Утверждаю: _____Е.И Басова
Директор ГОУ ЯО «Школа-интернат №3»

Двухнедельное меню
для обучающихся ГОУ ЯО «Школа- интернат №3» -
структурного подразделения- Петровская школа-интернат

Период действия: с «01» сентября 2026 г. по «31 » августа 2027 г.

Возрастные группы: Возрастная группа: 7–11 лет / 12–18 лет

СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 02 июня 2026 г №18

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
1неделя											
1 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0.18	149,6	2,4	0,04	0	0	
Каша молочная манная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,2	3	23,2	140	144	0,4	0,06	0,16	1,4
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Итого			**19,94**	**29,87**	**81,18**	**681,4**					
Фрукты свежие(яблоко)		200	0,8	0,8	19,5	93,9	15	2	0,02	0,01	
Итого			**0,8**	**0,8**	**19,5**	**93,9**					
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	17(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,4	2	7,4	58	42	0,4	0,06	0,04	17,2
"Ёжики"мясные из говядины	64(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2007 г.)	100/100	14	13,2	13,5	243	32	2,4	0,08	1,03	3
Капуста тушеная	82(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4	5,4	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**25,96**	**2:,96**	**98,4**	**766,6**					
Полдник											
Молоко кипяченое	644 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	3,2	10	114	252	0,2	0,07	0,3	2,8

Кондитерское изделие(пряник)		50	3,0	2,25	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0,015	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,01	
Итого			**12,9**	**8,8**	**74,4**	**434,5**					
Ужин											
Рыба тушёная в томате с овощами	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	19,1	9,5	8,6	199	56	1,1	0,13	0,11	5,6
Картофель отварной с м/с	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	26	1,8	0,24	0,14	40
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	2,64	0,44	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**25**	**15**	**44,5**	**536,6**					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			**1**	**0,2**	**20,2**	**92**					
Итого			**98**	**86**	**389,24**	**2605**					
2 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	0	0	0
Омлет натуральный с м/с	284(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	15	18	3	232,5	120	3	1,5	0,58	0,3
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Итого			**27,26**	**44,66**	**37,54**	**663,9**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	5,2
Итого			**1**	**0,2**	**20,2**	**92**					
Обед											
Салат из свеклы с солёными огурцами	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	150	2,6	14,9	11,8	191,7	88,5	1,2	0,06	0,09	51,4

Рассольник "Ленинградский"с говядиной,со сметаной	129(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20	15,5	15	21,3	272	63,5	2,2	0,11	0,16	7,77
Рыба запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	130	20,6	5,98	3,77	149,5	27,6	0,6	0,1	0,07	0,96
Картофель отварной с м/с	77(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	26	1,8	0,24	0,14	40
Компот из плодов свежих(яблоки)	927(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,2	0,2	28	114	8	1	0,02	0,02	0,8
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**49,2**	**43,31**	**138,57**	**1165,8**					
Полдник											
Пирожок с капустой свежей,луком	113(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,6	9,3	29,6	243	48	0,9	0,08	0,09	5,2
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Итого			**6,6**	**9,3**	**45,6**	**307**					
Ужин											
Запеканка творожная со сгущенным молоком	297(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,4
Чай чёрный	883(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			10	40	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**39,76**	**22,96**	**76,5**	**715,6**					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток"Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**6,91**	**5,11**	**34,74**	**219,2**					
Итого			**127,3**	**111,32**	**358,41**	**3163,5**					
3 день											
Завтрак											

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	30	0,18	24,8	0,26	224,4	3,6	0,06			
Каша овсяная на молоке	422(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	8,82	7	37,74	284,8	144	1	0,12	0,18	1,4
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	7,6	0,48	0,055	0,015	
Итого			**18,05**	**38,37**	**80,9**	**779,5**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Итого			**1,5**	**0**	**35,1**	**141**					
Обед											
Суп картофельный с птицей со сметаной	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994г.)	200/40	20,32	18	13,72	326,8	68,8	0,04	0,14	0,19	10,78
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Макаронные изделия отварные с м/с	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	34,2
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		80	6,16	2,16	42,9	220	15,2	0,96	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**64,76**	**58,84**	**134,92**	**1378,4**					
Полдник											
Манник с повидлом	201(сборник методич.рек.,2010г.)	150	6,3	8,4	60,9	352,5	7,6	0,48	0,04	0,01	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Итого			**6,3**	**8,4**	**76,9**	**416,5**					
Ужин											
Печень по-строгановски	387(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	26,1	21,2	13,6	352	43	9,6	0,42	2,92	16,1

Горошек консервированный		60	1,86		3,9	24	12	0,42	0,06	0,03	6
Каша гречневая рассыпчатая	255(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	150	8,55	4,1	37,8	208,5	20,2	4,5	0,21	0,1	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	19,9	42,8	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**37,45**	**25,44**	**91,2**	**691,3**					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток"Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**6,91**	**5,11**	**34,74**	**219,2**					
Итого			**119,85**	**124,96**	**420,92**	**3625,9**					
4 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная пшённая жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	250	13,74	8	67,26	425	150	1	0,12	0,18	1,4
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Какао с молоком	872(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	4,4	20	151	2	0,4			
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,39	0,39	9,51	45,59					
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**31,5**	**28,85**	**123,85**	**1002,89**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Итого			**1,5**	**0**	**35,1**	**141**					
Обед											
Кукуруза консервированная		100	2,2	0,4	11,2	58	35	1,2	0,03	0,04	3,6

Борщ с капустой,картофелем и говядиной	264(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	12,4	11,8	8,46	198,4	64,8	1,83	0,06	0,13	8,22
Тефтели рыбные	332(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	14,2	11,7	19,8	247	79	1	0,11	0,1	2
Пюре картофельное на молоке	472(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**39,53**	**31,73**	**133,46**	**1026,5**					
Полдник											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,3	2,8
Кондитерское изделие(печенье)		60	2,6	2,88	33,2	166	17,4	1,26	0,04	0,03	
Фрукты свежие(яблоко)		100	0,74	0,74	18,13	86,9	29,6	4,07	0,05	0,04	18,5
Итого			**8,0**	**8,82**	**61,33**	**366,9**					
Ужин											
Сырники творожные со сгущеным молоком	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	34	21,6	40,2	500	286	1,4	0,1	0,5	0,6
Чай чёрный	883(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			10	40	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**38,96**	**22,96**	**85,1**	**735,6**					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток"Снежок"	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,1	0,3	1,17
Итого			**5,4**	**5**	**21,6**	**158**					
Итого			**101,44**	**84,45**	**391,95**	**3430,89**					
5 день											
Завтрак											

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	15	0,09	12,4	0,13	112,2	1,8	0,03			
Каша молочная вязкая гречневая	441(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	21,26	13,44	77,7	574	184	0,4	0,08	0,22	1
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		65	5	1,75	34,97	178,7	12,35	0,78	0,07	0,019	
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0,112
Итого			**39,15**	**38,39**	**138,4**	**1117,1**					
Завтрак 2											
Фрукты свежие(Яблоко)		200	0,8	0,8	19,5	93,9	15	2	0,02	0,02	
Итого			**0,8**	**0,8**	**19,5**	**93,9**					
Обед											
Суп с макаронными изделиями с птицей	148(сборник рец.блюд и кул. Изделий,1994)	200/40	16,86	12,56	13,52	240,7	42,9	26,9	0,06	0,03	1,28
Курица запеченная	19(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Рагу из овощей	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	208	70	2	0,16	0,14	44
Компот из плодов свежих(яблоко)	927(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,2	0,2	28	114	8	1	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**48,62**	**40,32**	**96,22**	**1016,3**					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1,5		32,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Пирожок с картошкой и луком		100	6,5	7,7	33,2	245	30	1	0,1	0,09	1,9
Итого			**8,0**	**7,7**	**65,3**	**386**					
Ужин											
Зпеканка картофельная с мясом	430(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,14	3
Огурцы солёные (порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					

Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**10,02**	**8,88**	**72,32**	**412,72**					
Ужин 2											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	11,2	12,4	18,2	232	242	0,2	0,1	0,3	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			13	13,2	34,3	314,5					
Итого			98,94	93,26	395,68	3340,52					
6 день											
Завтрак											
Каша молочная кукурузная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,4	3	28	160	132	1	0,08	0,18	1,4
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Фрукты свежие(яблоко)		100	0,39	0,39	9,51	45,6	14,8	1,11	0,07	0,09	18,5
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Итого			**12,25**	**24,23**	**74,05**	**568,2**					
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**3,31**	**1,01**	**36,34**	**174,5**					
Обед											
Свекольник с мясом и со сметаной	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20/20	8,97	10,6	19,75	206,96	59,6	0,64	0,4	0,62	0,08
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2

Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,03	0,03	
Итого			**31,01**	**31,43**	**105,07**	**848,68**					
Полдник											
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**13,7**	**10,87**	**45,5**	**343**					
Ужин											
Макаронные изделия отварные с овощами	76(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,14	3
Котлета из говядины	59(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**21,88**	**21,98**	**88,3**	**647,6**					
Ужин 2											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Итого			**6**	**5,2**	**10**	**114**					
Итого			**88,33**	**89,05**	**374,1**	**2695,98**					
7 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная жидкая "Дружба"	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,6	3,4	33,6	192	138	1	0,12	0,16	1,4
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Яицо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	

Итого			**21,06**	**31,24**	**70,14**	**648,8**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,009	
Итого			**3,31**	**0,81**	**36,34**	**174,5**					
Обед											
Суп картофельный с рыбой	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	7,35	2,46	19,02	122,97	30	0,8	0,1	0,08	19,2
Бефстроганов из куры	245(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	160	37,5	39,8	4,7	526	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Рис отварной с м/с	463(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,8	5,8	38,8	260	4	0,8	0,04	0,01	5
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Икра свекольная	54(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,61	2,98	8,63	68,7					
Хлеб пшеничный йодированный		80	6,16	2,16	37,6	220	15,2	0,96	0,08	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**59,9**	**53,48**	**160,25**	**1413,27**					
Полдник											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие(Яблоко)		100	0,74	0,5	19	86,9	35,1	4,25	0,03	0,05	9,25
Итого			**3,5**	**20,9**	**49,4**	**420,9**					
Ужин											
Картофельное пюре "Розовое"	79(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4	6,2	13,6	156	76	1,2	0,16	0,16	5
Тефтели из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	11,7	15,1	19,9	268	29	2,1	0,08	0,09	3
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**17,58**	**21,58**	**69,4**	**573,6**					

Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			**6,14**	**4,84**	**29,36**	**191,7**					
Итого			**102,42**	**126,65**	**536,77**	**3422,77**					
2 неделя											
1 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Суп молочный с вермишелью	317(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	10,9	9,18	36,1	300	140	2	0,12	0,18	1,4
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Итого			**26,24**	**36,65**	**92,08**	**841,4**					
Завтрак 2											
Фрукты свежие(Яблоко)		200	1,56	1,56	38	182	29,6	4	0,05	0,04	18,5
Итого			**1,56**	**0,74**	**38**	**182**					
Обед											
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	2,1	5,1	11	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	6,58	7,21	19,02	162,7	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Котлета рубленная из птицы	609(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	21,26	29,42	5,97	373	36	3	0,16	0,14	10,6
Капуста тушеная	82(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4	5,4	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2

Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,66	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**41,21**	**44,2**	**118,35**	**1118,8**					
Полдник											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,4	1,89	37,66	192,5					
Кондитерское изделие (вафли)		30	0,8	0,9	23,19	106,2	4,8	0,009	0,01	0	0
Итого			**12,2**	**7,99**	**70,85**	**412,7**					
Ужин											
Котлета рыбная	51(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	12,8	4,7	15,9	156	53	0,8	0,09	0,1	0,4
Соус красный основной	528(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	0,8	3,6	6,5	63	11	0,3	0,02	0,01	1
Картофель отварной с м\с	472(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**19,88**	**14,78**	**73,9**	**538,6**					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,03	0,13	1,17
Итого			**4,6**	**4,3**	**18,6**	**136,7**					
Итого			**87,67**	**85,88**	**351,52**	**3230,2**					
2 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная пшеничная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5	3	27,8	158	138	0,4	0,06	0,18	1,4
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2

Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**20,23**	**28,11**	**69,72**	**642,3**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Кондитерское изделие (печенье)		30	2,5	0,3	20,9	124,2	12,3	0	1,2	0,04	0
Итого			**3,5**	**0,5**	**41,1**	**216,2**					
Обед											
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994г.)	60	1,12		0,52	9,12					
Суп "Крестьянский"со сметаной	132(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2005)	250/20	8,4	12,75	42,5	153	42,5	0,5	0,75	0,05	5,75
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		90	6,93	2,43	48,42	247,5	17,1	1,08	0,09	0,02	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,054	0,048	
Итого			**34,07**	**34,8**	**171,69**	**986,02**					
Полдник											
Пирожок с мясом и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	14,0	17,7	29,1	343	33	1,7	0,09	0,14	2,8
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4	0,055	0,015	
Фрукты свежие (Апельсин)		100	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Итого			**15,5**	**18,07**	**58,9**	**477,3**					
Ужин											
Творожная запеканка со сгущеным молоком	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	34	21,6	40,2	500	286	1,4	0,1	0,5	0,6
Чай чёрный	927(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			10	40	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06		
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	9,95	42,8	3,6	0,58	0,018	0,032	

Итого			**39,56**	**23,09**	**92,35**	**747,8**					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Итого			**4,6**	**4,3**	**18,6**	**136,7**					
Итого			**115,15**	**108,33**	**442,3**	**3206,32**					
3 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Макаронные изделия отварные с м/с	75(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Сыр	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,62	32,28	165	11,4	0,72	0,066	0,018	
Итого			**17,14**	**28,94**	**87,86**	**693,4**					
Завтрак 2											
Фрукты свежие(Яблоко)		200	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
Итого			**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**					
Обед											
Икра морковная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,6	6,3	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2
Суп картофельный с бобовыми и с мясом(говядина)	138(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	14,7	8,8	17,94	202	43,25	2,79	0,19	0,11	4,94
Рыба (филе) запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	15,9	4,6	2,9	115	23	0,5	0,09	0,06	0,8
Пюре картофельное с м/с	472(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Компот из плодов свежих(яблоки)	927(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,2	0,2	28	114	8	1	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,05	0,015	

Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
Итого			**43,47**	**27,87**	**126,49**	**965,9**					
Полдник											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,3	4	10,6	108	148,7	17,5	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	21,5	110	7,6	0,48	0,055	0,015	
Итого			**15,3**	**10,28**	**42,1**	**332**					
Ужин											
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	16	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	80	1,68	4,08	8,8	80,8					
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	9,95	42,8	3,6	0,58	0,02	0,02	
Итого			**18,62**	**24,02**	**75,55**	**591,6**					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			**1**	**0,2**	**10,6**	**92**					
Итого			**94,99**	**87,77**	**355,53**	**2761,85**					
4 день											
Завтрак											
Омлет натуральный	284(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	15	18	3	232,5	120	3	0,07	0,58	0,3
Масло сливочное (порц.)		20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	0		
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Фрукты свежие(яблоко)		100	0,4	0,2	10,2	46,9	18,9	2,2	0,01	0,02	9,25
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,62	32,28	165	11,4	0,732	0,06	0,015	
Итого			**24,94**	**40,12**	**71,26**	**752**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			**1**	**0,2**	**20,2**	**92**					
Обед											

Борщ с птицей	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/40	19,48	14,7	7,8	266,4	80,8	1,84	0,07	0,04	1,6
Салат "витаминный"	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,68	6	6,7	82,5					
Каша гречневая рассыпчатая с м/с	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	11,4	8	50,4	324	28	6	0,28	0,14	
Гуляш из птицы	68(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	80\80	21,4	38	6,9	390,4	44	2,16	0,11	0,2	3,44
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**56,98**	**67,52**	**134,06**	**1333,9**					
Полдник											
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				
Пирожок с картофелем и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,5	7,7	33,2	245	30	1	0,1	0,09	1,9
Итого			**6,5**	**7,7**	**47**	**309**					
Ужин											
Сырники творожные со сметаной	294(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	34,5	24,6	40,9	532,4	303,6	1,4	0,1	0,5	0,6
Чай счёрный	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			10	40	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**39,46**	**25,96**	**85,8**	**768**					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,6	4,03	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Итого			**4,6**	**4,03**	**18,6**	**136,7**					
Итого			**131,82**	**128,76**	**378,5**	**3391,6**					
5 день											
Завтрак											

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная кукурузная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,4	3	28	160	132	1	0,08	0,18	1,4
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	20	4,7	6		73,8	176	0,2	0,008	0,14	0,112
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,62	32,28	165	11,4	0,72	0,066	0,018	
Итого			**20,24**	**31,52**	**84,06**	**706,4**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Итого			**1,5**	**1,44**	**35,1**	**141**					
Обед											
Суп картофельный с яйцом (яичными хлопьями)	14(методические рекомендации 2017г.)ТТК.	200	3,6	3,2	13	108	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Рагу овощное	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	192	66	1,8	0,12	0,12	16,8
Зразы рубленные	418(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	120	15,1	20,7	14,5	313,2	36	2,8	0,09	0,16	4,56
Компот из плодов свежих(яблоки)	927(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,2	0,2	28	114	8	1	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	3,8	9,5	0,6	0,055	0,015
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**29,03**	**35,33**	**121,9**	**950,3**					
Полдник											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,3	4	10,6	108	148,7	17	0,03		
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Фрукты свежие(Апельсин)		100	1,48	0,37	13,8	70,3	64,7	0,18	0,11	0,05	70,3
Итого			**10,0**	**5,18**	**56,54**	**324,8**					

Ужин											
Оладьи из печени	425(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	17,2	14,9	11,5	254	15	6,2	0,26	1,9	7,9
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Картофельное пюре с м/с	472(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**20,38**	**15,18**	**48,02**	**582,72**					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			**2,54**	**0,74**	**30,96**	**147**					
Итого			**83,09**	**88,99**	**375,98**	**2852,22**					
6 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша овсяная на молоке	422(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	250	11	8,7	47	355	150	1	0,12	0,18	1,4
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,39	0,39	9,51	45	35,15	4,2	0,04	0,05	9,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**20,16**	**30,74**	**109,19**	**845,1**					
Завтрак 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,06	0,26	1,8
Итого			**5,4**	**5**	**21,6**	**158**					
Обед											
Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Суп картофельный с говядиной	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	12,3	9	19,94	194	30	0,8	0,1	0,08	9,6

Котлета мясная (говядина)	416(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Запеканка капустная	155(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	13,2	18,4	44	396	14	1	0,08	0,02	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,1
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**43,52**	**47,62**	**130,6**	**1136,6**					
Полдник											
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	60	8,0	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	16	1,2	0,08	0,01	20
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**18,6**	**13,57**	**62**	**441,5**					
Ужин											
Фрикадельки из говядины	114(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	19,8	15,7	0,8	229	16	3,2	0,08	0,19	1
Макаронные изделия отварные с м/с	273(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**28,88**	**21,58**	**76,1**	**624,6**					
Ужин 2											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	5,4	4,64	9	102,6	226,8	0,18	0,07	0,28	2,52
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**7,71**	**5,45**	**25,14**	**185,1**					
Итого			**112,58**	**110,22**	**386,72**	**3390,9**					
7 день											
Завтрак											

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	0,07	0,58	0,3
Суп молочный с вермишелью	317 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,2	8	36	300	184	0,4	0,08	0,22	1
Фрукты свежие (апельсины)		100	0,87	0,19	7,86	41,7	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			**13,53**	**29,03**	**80,4**	**704,3**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**4,85**	**1,55**	**47,1**	**229,5**					
Обед											
Суп с макаронными изделиями и с говядиной	148(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	12,7	9,2	13,54	183	31,25	1,39	0,06	0,07	0,94
Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	494(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200/100	20,27	18,81	23,65	343	32	2,4	0,08	1,03	3
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**39,3**	**29,64**	**115,59**	**879,1**					
Полдник											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Итого			**2,8**	**20,4**	**30,4**	**334**					
Ужин											
Рыба запеченная с картофелем по-русски	319(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/100	14,6	8	21,1	210	79	1	0,11	0,1	2
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,26

Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**24,76**	**14,58**	**72**	**538,4**					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Итого			**4,6**	**4,3**	**18,6**	**136,7**					
Итого			**85,78**	**91,59**	**355,79**	**2822**					