

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

20 дт г.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

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	80	1,52	7,12	6,16	95,20	115
	Суп с крупой	200	3,98	5,96	13,64	99,00	164
	Плов из отварной птицы	180	13,72	13,63	32,48	307,68	406
	Кисель из сухофруктов с витамином С	200	0,30	0,00	31,10	126,00	506
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>26,72</b>	<b>27,67</b>	<b>126,28</b>	<b>838,48</b>	
<b>Полдник</b>	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,00	501
	Бутерброд – (хлеб /сливочное масло / сыр )	30\10\10	6,17	12,40	14,88	179,70	108/105/100
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,37</b>	<b>16,80</b>	<b>46,58</b>	<b>365,70</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 тушеная	200	7,40	7,20	11,80	126,00	426
	Огурец соленый(квашеный)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	107
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за ужин</b>		<b>700</b>	<b>27,74</b>	<b>25,07</b>	<b>71,53</b>	<b>609,60</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	

		<b>2150</b>	<b>77,23</b>	<b>85,24</b>	<b>296,29</b>	<b>2202,38</b>	
<b>Итого за день</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,40	229,40	268
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	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	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>12,91</b>	<b>19,96</b>	<b>75,98</b>	<b>535,50</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	142,00	588
	Молоко тетра\пак	200	6,0	6,4	9,4	120,00	515
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,12</b>	<b>7,72</b>	<b>40,32</b>	<b>262,00</b>	
<b>обед</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,30	10,10	3,00	109,00	48
	Суп картофельный с клецками	200	3,66	3,98	7,02	53,40	146
	Биштекс рубленый	100	20,40	12,70	2,10	204,00	371
	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	291
	Компот из свежих яблок с лимоном с витамином С	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>38,52</b>	<b>28,62</b>	<b>109,16</b>	<b>824,00</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	150	12,90	20,10	3,50	244,60	301
	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,10	10,20	5,30	117,00	49
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	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>730</b>	<b>39,28</b>	<b>41,50</b>	<b>61,70</b>	<b>775,20</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2870</b>	<b>130,83</b>	<b>124,00</b>	<b>342,06</b>	<b>2961,70</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	200	6,20	7,46	30,86	215,40	250
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	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>650</b>	<b>15,19</b>	<b>10,22</b>	<b>117,21</b>	<b>624,40</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кондитерские изделия (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</b>		<b>230</b>	<b>2,50</b>	<b>2,16</b>	<b>35,08</b>	<b>175,60</b>	

<b>второй завтрак</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	4,16	5,90	8,52	78,00	128
	Сельдь с луком	100	9,60	20,30	3,80	236,00	353
	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	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>25,23</b>	<b>28,46</b>	<b>110,07</b>	<b>776,10</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	579
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	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	140	2,40	7,10	10,40	115,00	119
	Каша пшеничная	150	4,94	6,84	30,78	204,30	241
	Бутерброд – (хлеб ржаной/пшен./сл.масло/сыр)	40/40/10/10	8,29	11,66	33,18	272,80	108/109/105/100
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за ужин</b>		<b>690</b>	<b>32,63</b>	<b>39,90</b>	<b>92,26</b>	<b>860,10</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2930</b>	<b>90,45</b>	<b>97,44</b>	<b>433,62</b>	<b>2961,20</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Огурец соленый	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	150	8,55	7,85	37,08	253	237
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	108
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>24,37</b>	<b>24,08</b>	<b>86,40</b>	<b>640,12</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Свежие фрукты	180	2,93	0,98	14,99	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>35,19</b>	<b>279,20</b>	
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми	200	5,58	5,74	14,11	105,30	144/145
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Печень по-строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213,00	398
	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50	173
	Салат из зеленого горошка	100	0,70	0,10	1,90	12,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>34,83</b>	<b>26,75</b>	<b>109,26</b>	<b>793,40</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</b>		<b>260</b>	<b>5,00</b>	<b>4,80</b>	<b>65,00</b>	<b>324,00</b>	

<b>полдник</b>							
<b>Ужин</b>	Котлеты рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00	345
	Салат из свеклы	100	1,05	3,85	5,88	62,30	50
	Каша перловая	150	4,59	6,74	31,47	209,25	242
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	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>650</b>	<b>25,54</b>	<b>14,23</b>	<b>96,64</b>	<b>622,27</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2940</b>	<b>99,47</b>	<b>76,04</b>	<b>400,49</b>	<b>2758,99</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200	7,40	7,48	36,50	243,00	264
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	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>720</b>	<b>22,89</b>	<b>14,02</b>	<b>134,65</b>	<b>759,60</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	200	4,80	4,48	15,06	91,80	112,50
	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,10	3,08	144,00	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	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>31,10</b>	<b>29,09</b>	<b>94,21</b>	<b>726,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1850</b>	<b>56,09</b>	<b>53,71</b>	<b>252,66</b>	<b>1728,40</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 из квашеной капусты	100	1,30	10,10	3,00	109,00	48
	Суп с рисовой крупой	200	4,70	4,10	13,04	76,40	155
	Куры отварные	85	16,50	11,40	0,40	170,00	404
	Макаронные отварные	150	5,12	9,14	28,53	210,00	291

	Компот из яблок витамином С	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>35,32</b>	<b>35,90</b>	<b>110,97</b>	<b>872,00</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд – (хлеб/сл.масло/ сыр твердый)	30\10\10	6,17	12,40	14,88	165,70	108/105/100
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,00	497
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,17</b>	<b>16,80</b>	<b>46,58</b>	<b>365,70</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	90	16,02	15,75	12,87	257,40	381
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за ужин</b>		<b>660</b>	<b>27,40</b>	<b>18,70</b>	<b>95,85</b>	<b>663,50</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2310</b>	<b>83,62</b>	<b>77,58</b>	<b>322,55</b>	<b>2280,40</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Сосиска отварная	60	7,04	12,21	0,83	141,00	395
	Помидор соленый(квашеный)	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	29,5	141,00	108
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>21,12</b>	<b>21,33</b>	<b>84,55</b>	<b>614,17</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Конфета шоколадная	40	8,0	3,60	30,80	160,00	-
	Молоко тетра\пак	200	6,0	6,4	9,4	120,00	515
<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	200	1,66	4,16	10,20	85,00	128
	Огурец соленый(квашеный)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	107
	Рыба, тушеная с овощами в томате	140	13,30	7,20	6,30	143,00	343
	Картофель отварной	200	3,80	8,24	23,81	190,00	173
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>27,26</b>	<b>20,66</b>	<b>111,91</b>	<b>751,60</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	150	20,40	30,60	3,21	370,70	309
	Куры отварные	85	16,50	11,40	0,40	170,00	404
	Салат из свеклы	100	1,46	3,30	8,52	69,60	50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00	108

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	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>795</b>	<b>47,17</b>	<b>47,08</b>	<b>100,18</b>	<b>1016,90</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2925</b>	<b>120,45</b>	<b>111,57</b>	<b>404,37</b>	<b>3093,87</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая пшеничная	200	7,40	7,48	36,50	243,00	264
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	300
	Бутерброд – (хлеб /сл.масло / сыр )	60/10/10	7,17	11,34	29,58	250,2	108,105,100
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,00	497
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>24,65</b>	<b>27,82</b>	<b>98,06</b>	<b>742,20</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	200	7,88	3,86	12,12	114,80	150
	Шницель	100	17,80	17,50	14,30	286,00	381
	Каша ячневая	150	4,94	6,84	30,78	204,30	244
	Компот из свежих яблок с лимоном с витамином С	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>39,02</b>	<b>34,46</b>	<b>128,80</b>	<b>982,70</b>	
<b>полдник</b>	Конфета шоколадная	40	8,0	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	150	4,20	3,68	53,90	265,50	271
	Бутерброд – (хлеб ржаной/пшен./сл.масло/сыр)	40/40/10/10	8,29	11,66	33,18	272,80	108/109/105/100
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495
<b>Итого за ужин</b>		<b>730</b>	<b>47,56</b>	<b>35,70</b>	<b>139,19</b>	<b>1075,20</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2920</b>	<b>134,76</b>	<b>112,76</b>	<b>475,60</b>	<b>3447,30</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	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 )	60/10/10	7,17	11,34	29,58	250,2	108,105,100
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,15</b>	<b>21,2</b>	<b>62,84</b>	<b>515,20</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>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	200	1,24	3,96	4,70	59,40	142
	Азу	220	17,90	19,20	22,90	336,40	369
	Кисель из сухофруктов с витамином С	200	0,30	0,00	31,10	126,00	506
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>27,34</b>	<b>34,22</b>	<b>103,60</b>	<b>834,40</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	40	3,04	0,32	19,70	94,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
<b>Итого за ужин</b>		<b>680</b>	<b>19,85</b>	<b>33,10</b>	<b>80,95</b>	<b>703,10</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2930</b>	<b>90,17</b>	<b>109,60</b>	<b>404,24</b>	<b>2955,90</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	200	7,16	9,40	28,80	228,40	247
	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00	112
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>18,79</b>	<b>12,64</b>	<b>128,55</b>	<b>707,00</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	200	6,14	9,78	2,38	122	135
	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,10	3,08	144,00	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,84	10,82	48,84	328,00	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	60	4,56	0,48	29,5	141,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	109

<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>35,18</b>	<b>31,96</b>	<b>104,70</b>	<b>853,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1870</b>	<b>81,37</b>	<b>51,10</b>	<b>274,75</b>	<b>2082,80</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>2570</b>	<b>96,44</b>	<b>89,90</b>	<b>360,66</b>	<b>2647,25</b>	