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

Десятидневное меню
для обучающихся ГОУ ЯО «Школа- интернат №3» -
структурного подразделения Переславль-Залесская школа-интернат №3

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

а ГОУ ЯО "Школа-интернат № 3" Переславль-Залесская школа-интернат №3

Утвердил: должность Руководитель структурного подразделения

Ф.И.О. Воевода М Л

дата 23 (день) 10 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

стная 12-18 прож

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,73	0,01	149,60		12,48
		Завтрак		*КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ	200	8,04	5,91	34,92	252,96	411	17,04
		Завтрак		*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,75	8,58	0,00	105,92		0,00
		Завтрак		*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,21	3,10	22,14	130,05	875	8,27
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
			Итого:		**550**	**26,08**	**19,32**	**106,17**	**876,53**		**42,25**
1	1	II Завтрак		*ЯБЛОКО	200	0,68	0,68	16,73	80,24		22,60
			Итого:		**200**	**0,68**	**0,68**	**16,73**	**80,24**		**22,60**
1	1	Обед		*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	300	8,37	9,62	14,87	180,25	264	31,65
		Обед		*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	200	15,21	14,62	21,06	278,14	64	46,57
		Обед		*ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С М/С	200	7,13	0,99	45,54	247,38	719	2,50
		Обед		*КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	933	0,00
		Обед		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**1010**	**38,68**	**26,26**	**141,13**	**985,85**		**85,81**
1	1	Полдник		*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	942	16,53
		Полдник		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
		Полдник		*ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00		0,00
			Итого:		**300**	**12,58**	**9,06**	**71,17**	**418,4**		**18,76**
1	1	Ужин		*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	12,29	5,55	4,75	118,86	533	40,31
		Ужин		*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/С	200	4,09	1,02	33,20	200,38	830	14,70
		Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**560**	**20,54**	**7,1**	**79,28**	**505,95**		**57,87**
1	**1**	**Итого за день:**			**2620**	**98,56**	**62,42**	**414,48**	**2866,97**		**227,29**
1	2	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,73	0,01	149,60		12,48
		Завтрак		*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,13	14,06	2,83	219,25	491	31,72
		Завтрак		*КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,47	2,97	10,85	85,63	872	4,96
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
		Завтрак		*МАНДАРИНЫ	185	1,07	0,26	9,96	50,46		0,00
			Итого:		**655**	**27,75**	**19,02**	**72,75**	**742,94**		**53,62**
1	2	II Завтрак		*СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
			Итого:		**200**	**0,97**	**0,19**	**19,59**	**83,42**		**0,00**

1	2	Обед		*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯД.И СМЕТАНОЙ	300	9,84	11,53	24,83	243,14	269	33,58
		Обед		*РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	20,83	7,03	4,06	163,19	516	66,50

		Обед		*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ	200	4,18	1,74	28,40	174,20	737	13,90
		Обед		*КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	933	0,00
		Обед		*САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,30	6,09	6,98	88,33	112	3,93
		Обед		*БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80		2,67
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**1040**	**44,92**	**27,52**	**128,84**	**972,74**		**123,44**
1	2	Полдник		*ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, ЛУКОМ	100	6,61	2,02	35,27	248,43	113	10,10
		Полдник		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
			Итого:		**300**	**6,8**	**2,02**	**51,17**	**312,76**		**10,1**
1	2	Ужин		*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	220	36,21	19,01	45,83	547,24	501	59,07
		Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Ужин		*БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20		1,78
		Ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
		Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
			Итого:		**720**	**43,76**	**19,94**	**122,7**	**893,48**		**63,71**
1	**2**	**Итого за день:**			**2915**	**124,2**	**68,69**	**395,05**	**3005,34**		**250,87**
1	3	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	0,18	1,63	0,03	336,60		28,08
		Завтрак		*КАША ПШЕННАЯ	200	5,50	3,30	28,79	195,03	426	8,78
		Завтрак		*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,21	3,10	22,14	130,05	875	8,27
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
		Завтрак		*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,75	8,58	0,00	105,92		0,00
			Итого:		**560**	**23,64**	**17,61**	**100,06**	**1005,6**		**49,59**
1	3	II Завтрак		*ГРУША	200	0,70	0,52	17,98	82,06		0,00
			Итого:		**200**	**0,70**	**0,52**	**17,98**	**82,06**		**0,00**
1	3	Обед		*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	320	6,63	12,49	23,94	235,32	296	13,48
		Обед		*КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,26	29,42	5,97	373,17	609	46,38
		Обед		*КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,13	7,99	13,44	145,06	390	11,05
		Обед		*КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	93	0,00
		Обед		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**930**	**39,99**	**50,93**	**121,54**	**1107,76**		**76**
1	3	Полдник		*МАННИК С ПОВИДЛОМ	170	7,28	3,70	45,85	268,78	429	14,58
		Полдник		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
			Итого:		**370**	**7,47**	**3,7**	**61,75**	**333,11**		**14,58**
1	3	Ужин		*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,10	7,55	3,72	178,21	583	40,33
		Ужин		*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С М/С	200	8,57	2,31	38,77	223,64	720	1,25
		Ужин		*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	к/к	0,00
		Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**660**	**29,84**	**10,58**	**90,13**	**627,36**		**44,44**

1	3	Итого за день:		2720	101,64	83,34	391,46	3155,89		184,61

1	4	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,73	0,01	149,60		12,48
		Завтрак		*КАША ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С М/С	200	8,65	7,46	32,29	259,84	411	17,04
		Завтрак		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
		Завтрак		*ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	492	9,35
			Итого:		**560**	**21,88**	**13,68**	**97,57**	**773,06**		**43,33**
1	4	II Завтрак		*СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
			Итого:		**200**	**0,97**	**0,19**	**19,59**	**83,42**		**0,00**
1	4	Обед		*ЩИ С ГОВЯДИНОЙ	300	6,87	15,33	10,27	207,49	344	28,06
		Обед		*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	13,67	3,17	16,21	148,57	546	38,03
		Обед		*РИС ОТВАРНОЙ С М/С	200	4,77	0,83	50,25	255,13	723	2,50
		Обед		*КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	933	0,00
		Обед		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
		Обед		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,10	0,20	6,50	40,00	404	0,00
			Итого:		**1010**	**36,38**	**20,56**	**142,89**	**931,27**		**73,68**
1	4	Полдник		*ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20		0,00
		Полдник		*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	942	16,53
		Полдник		*ЯБЛОКО	200	0,68	0,68	16,73	80,24		22,60
			Итого:		**460**	**10,81**	**12,77**	**70,49**	**446,84**		**39,13**
1	4	Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Ужин		*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	200	34,23	17,47	46,87	515,66	508	53,29
		Ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
		Ужин		*БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20		1,78
			Итого:		**500**	**41,59**	**18,4**	**107,84**	**797,57**		**57,93**
1	**4**	**Итого за день:**			**2730**	**111,63**	**65,6**	**438,38**	**3032,16**		**214,07**
1	5	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,73	0,01	149,60		12,48
		Завтрак		*СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,46	4,59	18,05	150,35	317	12,82
		Завтрак		*КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,47	2,97	10,85	85,63	872	4,96
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
		Завтрак		*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,75	8,58	0,00	105,92		0,00
			Итого:		**550**	**23,76**	**17,87**	**78,01**	**729,5**		**34,72**
1	5	II Завтрак		*БАНАНЫ	200	2,04	0,68	28,52	130,37		0,00
			Итого:		**200**	**2,04**	**0,68**	**28,52**	**130,37**		**0,00**
1	5	Обед		*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ	300	6,61	4,58	21,75	154,93	341	1,44
		Обед		*КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,18	25,42	0,00	325,00	646	0,00
		Обед		*РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	225	3,84	13,11	23,12	227,70	396	11,46
		Обед		*КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	933	0,00
		Обед		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**935**	**42,6**	**44,14**	**104,53**	**987,71**		**17,99**

1	5	Ужин		*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ОТВАРНЫМ	200	18,98	13,37	33,63	372,48	354	76,51
		Ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
		Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Ужин		*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00		0,00
			Итого:		**560**	**23,94**	**14**	**76,66**	**572,19**		**79,37**
1	**5**	**Итого за день:**			**2245**	**92,34**	**76,69**	**287,72**	**2419,77**		**132,08**
2	1	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,73	0,01	149,60		12,48
		Завтрак		*КАША ЖИДКАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	8,62	5,87	38,85	271,46	411	16,38
		Завтрак		*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,21	3,10	22,14	130,05	875	8,27
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
		Завтрак		*БАНАНЫ	185	1,88	0,63	26,38	120,59		0,00
			Итого:		**705**	**21,79**	**11,33**	**136,48**	**909,7**		**41,59**
2	1	II Завтрак		*СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
		II Завтрак		*БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40		1,34
			Итого:		**230**	**3,37**	**0,49**	**34,32**	**154,82**		**1,34**
2	1	Обед		*СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300	8,42	10,47	15,26	189,33	320	32,87
		Обед		*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГОВЯДИНА)	200	22,61	23,93	17,52	375,81	580	89,40
		Обед		*КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	93	0,00
		Обед		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
		Обед		*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80		0,00
			Итого:		**870**	**39,48**	**35,49**	**111,99**	**927,15**		**127,36**
2	1	Полдник		*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,75	8,58	0,00	105,92		0,00
		Полдник		*ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	941	0,00
		Полдник		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
			Итого:		**280**	**16,18**	**13,93**	**33,3**	**334,55**		**2,23**
2	1	Ужин		*КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,91	16,28	5,97	225,83	609	51,84
		Ужин		*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	200	6,31	6,52	39,05	241,37	461	3,99
		Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**560**	**24,38**	**23,33**	**86,35**	**653,91**		**58,69**
2	**1**	**Итого за день:**			**2645**	**105,2**	**84,57**	**402,44**	**2980,13**		**231,21**
2	2	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,73	0,01	149,60		12,48
		Завтрак		*КАША ЖИДКАЯ«ДРУЖБА»	200	6,70	4,27	38,84	249,15	418	11,59
		Завтрак		*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,21	3,10	22,14	130,05	875	8,27
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
		Завтрак		*ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	492	9,35
			Итого:		**560**	**22,95**	**13,59**	**110,36**	**828,09**		**46,15**
2	2	II Завтрак		*СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
		II Завтрак		*БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40		1,34
			Итого:		**230**	**3,37**	**0,49**	**34,32**	**154,82**		**1,34**

2	2	Обед		*СУП С РЫБОЙ	300	8,00	3,67	17,32	134,72	333	25,34
		Обед		*ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	30,21	29,71	5,75	410,76	579	120,80
		Обед		*РИС ОТВАРНОЙ С М/С	200	4,77	0,83	50,25	255,13	723	2,50
		Обед		*КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	933	0,00
		Обед		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**960**	**50,95**	**35,24**	**132,98**	**1080,69**		**153,73**
2	2	Полдник		*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	2,88	16,40	19,54	238,24	29	8,71
		Полдник		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Полдник		*ГРУША	185	0,65	0,49	16,64	75,91		0,00
			Итого:		**585**	**3,72**	**16,89**	**52,08**	**378,48**		**8,71**
2	2	Ужин		*ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,41	14,74	14,64	266,68	620	56,13
		Ужин		*ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ)	200	4,03	2,01	22,69	174,77	79	17,67
		Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**560**	**23,6**	**17,28**	**78,66**	**628,16**		**76,66**
2	**2**	**Итого за день:**			**2895**	**104,59**	**83,49**	**408,4**	**3070,24**		**286,59**
2	3	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,73	0,01	149,60		12,48
		Завтрак		*КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	10,63	6,72	40,79	294,74	411	15,72
		Завтрак		*КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,47	2,97	10,85	85,63	872	4,96
		Завтрак		*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,75	8,58	0,00	105,92		0,00
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
			Итого:		**550**	**28,93**	**20**	**100,75**	**873,89**		**37,62**
2	3	II Завтрак		*ЯБЛОКО	200	0,68	0,68	16,73	80,24		22,60
			Итого:		**200**	**0,68**	**0,68**	**16,73**	**80,24**		**22,60**
2	3	Обед		*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	10,75	0,42	17,13	115,75	332	31,89
		Обед		*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	13,10	9,39	22,54	257,37	741	52,13
		Обед		*КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	93	0,00
		Обед		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
		Обед		*САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,68	2,10	6,73	53,54	64	4,49
			Итого:		**910**	**33,5**	**12,94**	**124,59**	**780,87**		**93,6**
2	3	Полдник		*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	942	16,53
		Полдник		*ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20		0,00
		Полдник		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
			Итого:		**280**	**10,47**	**7,7**	**56,86**	**341,6**		**18,76**
2	3	Ужин		*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМИ	100	15,36	1,29	11,96	131,62	544	42,22
		Ужин		*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/С	200	4,09	1,02	33,20	200,38	830	18,36
		Ужин		*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	1,13	0,17	7,39	52,83	84	2,07
		Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00

		Ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86

			Итого:		**660**	**24,74**	**3,01**	**93,88**	**571,54**		**65,51**
2	**3**	**Итого за день:**			**2600**	**98,32**	**44,33**	**392,81**	**2648,14**		**238,09**
2	4	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,73	0,01	149,60		12,48
		Завтрак		*КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,22	8,26	31,99	230,91	189	12,13
		Завтрак		*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,21	3,10	22,14	130,05	875	8,27
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
		Завтрак		*ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	492	9,35
			Итого:		**560**	**23,47**	**17,58**	**103,51**	**809,85**		**46,69**
2	4	II Завтрак		*СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
		II Завтрак		*ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10		0,00
			Итого:		**230**	**3,22**	**3,13**	**41,91**	**208,52**		**0**
2	4	Обед		*СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	300	2,96	7,44	16,04	143,79	302	7,60
		Обед		*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГОВЯДИНА)	200	22,61	23,93	17,52	375,81	580	91,19
		Обед		*КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	933	0,00
		Обед		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
		Обед		*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80		0,00
			Итого:		**870**	**34,02**	**32,46**	**94,24**	**807,48**		**103,88**
2	4	Полдник		*ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МЯСОМ, ЛУКОМ	100	13,53	13,18	34,66	341,70	109	35,97
		Полдник		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Полдник		*МАНДАРИНЫ	185	1,07	0,26	9,96	50,46		0,00
			Итого:		**485**	**14,79**	**13,44**	**60,52**	**456,49**		**35,97**
2	4	Ужин		*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	220	36,21	19,01	45,83	547,24	501	59,07
		Ужин		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Ужин		*БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80		2,67
		Ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
			Итого:		**540**	**45,17**	**20,14**	**116,62**	**876,75**		**64,6**
2	**4**	**Итого за день:**			**2685**	**120,67**	**86,75**	**416,8**	**3159,09**		**251,14**
2	5	Завтрак		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,73	0,01	149,60		12,48
		Завтрак		*ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С М/С	200	7,13	0,99	45,54	247,38	719	2,50
		Завтрак		*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	883	0,00
		Завтрак		*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,75	8,58	0,00	105,92		0,00
		Завтрак		*БАТОН	100	8,00	1,00	49,10	238,00		4,46
			Итого:		**550**	**22,15**	**11,3**	**110,55**	**805,23**		**19,44**
2	5	II Завтрак		*ЯБЛОКО	200	0,68	0,68	16,73	80,24		22,60
			Итого:		**200**	**0,68**	**0,68**	**16,73**	**80,24**		**22,60**
2	5	Обед		*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	300	12,91	11,64	22,70	247,68	297	28,05
		Обед		*РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	17,35	5,87	3,40	135,99	516	55,40
		Обед		*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ	200	4,18	1,74	28,40	174,20	737	14,49
		Обед		*КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	933	0,00
		Обед		*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2,23

		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38		2,86
		Обед		*ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,89	6,91	10,74	114,65	4	6,23
			Итого:		**1010**	**44,3**	**27,19**	**124,9**	**952,6**		**109,26**
2	**5**	**Итого за день:**			**1760**	**67,13**	**39,17**	**252,18**	**1838,07**		**151,3**
				Среднее значение за период:	**2582**	**102,43**	**69,51**	**379,97**	**2817,58**		**216,73**