

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЖАКСИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.М. ФРОЛОВА»
РЖАКСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



[Handwritten signature]

А.В. Леонов

« 26 » 08

20 24 года

Меню на 10 дней с 1- 4 класс

Школа Утвердил: должность **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия Возрастная категория дата

26	8	2024
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	каша гречневая с молоком	200	8,65	12,37	33,5	280,95	183		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,026	0,02	0,7	375		
			хлеб	хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1		
			фрукты	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14		
			<i>итого</i>				590	11,3	21,496	63,32	498,8	
1	1	Обед	закуска	салат из вежих помидор с р/м	60	0,67	3,72	2,77	48,39	23	13,2	
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102	10,16	
			2 блюдо	биточки	80	12,38	18,15	10,74	258	268	27,04	
			гарнир	картофель и овощи , тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	142	18	
			напиток	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	6,8	
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	1	2,14	
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1\1	2,66	
<i>итого</i>				790	30,63	51,18	109,6	1008,43		80		
1	1	Итого за день:			1380	41,93	72,676	172,92	1507,23		80	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	210	
				зеленый горошек (отварной консервированный)	25	0,75	1,29	1,58	20,9	10	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	
				<i>итого</i>	405	20,29	36,27	34,82	508,35		0
1	2	Обед	закуска	огурец свежий (или соленый в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	12
			1 блюдо	борщ со сметаной	250\10	6,4	10,03	11,55	171,04	82	18,23
			2 блюдо	рыба припущенная	80	13,03	1,09	0,25	74	245	41
			гарнир	картофель отварной (запеченный)	150	2,89	6,25	23,32	161,39	125	5,4
			напиток	кисель из ягод(свежих или замороженных)	200	0,1	0	22,1	90,9	350	9
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
				<i>итого</i>	540	26,91	25,24	84,12	694,43		90,43
1	2	Итого за день:		945	47,2	61,51	118,94	1202,78		90,43	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200\50	24,13	19,73	51,86	480	327	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	383	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	
			<i>итого</i>		240	30,16	31,77	84,54	745,45		0
1	3	Обед	закуска	салат из свежих овощей с р/м	60	0,44	6,04	1,37	61,58	19	13,6
			1 блюдо	суп рисовый с картофелем	250	2,51	6,39	21,15	156,81	86	14,13
			2 блюдо	бифстрогонов	80	19,54	12,56	1,18	190,04	278	34,83
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202	7,7
			напиток	компот из плодов сухих (шиповника)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	7,1
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,8	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
			<i>итого</i>		790	32,44	38,62	110,78	920,73		82,16
1	3	Итого за день:		1030	62,6	70,39	195,32	1666,18		82,16	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	рыба припущенная	80	13,03	1,09	0,25	74	73\245	
				картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128	
			гор.напиток	чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	111	
			фрукты	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	
				<i>итого</i>		420	18,97	19,83	64,14	534,65	
1	4	Обед	закуска	помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,6
			1 блюдо	щи из всежой капусты на м/к б	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88	21,2
			2 блюдо	плов из птицы	200	20,61	22,47	35,67	427,31	291	31,4
			гарнир								
			напиток	компот из свежих	200	0,11	0,12	25,1	119,2	3	6,8
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,8	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
				<i>итого</i>		760	30,92	40,4	95,93	900,55	
1	4	Итого за день:		1180	49,89	60,23	160,07	1435,2		76,8	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия с тертым сыром	180	8,79	7,82	33,3	240,23	204	
			гор.напиток	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	375	
			хлеб	хлеб	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1\1	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,1	0,1	75	14	
			<i>итого</i>		420	11,18	16,136	48,47	386,98		0
1	5	Обед	закуска	салат из моркови с яблоками с р/м	60	0,56	3,48	5,24	54,6	40	10,39
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82	12,3
			2 блюдо	печень по -строгановски	80	10,9	8,8	0	176,56	255	22,3
			гарнир	картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128	15,03
			напиток	кисель из ягод (замороженных или св-х)	200	0,1	0	22,1	90,9	350	8,97
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,8	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
			<i>итого</i>		790	26,31	38,23	87,99	863,78		73,79
1	5	Итого за день:		1210	37,49	54,366	136,46	1250,76		73,79	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшенная	200	7,15	11,16	35,28	271,43	182		
			гор.напиток	чай фруктовый	200	0,52	0,03	5,4	47,9	377		
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1		
			фрукты	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
			<i>итого</i>		580	10,22	12,09	70,38	461,48		0	
2	1	Обед	закуска	овощи свежие(или соленые)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	13,2	
			1 блюдо	суп овощной со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	88	17,4	
			2 блюдо	тифтели (мясные)	80	6,98	7,09	8,28	125,31	278	20,3	
			гарнир	рис припущенный	150	3,06	4,71	37,72	207,68	305	21,1	
			напиток	компот из св-х яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	6,8	
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	1\1	2,14	
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66	
						<i>итого</i>		540	21,06	29,89	109,04	801,73
2	1	Итого за день:			1120	31,28	41,98	179,42	1263,21		83,6	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из вермишели с творогом	200	23,2	14,6	44,1	406,5	211	
					80/50	14,5	8,9	5	187,8	658	
			гор.напиток	какао	180	4,05	4,59	19,98	132,84	933	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1\14	
			<i>итого</i>		420	43,7	36,59	84,18	873,99		0
2	2	Обед	закуска	салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,44	6,04	1,37	61,58	19	11,2
			1 блюдо	рассольник по-ленинградски	250	6,36	8,9	11,81	158,34	96	17,38
			2 блюдо	рыба ,запеченая с картофелем	200	14,24	16,7	17,78	244,16	235	41,2
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	20
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
			<i>итого</i>		760	25,87	39,39	75,78	732,78		94,58
2	2	Итого за день:		1180	69,57	75,98	159,96	1606,77		94,58	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная овсянная	200	7,45	12,22	32,64	271,43	182	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	111	
			фрукты	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				масло	30	0	8,2	0,1	75	1\14	
				сыр	15	3,48	4,43	0	54	7	
			<i>итого</i>		625	13,61	25,77	77,64	604,58		0
2	3	Обед	закуска	салат витаминный с р/м	60	0,96	3,67	5,73	60,02	49	12,5
			1 блюдо	суп картофельный с рисом	250	2,51	6,38	21,15	156,81	86	18,2
			2 блюдо	котлета	80	12,38	18,15	10,74	258	268	23,4
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202	8,1
			напиток	компот из свежих (замороженных ягод)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	6,8
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	111	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
			<i>итого</i>		790	25,3	41,9	120,57	969,03		73,8
2	3	Итого за день:		1415	38,91	67,67	198,21	1573,61		73,8	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	пудинг творожный с изюмом (сгущ.молоком)	200	15,16	13,47	13,8	240,1	222	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	111	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1\14	
			<i>итого</i>		440	20,28	24,65	44,8	487,55		0
2	4	Обед	закуска	помидор свежий или соленый в нарезке	60	0,67	3,72	2,77	48,39	23	12,3
			1 блюдо	борщ со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	82	19,1
			2 блюдо	жаркое по домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,13	259	35,1
			гарнир								
			напиток	кисель из ягод или фруктов (заморож)	200	0,1	0	22,1	90,9	350	9,1
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	111	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
			<i>итого</i>		510	29,51	42,17	79,99	831,36		80,4
2	4	Итого за день:		950	49,79	66,82	124,79	1318,91		80,4	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	биточки (мясо или птица)	80	12,38	18,15	10,74	258	268		
				макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202		
			гор.напиток	чай	200	0,13	0,02	15,2	62	377		
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1		
			фрукты									
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1\14		
				<i>итого</i>		470	19,92	32,46	71,49	662,55		0
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53	10,66	
			1 блюдо	суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87	16,5	
			2 блюдо	котлета рубленая (мясо или птица)	100	8,3	12,17	17,68	225,45	294	35,4	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	17\313	8,2	
			напиток	компот из сухих плодов (шиповника)	200	0,7	0,3	14,3	74,5	398	6,8	
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	1\1	2,14	
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66	
				<i>итого</i>		810	26,92	36,2	97,2	851,34		82,36
2	5	Итого за день:			1280	46,84	68,66	168,69	1513,89		82,36	
Среднее значение за период:					1169	47,55	64,028	161,48	1433,85			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЖАКСИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.М. ФРОЛОВА»
РЖАКСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



 А.В. Леонов

«26» 08 20 24 года

Меню на 10 дней с 5- 11 класс

Школа МБОУ Ржаксинская СОШ 1Утвердил: должность директор**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия Леонов А ВВозрастная категория с 5 по 11 классыдата

26	8	2024
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	каша гречневая с молоком	200	9,07	12,97	35,16	293	182	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,026	0,02	0,7	375	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1	
			фрукты	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	
			<i>итого</i>		590	11,72	22,096	64,98	510,85	0	
			1	1	Обед	закуска	салат из вежих помидор с р/м	60	0,67	3,72	2,77
1 блюдо	суп картофельный с горохом	250				9,83	8,88	16,8	169,34	102	10,16
2 блюдо	биточки	100				16,5	24,2	14,32	344	268	27,04
гарнир	картофель и овощи ,тушеные в соусе	180				3,91	15,1	27,19	259,2	142	18
напиток	компот из с/ф	200				0,66	0,09	32,01	132,8	349	6,8
хлеб бел.	хлеб	20				1,3	0,2	10	47,9	1	2,14
хлеб черн.	хлеб	30				2,53	7,55	14,62	136	1\1	2,66
<i>итого</i>		840				35,4	59,74	117,71	1137,63	80	
Итого за день:		1430				47,12	81,836	182,69	1648,48	80	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	160	16,42	27,2	2,56	274,28	210	
				зеленый горошек (отварной консервированный)	30	0,9	1,55	1,89	25,08	10	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	15	71,85	111	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	
				<i>итого</i>		430	22,44	39,93	35,45	546,81	
1	2	Обед	закуска	огурец свежий (или соленый в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	12
			1 блюдо	борщ со сметаной	250\10	6,4	10,03	11,55	171,04	82	18,23
			2 блюдо	рыба припущенная	100	16,28	1,36	0,31	92,2	245	41
			гарнир	картофель отварной (запеченный)	180	3,47	7,5	28	193,67	125	5,4
			напиток	кисель из ягод(свежих или замороженных)	200	0,1	0	22,1	90,9	350	9
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	111	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
	<i>итого</i>		590	30,74	26,76	88,86	744,91		90,43		
1	2	Итого за день:		1020	53,18	66,69	124,31	1291,72		90,43	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	220/50	26,54	21,7	57,04	528	327	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	383	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	
			<i>итого</i>		240	32,57	33,74	89,72	793,45		0
1	3	Обед	закуска	салат из свежих овощей с р/м	60	0,44	6,04	1,37	61,58	19	13,6
			1 блюдо	суп рисовый с картофелем	250	2,51	6,39	21,15	156,81	86	14,13
			2 блюдо	бифстрогонов	100	24,42	15,7	1,47	237,55	278	34,83
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6,55	6,59	36,54	234,84	202	7,7
			напиток	компот из плодов сухих (шиповника)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	7,1
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,8	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
			<i>итого</i>		840	38,41	42,56	117,16	1007,38		82,16
1	3	Итого за день:		1080	70,98	76,3	206,88	1800,83		82,16	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	рыба припущенная	100	16,28	1,36	0,31	92,5	73\245	
				картофельное пюре	180	4,34	12,82	25,18	241	128	
			гор.напиток	чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1	
			фрукты	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14	
				<i>итого</i>		470	23,3	23,3	70,49	612,65	
1	4	Обед	закуска	помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,6
			1 блюдо	щи из всежой капусты на м/к б	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88	21,2
			2 блюдо	плов из птицы	250	25,76	28,08	44,58	534,14	291	31,4
			гарнир								
			напиток	компот из свежих	200	0,11	0,12	25,1	119,2	3	6,8
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,8	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
				<i>итого</i>		810	36,07	46,01	104,84	1007,38	
1	4	Итого за день:		1280	59,37	69,31	175,33	1620,03		76,8	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия с тертым сыром	200	9,77	8,7	37	267	204	
			гор.напиток	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	375	
			хлеб	хлеб	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1\1	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,1	0,1	75	14	
				<i>итого</i>		440	12,16	17,016	52,17	413,75	
1	5	Обед	закуска	салат из моркови с яблоками с р/м	60	0,56	3,48	5,24	54,6	40	10,39
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82	12,3
			2 блюдо	печень по -строгановски	100	13,625	11	3,625	184,16	255	22,3
			гарнир	картофельное пюре	180	4,34	12,82	25,18	241	128	15,03
			напиток	кисель из ягод (замороженных или св-х)	200	0,1	0	22,1	90,9	350	8,97
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,8	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
				<i>итого</i>		840	30,115	43,63	97,905	930,88	
1	5	Итого за день:		1280	42,275	60,646	150,08	1344,63		73,79	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная	220	7,86	12,27	38,8		182		
			гор.напиток	чай фруктовый	200	0,52	0,03	5,4	47,9	377		
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	111		
			фрукты	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1\14		
				сыр	15	3,48	4,425	0	54	7		
				<i>итого</i>		625	14,41	25,825	74	319,05		0
2	1	Обед	закуска	овощи свежие(или соленые)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	13,2	
			1 блюдо	суп овощной со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	88	17,4	
			2 блюдо	тифтели (мясные)	100	8,73	8,86	10,35	156,64	278	20,3	
			гарнир	рис припущенный	180	4,32	5,65	45,26	249,22	305	21,1	
			напиток	компот из св-х яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	6,8	
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	111	2,14	
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66	
				<i>итого</i>		590	24,07	32,6	118,65	874,6		83,6
2	1	Итого за день:		1215	38,48	58,425	192,65	1193,65		83,6		

2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из вермишели с творогом	220	25,52	16,06	48,51	447,15	211	
					80/50	14,5	8,9	5	187,8	658	
			гор.напиток	какао	180	4,05	4,59	19,98	132,84	933	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1\14	
			<i>итого</i>		440	46,02	38,05	88,59	914,64		0
2	2	Обед	закуска	салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,44	6,04	1,37	61,58	19	11,2
			1 блюдо	рассольник по-ленинградски	250	6,36	8,9	11,81	158,34	96	17,38
			2 блюдо	рыба ,запеченая с картофелем	250	17,8	20,9	22,22	305,2	235	41,2
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	20
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
			<i>итого</i>		810	29,43	43,59	80,22	793,82		94,58
2	2	Итого за день:			1250	75,45	81,64	168,81	1708,46		94,58

2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная овсянная	220	8,2	13,33	35,9	298,57	182	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	111	
			фрукты	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				масло	30	0	8,2	0,1	75	1\14	
				сыр	15	3,48	4,43	0	54	7	
				<i>итого</i>	645	14,36	26,88	80,9	631,72		0
2	3	Обед	закуска	салат витаминный с р/м	60	0,96	3,67	5,73	60,02	49	12,5
			1 блюдо	суп картофельный с рисом	250	2,51	6,38	21,15	156,81	86	18,2
			2 блюдо	котлета	100	15,47	22,68	13,42	322,5	268	23,4
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,84	202	8,1
			напиток	компот из свежих (замороженных ягод)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	6,8
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	111	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
				<i>итого</i>	840	29,48	47,59	129,34	1072,67		73,8
2	3	Итого за день:		1485	43,84	74,47	210,24	1704,39		73,8	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	пудинг творожный с изюмом (сгущ.молоком)	220	16,67	14,82	15,18	264,11	222	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	1\1	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1\14	
			<i>итого</i>		460	21,79	26	46,18	511,56		0
2	4	Обед	закуска	помидор свежий или соленый в нарезке	60	0,67	3,72	2,77	48,39	23	12,3
			1 блюдо	борщ со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	82	19,1
			2 блюдо	жаркое по домашнему	250	23,14	25,84	23,68	421,41	259	35,1
			гарнир								
			напиток	кисель из ягод или фруктов (заморож)	200	0,1	0	22,1	90,9	350	9,1
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	1\1	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
			<i>итого</i>		560	34,14	47,34	84,72	915,64		80,4
2	4	Итого за день:		1020	55,93	73,34	130,9	1427,2		80,4	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	биточки (мясо или птица)	100	15,48	22,68	13,42	322,5	268	
				макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,84	202	
			гор.напиток	чай	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб	хлеб	30	1,95	0,3	15	71,85	111	
			фрукты								
				масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1\14	
			<i>итого</i>		520	24,11	38,15	80,26	766,19		0
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53	10,66
			1 блюдо	суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87	16,5
			2 блюдо	котлета рубленая (мясо или птица)	120	9,93	14,61	21,23	270,91	294	35,4
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	6,12	26,28	181,8	17\313	8,2
			напиток	компот из сухих плодов (шиповника)	200	0,7	0,3	14,3	74,5	398	6,8
			хлеб бел.	хлеб	20	1,3	0,2	10	47,9	111	2,14
			хлеб черн.	хлеб	30	2,53	7,55	14,62	136	1	2,66
			<i>итого</i>		860	29,45	39,66	105,13	927,1		82,36
2	5	Итого за день:			1380	53,56	77,81	185,39	1693,29		82,36
		Среднее значение за период:			1244	54,0185	72,047	172,73	1543,27		