

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Углегорская СШИ № 6»

И.Н. Шетеля



Примерное двухнедельное меню  
по ГКОУ «Углегорская СШИ № 6»  
на 2025-2026 год  
(5-разовое питание)  
(возрастная категория 12-18 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

день

месяц

год

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда                                              | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № 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       | огурц соленый                       | 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     | каша манная на молоке               | 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        | яблоко                              | 185  | 0.72  | 0.72  | 19     | 87      | 338 | 23.4  |
|   |   |                | кондитер. из. | 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       | салат из белокачанной капусты       | 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      | булочка сдобная                     | 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: |             |                                                        | 2300 | 77.81 | 79.62 | 322.31 | 2349.74 |     | 0     |
| 1 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша "дружба"                                          | 215  | 3.86  | 7.6   | 28.81  | 224     | 190 | 23.29 |
|   |   |                |             |                                                        |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | 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 крупой 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      |                               |  |      |       |       |        |        |     |       |
|   |   |                | гор.напиток  | какао на молоке               |  | 180  | 3.48  | 3.42  | 15.09  | 111.46 | 382 | 14.35 |
|   |   |                | творог       | сырники из творога            |  | 120  | 21.48 | 10.55 | 19.46  | 262.91 | 219 | 45.4  |
|   |   |                | итого        |                               |  | 300  | 24.96 | 13.97 | 34.55  | 374.37 |     | 0     |
| 1 | 3 | Ужин           | гор.блюдо    | котлета рыбная                |  | 90   | 9     | 4.15  | 13.46  | 197    | 234 | 29.28 |
|   |   |                | гарнир       | капуста тушеная               |  | 180  | 3     | 6     | 17     | 135.18 | 321 | 14.39 |
|   |   |                | напиток      |                               |  |      |       |       |        |        |     |       |
|   |   |                | хлеб         | хлеб пшеничный                |  | 50   | 3.8   | 0.41  | 25.8   | 124.8  | пр  | 2.17  |
|   |   |                | гор.напиток  | чай                           |  | 200  | 0     | 0     | 14.97  | 56.85  | 376 | 1.86  |
|   |   |                | масло        | масло сливочное               |  | 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    | каша манная                   |  | 220  | 6.21  | 7.47  | 25.09  | 192    | 88  | 14.83 |
|   |   |                |              |                               |  |      |       |       |        |        |     |       |
|   |   |                | гор.напиток  | чай с сахаром                 |  | 200  | 0     | 0     | 14.97  | 56.85  | 376 | 1.86  |
|   |   |                | хлеб         | хлеб пшеничный                |  | 50   | 3.38  | 0.4   | 25.8   | 124.8  | пр  | 2.17  |
|   |   |                | фрукты       |                               |  |      |       |       |        |        |     |       |
|   |   |                | булочное     | булочка сдобная               |  | 25   | 1.8   | 0.62  | 14.87  | 84.5   | пр  | 5     |
|   |   |                | масло        | масло сливочное               |  | 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       | яблоко                        |  | 190  | 0.74  | 0.74  | 18.3   | 86.7   | 338 | 26.4  |
|   |   |                | кондитер.изд | конфета                       |  | 10   | 0     | 2     | 10     | 61.5   | пр  | 7.2   |
|   |   |                |              |                               |  |      |       |       |        |        |     |       |
|   |   |                | итого        |                               |  | 200  | 0.74  | 2.74  | 28.3   | 148.2  |     | 0     |
| 1 | 4 | Обед           | закуска      | салат из белокочанной капусты |  | 60   | 0.99  | 5.1   | 2.95   | 61.89  | 45  | 6.11  |
|   |   |                | 1 блюдо      | свекольник                    |  | 200  | 1.64  | 4     | 11.28  | 87.8   | 58  | 11.88 |

|   |   |                |             |                                      |      |       |       |       |         |     |       |
|---|---|----------------|-------------|--------------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|-----|-------|
|   |   |                | 2 блюдо     | шницель мясной                       | 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     |
| 1 | 4 | Полдник        | 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     |
| 1 | 4 | Ужин           | 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     |
| 1 | 4 | Ужин 2         | кисломол.   |                                      |      |       |       |       |         |     |       |
|   |   |                | булочное    |                                      |      |       |       |       |         |     |       |
|   |   |                | напиток     |                                      |      |       |       |       |         |     |       |
|   |   |                | фрукты      |                                      |      |       |       |       |         |     |       |
|   |   |                |             |                                      |      |       |       |       |         |     |       |
|   |   |                |             |                                      |      |       |       |       |         |     |       |
|   |   |                | итого       |                                      | 0    | 0     | 0     | 0     | 0       |     | 0     |
| 1 | 4 | Итого за день: |             |                                      | 2325 | 77.88 | 79.59 | 321.9 | 2344.58 |     | 0     |
| 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  |

|   |   |                |             |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|---|---|----------------|-------------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|-------|
|   |   |                |             |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                |             |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                |             |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого       |                                             | 200  | 1     | 1     | 19.6   | 93.7    |     | 0     |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     | помидор консервированный                    | 60   | 0     | 0     | 1.8    | 7.2     | 70  | 19    |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп овощной со сметаной                     | 210  | 1.56  | 4     | 8.84   | 75.54   | 99  | 9.25  |
|   |   |                | 2 блюдо     | печень по строгановски                      | 100  | 13.64 | 11    | 3.61   | 184     | 255 | 38    |
|   |   |                | 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                                 | 80   | 5.92  | 0.72  | 37.8   | 172.8   | пр  | 3.6   |
|   |   |                |             |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого       |                                             | 800  | 24.54 | 23.52 | 96.07  | 711.18  |     | 0     |
| 1 | 5 | Полдник        | булочное    | сдобная булочка с яблоками                  | 70   | 5.27  | 7     | 26.6   | 189.47  | 421 | 7.49  |
|   |   |                | напиток     |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | кисломол.   | кефир                                       | 200  | 5     | 8     | 6      | 102     | пр  | 20    |
|   |   |                |             |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого       |                                             | 270  | 10.27 | 15    | 32.6   | 291.47  |     | 0     |
| 1 | 5 | Ужин           | гор.блюдо   | шницель натуральный рыбный                  | 90   | 13    | 12.29 | 7.69   | 192.36  | 235 | 35.29 |
|   |   |                | гарнир      | каша гречневая рассыпчатая                  | 150  | 6.31  | 3.3   | 28.57  | 168.96  | 302 | 5.47  |
|   |   |                | напиток     |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | хлеб        | хлеб пшеничный                              | 50   | 3.8   | 0.41  | 25.8   | 124.8   | пр  | 2.17  |
|   |   |                | закуска     | салат из свеклы с зеленым горошком          | 60   | 1     | 2.47  | 4.37   | 43.74   | 53  | 7.73  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                               | 200  | 0.2   | 0     | 14.97  | 56.85   | 376 | 1.86  |
|   |   |                | итого       |                                             | 550  | 24.31 | 18.47 | 81.4   | 586.71  |     | 0     |
| 1 | 5 | Ужин 2         | кисломол.   |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | булочное    |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | напиток     |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | фрукты      |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                |             |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого       |                                             | 0    | 0     | 0     | 0      | 0       |     | 0     |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                             | 2325 | 76.72 | 78.88 | 328.76 | 2350.36 |     | 0     |
| 1 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша пшеничная рассыпчатая                  | 150  | 5.52  | 3.08  | 34.27  | 186.94  | 302 | 4.97  |
|   |   |                | закуска     | салат из зеленого горошка консервированного | 60   | 2     | 3.11  | 3.78   | 50.16   | 10  | 15.88 |
|   |   |                | 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  |

[illegible]

|   |   |                |              |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|---|---|----------------|--------------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|-------|
|   |   |                | 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    | суп молочный с гречневой крупой             | 200  | 3     | 6.45  | 21     | 164.74  | 170 | 16.84 |
|   |   |                | 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       |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | 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        |                                             | 525  | 17.82 | 23.33 | 80.47  | 629.38  |     | 54.66 |
| 1 | 7 | Завтрак 2      | фрукты       | яблоко                                      | 200  | 0.8   | 0.8   | 19.6   | 93.7    | 338 | 26.4  |
|   |   |                | кондитер.изд | конфета                                     | 30   | 0.15  | 2.2   | 23.4   | 123     | пр  | 14.4  |
|   |   |                | итого        |                                             | 230  | 0.95  | 3     | 43     | 216.7   |     | 0     |
| 1 | 7 | Обед           | закуска      | салат из зеленого горошка консервированного | 60   | 1.8   | 3.11  | 3.78   | 50.16   | 10  | 15.88 |
|   |   |                | 1 блюдо      | суп картофельный с макаронами на бульоне    | 200  | 5.07  | 7.78  | 18.69  | 165.41  | 103 | 13.24 |
|   |   |                | 2 блюдо      | запеканка картофельная с мясом              | 180  | 16.6  | 23.6  | 29.7   | 370.8   | 299 | 73.84 |
|   |   |                | 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        |                                             | 720  | 29.39 | 35.21 | 109.97 | 851.17  |     | 0     |
| 1 | 7 | Полдник        | булочное     | булочка сдобная                             | 30   | 2     | 2     | 18     | 101.4   | пр  | 6     |
|   |   |                | напиток      |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | молоко       | молоко кипяченое                            | 200  | 6     | 6.4   | 9.4    | 120     | 385 | 24    |
|   |   |                | итого        |                                             | 230  | 8     | 8.4   | 27.4   | 221.4   |     | 0     |
| 1 | 7 | Ужин           | гор.блюдо    | котлета рыбная любительская                 | 100  | 13.69 | 3.53  | 8      | 116.18  | 234 | 30.26 |
|   |   |                | гарнир       | капуста тушеная                             | 180  | 3.7   | 5.83  | 17     | 135.18  | 321 | 14.39 |
|   |   |                | напиток      |                                             |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | хлеб         | хлеб пшеничный                              | 50   | 3.8   | 0.41  | 25.8   | 124.5   | пр  | 2.17  |
|   |   |                | гор.напиток  | чай с сахаром                               | 200  | 0     | 0     | 14.97  | 56.85   | 376 | 1.86  |
|   |   |                | итого        |                                             | 530  | 21.19 | 9.77  | 65.77  | 432.71  |     | 0     |
| 1 | 7 | Ужин 2         | кисломол.    |                                             |      |       |       |        |         |     |       |

|   |   |                |              |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|---|---|----------------|--------------|--------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|-------|
|   |   |                | булочное     |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | напиток      |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | фрукты       |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                |              |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                |              |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                                  | 0    | 0     | 0     | 0      | 0       |     | 0     |
| 1 | 7 | Итого за день: |              |                                                  | 2235 | 77.35 | 79.71 | 326.61 | 2351.36 |     | 0     |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо    | каша манная на молоке                            | 200  | 6     | 7.47  | 25.09  | 192     | 88  | 14.83 |
|   |   |                | яйцо         | яйцо варенное                                    | 40   | 5.8   | 4.6   | 0.28   | 62.8    | 209 | 11.6  |
|   |   |                | гор.напиток  | кофейный напиток                                 | 180  | 3     | 3     | 16     | 103     | 379 | 14    |
|   |   |                | хлеб         | хлеб пшеничный                                   | 40   | 3     | 0     | 21     | 100     | пр  | 1.73  |
|   |   |                | фрукты       | яблоко                                           | 50   | 0     | 0     | 4.9    | 23.5    | 338 | 6.15  |
|   |   |                |              |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                                  | 510  | 17.8  | 15.07 | 67.27  | 481.3   |     | 48.31 |
| 2 | 1 | Завтрак 2      | фрукты       | яблоко                                           | 190  | 0.7   | 0.7   | 19.6   | 88      | 338 | 24    |
|   |   |                | кондитер.изд | печенье                                          | 10   | 0.8   | 1.1   | 7      | 41      | пр  | 1.83  |
|   |   |                |              |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                                  | 200  | 1.5   | 1.8   | 26.6   | 129     |     | 0     |
| 2 | 1 | Обед           | закуска      | салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60   | 1.87  | 5.73  | 7.09   | 87.7    | 39  | 8.64  |
|   |   |                | 1 блюдо      | борщ из капусты с картофелем и сметаной          | 210  | 1.66  | 4.66  | 8.12   | 81.53   | 82  | 10.01 |
|   |   |                | 2 блюдо      | биточки из курицы                                | 100  | 15.36 | 14.72 | 13.4   | 248.81  | 294 | 28.35 |
|   |   |                | гарнир       | макаронные изделия отварные                      | 150  | 5.53  | 4.78  | 35.29  | 206.4   | 309 | 6.52  |
|   |   |                | напиток      | компот из смеси сухофруктов                      | 200  | 0.59  | 0.05  | 17.59  | 73.95   | 349 | 3.54  |
|   |   |                | хлеб бел.    |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | хлеб черн.   | хлеб ржаной                                      | 70   | 3.88  | 0.72  | 34.16  | 151.2   | пр  | 3.18  |
|   |   |                |              |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                                  | 790  | 28.89 | 30.66 | 115.65 | 849.59  |     | 0     |
| 2 | 1 | Полдник        | булочное     | булочка сдобная                                  | 50   | 4     | 3     | 29.74  | 169     | пр  | 10    |
|   |   |                | напиток      |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | гор.напиток  | какао на молоке                                  | 200  | 3.87  | 3.8   | 15.09  | 111.46  | 382 | 24.37 |
|   |   |                | масло        | масло сливочное                                  | 10   | 0     | 6.5   | 0      | 66      | 14  | 5.05  |
|   |   |                | итого        |                                                  | 260  | 7.87  | 13.3  | 44.83  | 346.46  |     | 0     |
| 2 | 1 | Ужин           | гор.блюдо    | гуляш из говядины                                | 100  | 14.96 | 15.53 | 2.6    | 209.83  | 260 | 74.59 |
|   |   |                | гарнир       | рагу из овощей                                   | 150  | 3     | 5.52  | 20.82  | 147.34  | 143 | 16.28 |
|   |   |                | напиток      |                                                  |      |       |       |        |         |     |       |

|   |   |                |              |                                              |      |       |       |        |         |     |       |
|---|---|----------------|--------------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|-------|
|   |   |                | хлеб         | хлеб пшеничный                               | 50   | 3.8   | 0.41  | 25.8   | 124.8   | пр  | 2.17  |
|   |   |                | 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       |                                          |       |       |        |         |        |     |       |
|   |   |                | булочное     | булочка сдобная                          | 25    | 2.07  | 1.67   | 14.87   | 84.5   | пр  | 5     |
|   |   |                | масло        | масло сливочное                          | 10    | 0     | 7      | 0.1     | 66     | 14  | 5.05  |
|   |   |                | итого        |                                          | 500   | 15    | 21.55  | 86.12   | 608.71 |     | 52.31 |
| 2 | 3 | Завтрак 2      | фрукты       | яблоко                                   | 190   | 0.7   | 0.7    | 19      | 89     | 338 | 24.6  |
|   |   |                | кондитер.изд | конфета                                  | 10    | 0.1   | 1.1    | 7.8     | 41     | пр  | 4.8   |
|   |   |                |              |                                          |       |       |        |         |        |     |       |
|   |   |                | 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 черн.   | хлеб ржаной                              | 70    | 5     | 0.6    | 33      | 151.2  | пр  | 3.15  |
|   |   |                |              |                                          |       |       |        |         |        |     |       |

|   |   |                |              |                                         |      |       |       |        |         |     |       |
|---|---|----------------|--------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|-------|
|   |   |                |              |                                         |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                         | 770  | 27.67 | 25.13 | 105.34 | 765.13  |     | 0     |
| 2 | 3 | Полдник        | булочное     |                                         |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | напиток      |                                         |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | гор.напиток  | какао на молоке                         | 180  | 3.48  | 3.42  | 15.09  | 100.31  | 382 | 14.35 |
|   |   |                | творог       | сырники из творога                      | 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    | овощи запеченные                        | 180  | 4.86  | 7.42  | 24.68  | 187.07  | 248 | 31.71 |
|   |   |                | гарнир       |                                         |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | напиток      |                                         |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | хлеб         | хлеб пшеничный                          | 50   | 3.8   | 0.41  | 25.8   | 125     | пр  | 2.17  |
|   |   |                | закуска      | салат из белокачанной капусты           | 60   | 0.99  | 5.1   | 2.95   | 62      | 70  | 5.39  |
|   |   |                | масло        | масло сливочное                         | 10   | 0     | 7     | 0.1    | 66      | 14  | 5.05  |
|   |   |                | гор.напиток  | чай с лимоном                           | 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    | каша пшенная                            | 210  | 6.78  | 6.76  | 25.99  | 191.92  | 2   | 22.58 |
|   |   |                |              |                                         |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | гор.напиток  | кофейный напиток на молоке              | 200  | 2.8   | 3.2   | 16     | 103     | 379 | 14    |
|   |   |                | хлеб         | хлеб пшеничный                          | 50   | 3.38  | 0.41  | 25.8   | 124.8   | пр  | 2.17  |
|   |   |                | фрукты       |                                         |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | масло        | масло сливочное                         | 10   | 0     | 7     | 0.1    | 75      | 14  | 5.05  |
|   |   |                | булочное     | булочка сдобная                         | 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       | яблоко                                  | 190  | 0.7   | 0.7   | 19     | 89      | 338 | 24    |
|   |   |                | кондитер.изд | конфета                                 | 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      | огурец соленый                          | 100  | 0.67  | 0.09  | 1.42   | 9.09    | 70  | 17.4  |
|   |   |                | 1 блюдо      | борщ из капусты с картофелем и сметаной | 210  | 1.66  | 4.66  | 8.12   | 81.53   | 82  | 10.72 |

|   |   |                |             |                                    |      |       |       |        |         |     |       |
|---|---|----------------|-------------|------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|-------|
|   |   |                | 2 блюдо     | оладьи из печени                   | 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        | творог      | 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     |
| 2 | 4 | Ужин           | гор.блюдо   | плов из говядины                   | 200  | 12    | 16    | 25.7   | 327.6   | 265 | 74.79 |
|   |   |                | 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   | рис припущенный с овощами          | 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      | яблоко                             | 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   |
|   |   |                |              |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                      | 210  | 0.9   | 1.9   | 27.5   | 134.73  |     | 0     |
| 2 | 5 | Обед           | закуска      | салат из белокачанной капусты        | 60   | 0.99  | 5.1   | 2.95   | 61.89   | 45  | 5.39  |
|   |   |                | 1 блюдо      | рассольник домашний                  | 200  | 1.3   | 4.1   | 9.7    | 81.2    | 94  | 15.04 |
|   |   |                | 2 блюдо      | котлета рыбная любительская          | 105  | 13.72 | 7.66  | 7.29   | 153.58  | 234 | 30.26 |
|   |   |                | гарнир       | картофельное пюре                    | 150  | 3.42  | 7.8   | 23.82  | 179.64  | 128 | 17.48 |
|   |   |                | напиток      | сок фруктовый                        | 180  | 1     | 0     | 20.2   | 84.8    | 389 | 14    |
|   |   |                | хлеб бел.    |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | хлеб черн.   | хлеб ржаной                          | 70   | 5     | 0.6   | 33     | 151.2   | пр  | 3.15  |
|   |   |                |              |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                      | 765  | 25.43 | 25.26 | 96.96  | 712.31  |     | 0     |
| 2 | 5 | Полдник        | булочное     | булочка сдобная с яблоками /повидлом | 60   | 3.52  | 5.84  | 22.88  | 158.47  | 421 | 7.49  |
|   |   |                | напиток      |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | кисломолочн  | ряженка                              | 150  | 6     | 6.3   | 4.5    | 97.5    | пр  | 23.85 |
|   |   |                |              |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                      | 210  | 9.52  | 12.14 | 27.38  | 255.97  |     | 0     |
| 2 | 5 | Ужин           | гор.блюдо    | омлет с сыром                        | 100  | 12.5  | 14.6  | 1.67   | 188.13  | 211 | 34.53 |
|   |   |                | гарнир       | каша гречневая рассыпчатая           | 150  | 6.31  | 3.3   | 28.57  | 168.96  | 302 | 6.57  |
|   |   |                | 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 соленными огурцами | 60   | 0.78  | 3.48  | 5.2    | 51.06   | 55  | 12.12 |
|   |   |                |              |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                      | 560  | 23.98 | 21.84 | 78.83  | 606.6   |     | 0     |
| 2 | 5 | Ужин 2         | кисломол.    |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | булочное     |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | напиток      |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | фрукты       |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                |              |                                      |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | итого        |                                      | 0    | 0     | 0     | 0      | 0       |     | 0     |
| 2 | 5 | Итого за день: |              |                                      | 2245 | 77.09 | 77.83 | 348.65 | 2351.48 |     | 0     |
| 2 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо    | каша пшенная                         | 180  | 5.65  | 5.56  | 23.64  | 166.42  | 2   | 14.84 |
|   |   |                | яйцо         | яйцо вареное                         | 40   | 5.8   | 4.6   | 0.28   | 62.8    | 209 | 11.6  |
|   |   |                | гор.напиток  | кофейный напиток на молоке           | 200  | 3     | 3.2   | 18     | 118     | 379 | 14    |
|   |   |                | хлеб         | хлеб пшеничный                       | 50   | 3.8   | 0.41  | 25.8   | 124.8   | пр  | 2.17  |

|   |   |           |             |                             |     |       |       |        |        |     |       |
|---|---|-----------|-------------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-------|
|   |   |           | фрукты      |                             |     |       |       |        |        |     |       |
|   |   |           | 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      | яблоко                      | 200 | 0.8   | 0.8   | 19.6   | 93.73  | 338 | 24.6  |
|   |   |           |             |                             |     |       |       |        |        |     |       |
|   |   |           | итого       |                             | 200 | 0.8   | 0.8   | 19.6   | 93.73  |     | 0     |
| 2 | 6 | Обед      | закуска     | горох овощной отварной      | 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       |                             | 790 | 30.25 | 20.86 | 109.07 | 772.04 |     | 0     |
| 2 | 6 | Полдник   | булочное    | булочка сдобная             | 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       |                             | 260 | 4.59  | 4.05  | 53.59  | 275.95 |     | 0     |
| 2 | 6 | Ужин      | гор.блюдо   | котлета домашняя            | 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       |                             | 0   | 0     | 0     | 0      | 0      |     | 0     |

|   |   |                |              |                                           |      |       |       |        |         |     |       |
|---|---|----------------|--------------|-------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|-------|
| 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 я 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        |                                           | 260  | 4.11  | 5.89  | 40.84  | 232.47  |     | 0     |
| 2 | 7 | Ужин           | гор.блюдо    | котлета рыбная                            | 100  | 12.23 | 12.11 | 14.95  | 217     | 234 | 34.35 |
|   |   |                | гарнир       | картофель отварной                        | 150  | 2.9   | 4.9   | 23.8   | 150     | 310 | 15.6  |
|   |   |                | напиток      |                                           |      |       |       |        |         |     |       |
|   |   |                | 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 |  |          |           |        |        |         |  |         |
|   |   |                             | фрукты  |  |          |           |        |        |         |  |         |
|   |   |                             |         |  |          |           |        |        |         |  |         |
|   |   |                             |         |  |          |           |        |        |         |  |         |
|   |   |                             | итого   |  | 0        | 0         | 0      | 0      | 0       |  | 0       |
| 2 | 7 | Итого за день:              |         |  | 2310     | 77.77     | 77.42  | 345.57 | 2348.35 |  | 0       |
|   |   | Среднее значение за период: |         |  | 2293.143 | 77.589286 | 79.371 | 326.07 | 2351.15 |  | #DIV/0! |

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено  
печатью

4 (содержит) листов

И. Н. Петеля

М.П.

