	10,34	40,2	273,8		0
1	2	Ужин	гор. блюдо	рыба запеченная	90	11,75	3,63	3,77	123	245	48,89
			гарнир	каша гречневая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	302	3,18
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349	3,39
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0	25,03	124,5	пр	2,17
			закуска	салат картофельный с солен. огурцами и зеленым горошком	60	1,04	4	5,86	65,34	42	10,68
			итого		550	23,49	10,98	80,82	555,75		0
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:	гор. блюдо	каша "дружба"	2300	77,81	79,62	322,31	2349,74		0
			гор. блюдо		215	3,86	7,6	28,81	224	190	23,29
1	3	Завтрак	гор. напиток	кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	20	117,54	379	14
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,8	124,8	пр	2,17
			фрукты								
			булочное	булочка сдобная	25	1,8	1,67	14,87	84,5	пр	5
			масло	масло сливочное	10	0	8	0	66	14	5,05
			итого		500	12,26	20,87	89,48	616,84		49,51
1	3	Завтрак 2	фрукты	яблоко	190	0,7	0,7	20	89	338	26,4
			кондит. изд.	печенье	10	0,6	1,1	7	41	пр	3,66
			итого		200	1,3	1,8	27	130		0
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы с солеными огурцами	80	1	4,9	5,2	70	55	10,72
			1 блюдо	суп картофельный с крупной на курином бульоне	200	3,48	6,12	14,3	126,36	101	12,12
			2 блюдо	жаркое по домашнему	200	13,5	11,8	11,4	209,9	258	75,19
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	200	0	0,2	20,2	92	389	11
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	70	5	0,9	36	151,2	пр	3,6

			итого	750	22,98	23,92	87,1	649,46		0
1	3	Полдник	булочное							
			напиток	180	3,48	3,42	15,09	111,46	382	14,35
			гор.напиток	120	21,48	10,55	19,46	262,91	219	45,4
			творог	300	24,96	13,97	34,55	374,37		0
			итого	90	9	4,15	13,46	197	234	29,28
1	3	Ужин	гор. блюдо	180	3	6	17	135,18	321	14,39
			гарнир							
			напиток							
			хлеб	50	3,8	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
			гор.напиток	200	0	0	14,97	56,85	376	1,86
			масло	10	0	8	0	66	14	5,05
			итого	530	15,8	18,56	71,23	579,83		0
1	3	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого	0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:		2280	77,3	79,12	309,36	2350,5		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	220	6,21	7,47	25,09	192	88	14,83
			гор.напиток	200	0	0	14,97	56,85	376	1,86
			хлеб	50	3,38	0,4	25,8	124,8	пр	2,17
			фрукты							
			булочное	25	1,8	0,62	14,87	84,5	пр	5
			масло	10	0	7	0	66	14	2,5
			итого	505	11,39	15,49	80,73	524,15		26,36
1	4	Завтрак 2	фрукты	190	0,74	0,74	18,3	86,7	338	26,4
			кондитер.изд	10	0	2	10	61,5	пр	7,2
			итого	200	0,74	2,74	28,3	148,2		0
1	4	Обед	закуска	60	0,09	5,1	2,95	61,89	45	6,11
			1 блюдо	200	1,64	4	11,28	87,8	58	11,88
			2 блюдо	90	13,4	11,95	11,92	210,82	268	53,29

			гарнир	картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	128	19,88
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0	17,59	73,95	349	3,39
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	70	4	0,54	28,2	129,6	пр	2,73
			итого		770	24,04	29,39	95,76	743,7		0
			творог	запеканка из творога	120	20,93	10,55	19,68	261,56	223	47,55
			напиток								
			гор.напиток	какао на молоке	180	3,48	3,42	15,09	100,31	382	14,35
			итого		300	24,41	13,97	34,77	361,87		0
			гор.блюдо	гуляш из птицы	90	11	9,1	2,8	127,5	260	18,05
			гарнир	каша рисовая	150	2,92	4,29	29,34	167,76	304	7,42
			напиток	сок фруктовый	200	0	0	20,2	92	389	11
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
			закуска	икра кабачковая	60	0	4,2	4,2	54,6	пр	10,2
			итого		550	17,3	18	82,34	566,66		0
			кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
			итого за день:		2325	77,88	79,59	321,9	2344,58		0
1	4	Итого за день:									
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с маслом	160	6	5,1	37,6	220	309	7,52
			закуска	салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	60	12	2,51
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	103	379	14
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
			фрукты							338	6,6
			булочное	булочка сдобная	25	2,07	1,67	14,87	84,5	пр	5
			масло	масло сливочное	10	0	7	0	75	14	5,05
			итого		505	16,6	20,89	99,09	667,3		42,85
1	5	Завтрак 2	фрукты	яблоко	200	1	1	19,6	93,7	338	26,4

[illegible]

		сыр	сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	36	15	8,7
		булочное	булочка сдобная	20	2	1,33	11,89	67,6	пр	4,5
		масло	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	5,05
		итого		500	18,79	22,28	94,36	658,04		55,27
		фрукты	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	93,7	338	26,4
1	6	Завтрак 2	кондитер.изд	20	1,6	2,2	14	82	пр	3,66
		итого		220	2,4	3	33,6	175,7		0
		закуска	салат из свеклы	100	2,6	6,09	8,36	93,9	52	8,6
1	6	Обед	1 блюдо	200	1,58	1,73	11,6	73,2	80	8,49
		2 блюдо	рагу из птицы	180	13	10,65	16,56	208	289	32,01
		гарнир								
		напиток	сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	389	11
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5,92	0,72	37,6	172,8	пр	3,6
		итого		760	24,1	19,19	94,32	639,9		0
1	6	Полдник	булочное	25	2,07	1,67	14,87	84,5	пр	5
		напиток								
		молоко	молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120		24
		итого		225	8,07	8,07	24,27	204,5		0
1	6	Ужин	гор.блюдо	100	15	15,53	2,6	209,83	260	74,59
		гарнир	рис отварной	150	4	4,2	40	208	342	7,42
		напиток								
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
		закуска	икра кабачковая	80	0	5,6	5,6	72,8	50	10,2
		гор.напиток	чай с лимонном	200	0	0	14,97	56,85	377	3,86
		итого		580	22,8	25,74	88,97	672,28		0
1	6	Ужин 2	кисломол.							
		булочное								
		напиток								
		фрукты								
		итого		0	0	0	0	0		0

1	6	Итого за день:		2285	76,16	78,28	335,52	2350,42		0
1	7	Завтрак	гор. блюдо	200	3	6,45	21	164,74	170	16,84
			яйцо	40	5,8	4,6	0,28	62,8	209	11,6
			гор. напиток	200	3,15	3,2	18,52	117,54	379	14
			хлеб	50	3,8	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
			фрукты							
			булочное	25	2,07	1,67	14,87	84,5	пр	5
			масло	10	0	7	0	75	14	5,05
			итого	525	17,82	23,33	80,47	629,38		54,66
			фрукты	200	0,8	0,8	19,6	93,7	338	26,4
1	7	Завтрак 2	яблоко	30	0,15	2,2	23,4	123	пр	14,4
			кондитер. изд.							
			итого	230	0,95	3	43	216,7		0
1	7	Обед	закуска	60	1,8	3,11	3,78	50,16	10	15,88
			1 блюдо	200	5,07	7,78	18,69	165,41	103	13,24
			2 блюдо	180	16,6	23,6	29,7	370,8	299	73,84
			гарнир							
			напиток	200	0	0	20,2	92	389	11
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	80	5,92	0,72	37,6	172,8	пр	3,6
			итого	720	29,39	35,21	109,97	851,17		0
			булочное	30	2	2	18	101,4	пр	6
1	7	Полдник	булочка сдобная							
			напиток	200	6	6,4	9,4	120	385	24
			молоко							
			итого	230	8	8,4	27,4	221,4		0
1	7	Ужин	гор. блюдо	100	13,69	3,53	8	116,18	234	30,26
			гарнир	180	3,7	5,83	17	135,18	321	14,39
			напиток							
			хлеб	50	3,8	0,41	25,8	124,5	пр	2,17
			гор. напиток	200	0	0	14,97	56,85	376	1,86
			чай с сахаром							
			итого	530	21,19	9,77	65,77	432,71		0
1	7	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							

[illegible]

			закуска	огурец соленый	60	0	0	3	6	70	17,4
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85	376	1,86
			итого		560	21,76	21,46	67,19	544,82		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			2320	77,82	82,29	321,54	2351,17		0
2	2	Завтрак	гор. блюдо	суп молочный с макаронами на молоке	200	7,18	6,51	23,54	182	93	13,66
			яйцо	яйцо варенное	40	5,8	4,6	0,28	62,8	209	11,6
			гор. напиток	кофейный напиток на молоке	200	3,15	3,2	18,52	117,54	379	14
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
			фрукты								
			сыр	сыр полутвердый	20	4,64	5,9	0	72	15	17,4
			итого		510	24,57	20,62	68,14	559,14		58,83
2	2	Завтрак 2	фрукты	банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338	34,2
			кондитер. изд	конфета	10	0,1	1,1	7,8	41	пр	4,8
			итого		160	2,36	1,86	36,3	182,76		0
2	2	Обед	закуска	помидор консервированный	100	0,8	0,1	3,9	17	70	9,5
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,18	3,77	9,87	82,76	88	9,58
			2 блюдо	фрикадельки мясные	90	12,39	11,61	10,47	196,52	280	66,3
			гарнир	картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	128	17,48
			напиток	сок фруктовый	200	0	0	20,2	92	389	11
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	70	5,18	0,63	32,9	151,2	пр	3,18
			итого		810	23,97	23,91	101,16	719,12		0
2	2	Полдник	булочное	булочка сдобная	25	2,07	1,67	14,87	84,5	пр	5
			напиток								
			гор. напиток	какао на молоке	200	3,87	3,8	15,09	111,46	382	14,35
			масло	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	5,05

			итого		235	5,94	13,67	30,06	270,96		0
2	2	Ужин	гор. блюдо	рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	38
			гарнир	каша пшеничная	150	5,52	3,08	34,27	186,94	302	4,97
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349	3,39
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	25,8	124,5	пр	2,17
			закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,29	5,82	58,32	53	7,73
			масло	масло сливочное	9	0	7,3	0,1	69	14	4,54
			итого		589	20,98	19,08	87,38	617,71		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			2304	77,82	79,14	323,04	2349,69		0
2	3	Завтрак	гор. блюдо	каша вязкая молочная из рисовой крупы	205	3,66	6,32	26,83	179,87	174	17,39
			сыр	сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	36	15	8,7
			гор. напиток	кофейный напиток на молоке	200	3,15	3,2	18,52	117,54	379	14
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
			фрукты		25	2,07	1,67	14,87	84,5	пр	5
			булочное	булочка сдобная	10	0	7	0,1	66	14	5,05
			масло	масло сливочное	500	15	21,55	86,12	608,71		52,31
			итого		190	0,7	0,7	19	89	338	24,6
2	3	Завтрак 2	фрукты	яблоко	10	0,1	1,1	7,8	41	пр	4,8
			кондитер. изд.	конфета							
			итого		200	0,8	1,8	26,8	130		0
2	3	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	67	7,75
			1 блюдо	суп картофельный с макаронами на бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93	103	13,24
			2 блюдо	котлета домашняя	90	12,78	11,63	9,76	196,32	271	56,78
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	5,04	2,64	22,85	135,16	302	6,57
			напиток	сок фруктовый	200	0	0	20,2	92	389	11
			хлеб бел.								
			хлеб бел.		70	5	0,6	33	151,2	пр	3,15
			хлеб черн.	хлеб ржаной							

			итого	770	27,67	25,13	105,34	765,13		0
2	3	Полдник	булочное							
			напиток							
			гор.напиток	180	3,48	3,42	15,09	100,31	382	14,35
			творог	120	21,48	10,55	19,46	262,91	219	45,4
			итого	300	24,96	13,97	34,55	363,22		0
2	3	Ужин	гор.блюдо	180	4,86	7,42	24,68	187,07	248	31,71
			гарнир							
			напиток							
			хлеб	50	3,8	0,41	25,8	125	пр	2,17
			закуска	60	0,99	5,1	2,95	62	70	5,39
			масло	10	0	7	0,1	66	14	5,05
			гор.напиток	200	0	0	14,97	56,85	377	3,86
			итого	500	9,65	19,93	68,5	496,92	709	0
2	3	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого	0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			2270	78,08	82,38	321,31	2363,98	0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	210	6,78	6,76	25,99	191,92	2	22,58
			гор.напиток	200	2,8	3,2	16	103	379	14
			хлеб	50	3,38	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
			фрукты							
			масло	10	0	7	0,1	75	14	5,05
			булочное	30	2	2	17,84	101,4	пр	6
			итого	500	14,96	19,37	85,73	596,12		49,8
2	4	Завтрак 2	фрукты	190	0,7	0,7	19	89	338	24
			кондитер.изд	10	0,1	1,1	7,8	41	пр	4,8
			итого	200	0,8	1,8	26,8	130		0
2	4	Обед	закуска	100	0,67	0,09	1,42	9,09	70	17,4
			1 блюдо	210	1,66	4,66	8,12	81,53	82	10,72
			2 блюдо	90	17	7,31	13,2	182,7	282	44,1

		гарнир	картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	128	17,48
		напиток	сок фруктовый	200	0	0	20,2	92	389	11
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	хлеб ржаной	70	3,89	0,63	32,9	151,2	пр	3,18
		итого		820	26,64	20,49	99,66	696,16		0
2	4	Полдник	запеканка из творога	120	20,93	10,55	19,68	264,56	223	47,55
		напиток								
		гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14,97	56,85	376	1,86
		итого		300	20,93	10,55	34,65	321,41		0
		гор.блюдо	плов из говядины	200	12	16	25,7	327,6	265	74,79
2	4	Ужин	гарнир							
		напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,94	349	3,39
		хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0,32	25,35	100	пр	1,73
		закуска	икра свекольная	60	0	2,35	2,96	34,8	54	5
		масло	масло сливочное	10	0	8,2	0	75	14	5,05
		итого		510	15,59	26,92	71,6	611,34		0
2	4	Ужин 2	кисломол.							
		булочное								
		напиток								
		фрукты								
		итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:		2330	78,92	79,13	318,44	2355,03		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	150	3,44	4,6	32,74	186,57	415	10,81
		гор.напиток	кофейный напиток	200	3,15	3,2	18	103	379	14
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	25,35	124,8	пр	2,17
		фрукты								
		закуска	салат из кукурузы консервированной	70	4,39	6,48	24,05	126,5	133	25,32
		булочное	булочка сдобная	30	2,48	2	17,84	101	пр	6
		итого		500	17,26	16,69	117,98	641,87		58,3
2	5	Завтрак 2	фрукты	200	0,8	0,8	19,7	93,73	338	24,6
			кондитер.изд.конфета	10	0,1	1,1	7,8	41	пр	4,8

[illegible]

		масло	масло сливочное	10	0	7	0,1	75	14	5,05
		сыр	сыр полутвердый	20	4,64	5,9	0	72	15	17,4
		итого		500	22,89	26,67	67,82	619,02		65,06
2	6	Завтрак 2	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	93,73	338	24,6
		итого								
		итого		200	0,8	0,8	19,6	93,73		0
2	6	Обед	закуска	60	3	2,5	7,7	66,9	131	15,82
		1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	5,83	4,56	5,7	118,8	108	12,93
		2 блюдо	гуляш из птицы	100	10,5	10	3,6	142	260	18,05
		гарнир	каша пшеничная рассыпчатая	150	5	3,08	34,27	186,94	302	4,97
		напиток	сок фруктовый	200	0	0	20,2	84,6	389	11
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5,92	0,72	37,6	172,8	пр	3,6
		итого								
		итого		790	30,25	20,86	109,07	772,04		0
2	6	Полдник	булочное	60	4	4	36	202	пр	11
		напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349	3,39
		итого								
		итого		260	4,59	4,05	53,59	275,95		0
2	6	Ужин	гор.блюдо	90	12,78	12	9,76	196,32	271	56,78
		гарнир	капуста тушеная	180	3	5,83	18	135,18	321	12
		напиток								
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,8	124,8	пр	2,17
		гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	57	376	1,15
		масло	масло сливочное	10	0	8,2	0	75		
		итого		530	19,58	26,43	68,56	588,3		0
2	6	Ужин 2	кисломол.							
		булочное								
		напиток								
		фрукты								
		итого								
2	6	Итого за День:		2280	78,11	78,81	318,64	2349,04		0

2	7	Завтрак	гор. блюдо	каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	200	5,69	6,38	26,61	187,04	173	16,73
			яйцо	яйцо вареное	40	5,8	4,6	0,28	63	209	11,6
			гор. напиток	кофейный напиток на молоке	200	3,15	3,2	18,52	117,54	379	14
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,8	124,8	пр	2,17
			фрукты								
			масло	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	5,05
			итого		500	18,44	22,78	71,31	567,38		49,55
2	7	Завтрак 2	фрукты	яблоко	180	0,8	0,8	19,7	89	338	24,6
			кондитер. изд.	конфета	20	0,2	2,2	23,4	82	пр	6,4
			итого		200	1	3	43,1	171		0
2	7	Обед	закуска	салат из свеклы с соленными огурцами	80	0,8	4,66	5,2	68,13	55	16,15
			1 блюдо	суп рыбный	200	8	8,41	22,52	167,25	95	35,53
			2 блюдо	голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260,06	297	86,24
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	200	0	0	20,2	92	389	11
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5,92	0,72	36,7	172,8	пр	3,6
			итого		790	31,42	24,53	108,68	760,24		0
2	7	Полдник	булочное	булочка сдобная в яблоками/повидлом	60	3,52	5,84	22,84	158,47	421	7,49
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18	74	382	3,39
			итого								
2	7	Ужин	гор. блюдо	котлета рыбная	260	4,11	5,89	40,84	232,47		0
			гарнир	картофель отварной	100	12,23	12,11	14,95	217	234	34,35
			напиток		150	2,9	4,9	23,8	150	310	15,6
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	25,8	124,8	пр	2,17
			закуска	помидор консервированный	60	0	0	2	14	70	9,5
			гор. напиток	какао на молоке	200	3,87	3,8	15,09	111,46	382	14,35
			итого		560	22,8	21,22	81,64	617,26		0
2	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								

[illegible]

Ирошнуковано, проууеровано, крелено

печатью

18

И.И. Шетеля

() лисов

