

Директор ГКОУ КК школа - интернат  
ст-цы Шкуринской  
Н.В.Ерешко

11 *Анварь* 20 *21* г.



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Кондитерские изделия	40	1,60	10,50	23,70	196,40	590
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,20	518
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,60</b>	<b>10,70</b>	<b>43,90</b>	<b>288,60</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	100	2	8,90	7,70	119,00	115
	Суп с крупой	250	4,98	7,45	17,05	123,75	164
	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	358,96	406
	Кисель из сухофруктов с витамином С	200	0,30	0,00	31,10	126,00	506
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>34,35</b>	<b>33,69</b>	<b>158,05</b>	<b>1043,61</b>	
<b>Полдник</b>	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	497
	Бутерброд – (хлеб /сл.масло / сыр )	50/ 10/ 15	7,84	12,66	24,68	243,75	108,105,100
<b>Итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>12,84</b>	<b>17,06</b>	<b>56,38</b>	<b>429,75</b>	
<b>Ужин</b>	Сосиска отварная	60	7,04	12,21	0,83	141,00	395
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300
	Капуста тушенная	230	8,51	8,28	13,57	144,90	426
	Огурец соленый(квашеный)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	107
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,00	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за ужин</b>		<b>720</b>	<b>29,06</b>	<b>25,31</b>	<b>78,17</b>	<b>663,40</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>2345</b>	<b>84,65</b>	<b>90,16</b>	<b>344,50</b>	<b>2525,36</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	250	6,93	10,78	40,50	286,80	268
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	сыр твердый	15	3,84	3,91	0,00	51,45	100
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>15,58</b>	<b>23,42</b>	<b>84,08</b>	<b>610,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	142,00	588
	Молоко тетра\пак	200	6,00	6,40	9,40	120,00	-
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>6,92</b>	<b>6,32</b>	<b>40,52</b>	<b>250,00</b>	
<b>обед</b>	Салат квашеной капусты	120	1,92	12,12	3,60	130,80	48
	Суп картофельный с клецками	250	9,60	11,10	32,70	230,00	146
	Бифштекс рубленый	100	20,40	12,70	2,10	204,00	371
	Макароны отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	291
	Компот из свежих яблок с лимоном с витамином С	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>50,84</b>	<b>38,47</b>	<b>166,52</b>	<b>1176,90</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники с повидлом	150 /20	24,00	18,50	31,00	386,00	320
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	501
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>27,20</b>	<b>21,20</b>	<b>46,90</b>	<b>465,00</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	200	17,20	26,80	4,60	326,20	301
	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,10	10,20	5,30	117,00	49
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,00	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	200	19,40	10,40	5,80	194,00	342
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за ужин</b>		<b>820</b>	<b>46,42</b>	<b>48,60</b>	<b>79,24</b>	<b>938,60</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3185</b>	<b>156,38</b>	<b>165,23</b>	<b>447,02</b>	<b>3841,85</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	250	7,75	9,33	38,58	269,13	250
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	108
	Свежие фрукты по сезону	190	2,93	0,98	40,95	187,00	112
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>16,74</b>	<b>12,09</b>	<b>124,93</b>	<b>678,13</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	30	1,50	1,96	14,88	83,40	590
	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20	518
<b>Итого за второй</b>		<b>230</b>	<b>2,50</b>	<b>2,16</b>	<b>35,08</b>	<b>175,60</b>	

<b>завтрак</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	5,20	7,38	10,65	97,50	128
	Сельдь с луком	100	9,60	20,30	3,80	236,00	353
	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00	106
	или огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	107
	Пюре картофельное	200	3,17	1,20	22,05	112,50	429
	Кисель из сухофруктов с витамином С	200	0,30	0,00	31,10	126,00	506
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>30,14</b>	<b>30,42</b>	<b>133,60</b>	<b>900,90</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	579
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	497
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>9,10</b>	<b>11,70</b>	<b>71,00</b>	<b>425,00</b>	
<b>Ужин</b>	Гуляш	100	16,80	14,30	3,90	212,00	368
	Икра свекольная	180	3,20	9,47	13,87	153,30	119
	Каша пшеничная	180	5,93	8,21	36,90	272,40	241
	Бутерброд – (хлеб ржаной/пшен./сл.масло/сыр)	60/60/10/15	12,41	13,36	49,62	371,65	109/108/100/105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за ужин</b>		<b>805</b>	<b>38,54</b>	<b>45,34</b>	<b>118,29</b>	<b>1065,36</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3195</b>	<b>102,82</b>	<b>106,52</b>	<b>477,53</b>	<b>3344,99</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Огурец соленый(квашеный)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	107
	Томатный соус	20	0,22	0,74	1,39	13,12	453
	Сосиска отварная	60	7,04	12,21	0,83	141,00	395
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	501
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,45	44,5	303,6	237
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	108
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>26,12</b>	<b>25,68</b>	<b>93,82</b>	<b>690,72</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Свежие фрукты	180	2,93	0,98	40,95	187,00	112
	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20	518
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>380</b>	<b>3,93</b>	<b>1,18</b>	<b>61,15</b>	<b>279,20</b>	
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми	250	6,98	7,18	17,64	131,63	144/145
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,30	0,00	20,10	81,00	508
	Печень по-строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213,00	398
	Картофель отварной	200	3,80	8,24	23,81	190,00	173
	Салат из зеленого горошка	100	0,70	0,10	1,90	12,00	
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>40,85</b>	<b>30,76</b>	<b>132,05</b>	<b>943,53</b>	
<b>полдник</b>	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198,00	563
	Кисель из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,10	126,00	506

<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,00</b>	<b>4,80</b>	<b>65,00</b>	<b>324,00</b>	
<b>Ужин</b>	Котлеты рыбные	120	16,68	2,52	11,52	135,60	345
	Салат из свеклы	100	1,05	3,85	5,88	62,30	50
	Каша перловая	180	5,51	8,09	37,80	251,00	242
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,00	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
	Томатный соус	20	0,22	0,74	1,39	13,12	453
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
<b>Итого за ужин</b>		<b>740</b>	<b>32,08</b>	<b>16,40</b>	<b>121,33</b>	<b>768,42</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3210</b>	<b>113,78</b>	<b>83,82</b>	<b>481,35</b>	<b>3105,87</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	250	9,25	9,35	45,60	303,80	264
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,00	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300
<b>Итого за завтрак</b>		<b>790</b>	<b>26,00</b>	<b>16,13</b>	<b>150,39</b>	<b>855,20</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кондитерские изделия	40	1,60	10,50	23,70	196,40	590
	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00	518
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,10</b>	<b>10,60</b>	<b>23,80</b>	<b>242,40</b>	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров и огурцов	100	1,02	6,15	3,21	75,00	75,00
	Суп картофельный с макаронами	250	2,75	3,00	19,50	112,50	112,50
	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	192,00
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	11,80	126,00	426
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	200	0,48	0,20	18,16	79,00	79,00
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>36,32</b>	<b>31,49</b>	<b>121,07</b>	<b>900,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2050</b>	<b>64,42</b>	<b>58,22</b>	<b>295,26</b>	<b>1998,00</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00	112
	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20	518
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>380</b>	<b>3,93</b>	<b>1,18</b>	<b>61,15</b>	<b>279,20</b>	
<b>Обед</b>	Салат квашеной капусты	100	1,30	10,10	3,00	109,00	48
	Суп с рисовой крупой	250	5,88	5,13	16,30	95,50	155
	Куры отварные	110	23,25	18,59	0,07	265,00	404
	Макаронные отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	291

	Компот из яблок с витамином С	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>49,55</b>	<b>36,37</b>	<b>145,49</b>	<b>1074,60</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд – (хлеб/сл.масло/сыр твердый)	50/ 10/ 15	7,84	12,66	24,68	243,75	108,105,100
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	497
<b>Итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>12,84</b>	<b>17,06</b>	<b>56,38</b>	<b>429,75</b>	
<b>Ужин</b>	Помидор соленый(квашеный)	50	0,55	0,05	1,75	10,00	107
	Соус томатный	20	0,26	0,74	2,28	17,00	453
	Пюре картофельное	200	3,17	1,20	22,05	112,50	429
	Котлета домашняя	100	17,80	17,50	14,30	286,00	381
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,00	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за ужин</b>		<b>690</b>	<b>30,50</b>	<b>20,69</b>	<b>103,92</b>	<b>726,90</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2555</b>	<b>102,62</b>	<b>80,30</b>	<b>374,94</b>	<b>2610,45</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Сосиска отварная	60	7,04	12,21	0,83	141,00	395
	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,75	10,00	107
	Томатный соус	20	0,22	0,74	1,39	13,12	453
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,0	108
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,45	44,5	303,6	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22,87</b>	<b>22,93</b>	<b>91,97</b>	<b>664,72</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Конфета шоколадная	40	8,00	3,60	30,80	160	-
	Молоко тетра\пак	200	6,00	6,40	9,40	120,00	-
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>14,00</b>	<b>10,00</b>	<b>40,20</b>	<b>280,00</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник домашний	250	2,08	5,20	12,80	106,30	128
	Огурец соленый(квашеный)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	107
	Рыба, тушеная с овощами в томате	180	17,10	9,26	8,10	183,90	343
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	173
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,30	0,00	31,10	126,00	506
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>1030</b>	<b>34,20</b>	<b>23,35</b>	<b>137,05</b>	<b>898,10</b>	
<b>полдник</b>	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20	518
	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	579
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,10</b>	<b>7,50</b>	<b>59,50</b>	<b>331,20</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет с сыром	200	27,10	40,90	4,30	494,30	309
	Куры отварные	110	25,90	17,91	0,63	267,10	404
	Салат из свеклы	100	1,46	3,30	8,52	69,60	50

	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,00	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за ужин</b>		<b>910</b>	<b>66,11</b>	<b>64,29</b>	<b>117,94</b>	<b>1319,40</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3210</b>	<b>148,08</b>	<b>133,07</b>	<b>454,66</b>	<b>3593,42</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая пшеничная	250	9,25	9,35	45,63	303,80	264
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	300
	Бутерброд – (хлеб /сл.масло / сыр )	60/ 10/ 15	8,45	12,64	29,58	270,25	108/105/100
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	497
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>27,78</b>	<b>30,99</b>	<b>107,19</b>	<b>823,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00	112
	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20	516
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>380</b>	<b>3,93</b>	<b>1,18</b>	<b>61,15</b>	<b>279,20</b>	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	19
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,50	150
	Шницель	120	21,36	21,00	17,16	343,20	381
	Каша ячневая	180	5,93	8,21	36,90	245,20	244
	Компот из свежих яблок с лимоном с витамином С	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>49,41</b>	<b>40,78</b>	<b>162,21</b>	<b>1214,80</b>	
<b>полдник</b>	Конфета шоколадная	40	8,00	3,60	30,80	160	-
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	518
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>13,80</b>	<b>8,60</b>	<b>40,40</b>	<b>268,00</b>	
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые	250	33,00	17,50	34,50	432,50	325
	Соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,40	443
	Плов с сухофруктами	200	2,70	3,60	32,30	176,00	271
	Бутерброд – (хлеб ржаной/пшен./сл.масло/сыр)	60/60/10/ 15	12,41	13,36	49,62	371,65	109/108/100/105
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495
<b>Итого за ужин</b>		<b>825</b>	<b>50,18</b>	<b>37,32</b>	<b>134,03</b>	<b>1084,55</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3220</b>	<b>150,90</b>	<b>123,87</b>	<b>512,98</b>	<b>3769,60</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,50	165

	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
	Бутерброд – (хлеб /сл.масло / сыр )	60/ 10/ 15	8,45	12,64	29,58	270,25	108/105/100
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>20,86</b>	<b>23,82</b>	<b>67,59</b>	<b>571,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00	587
	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20	518
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>380</b>	<b>3,93</b>	<b>1,18</b>	<b>61,15</b>	<b>279,20</b>	
<b>Обед</b>	Салат из огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	17
	Щи из квашеной капусты	250	1,55	4,95	5,88	74,30	142
	Азу	220	17,94	19,22	22,90	336,40	369
	Кисель из сухофруктов с витамином С	200	0,30	0,00	31,10	126,00	506
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>31,56</b>	<b>35,71</b>	<b>126,18</b>	<b>954,60</b>	
<b>полдник</b>	Оладьи с повидлом	100\30	11,90	12,20	71,80	445,00	537
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	501
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>15,10</b>	<b>14,90</b>	<b>87,70</b>	<b>524,00</b>	
<b>Ужин</b>	Сельдь с луком	100	9,60	20,30	3,80	236,00	351
	Пюре картофельное	200	3,17	1,20	22,05	112,50	429
	Винегрет	100	1,30	10,80	6,80	130,00	76
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,00	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за ужин</b>		<b>750</b>	<b>22,69</b>	<b>33,50</b>	<b>97,39</b>	<b>784,90</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3155</b>	<b>99,94</b>	<b>114,11</b>	<b>448,01</b>	<b>3214,45</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	250	8,95	9,40	36,00	285,50	247
	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00	112
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,00	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495
<b>Итого за завтрак</b>		<b>750</b>	<b>21,90</b>	<b>12,88</b>	<b>142,39</b>	<b>798,90</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Запеканка из творога	150	26,40	6,30	21,30	430,00	313
	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20	518
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>350</b>	<b>27,40</b>	<b>6,50</b>	<b>41,50</b>	<b>522,20</b>	
<b>Обед</b>	Солянка	250	7,68	12,23	2,98	152,5	135
	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,60	13,00	58,60	393,60	241
	Огурец соленый(квашеный)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	107
	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	518

	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,72	44,30	211,50	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	109
<b>Итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>45,75</b>	<b>40,47</b>	<b>137,48</b>	<b>1103,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2100</b>	<b>95,05</b>	<b>59,85</b>	<b>321,37</b>	<b>2424,10</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>2823</b>	<b>111,86</b>	<b>101,52</b>	<b>415,76</b>	<b>3042,76</b>	