

Директор

/Калугин А.С./

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 14 дней

## Дети 11-15

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Каша пшеничная молочная	250	300	10.23	9.09	45.45
Омлет	100	92	5.39	9.60	1.02
Какао с молоком	200	205	6.00	6.00	34.00
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
<b>Итого -</b>		<b>893</b>	<b>34.21</b>	<b>51.10</b>	<b>119.81</b>
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие дольками	50	6	0.43	0.07	1.29
Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной т/о	350	206	7.21	19.68	43.73
Котлета мясная с подливом	110	146	3.35	8.67	9.42
Гречка рассыпчатая с маслом сл.	250	308	11.06	11.94	49.83
Компот из сухофруктов	200	114			30.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	134	6.16	1.12	30.16
Фрукты свежие (яблоки)	200	112	0.40	0.40	9.80
<b>Итого -</b>		<b>1,027</b>	<b>28.61</b>	<b>41.88</b>	<b>174.23</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80
<b>Итого -</b>		<b>297</b>	<b>7.67</b>	<b>10.02</b>	<b>68.80</b>
<b>Ужин</b>					
Помидоры свежие	70	16	0.80	0.10	3.60
Макаронные изделия отварные	250	224	4.34	4.60	24.23
Гуляш из курицы	150	205	16.70	17.60	4.09
Сок фруктовый	200	108	0.50	0.10	10.10
Хлеб ржано-пшеничный	60	101	4.62	0.84	22.62
<b>Итого -</b>		<b>654</b>	<b>26.96</b>	<b>23.24</b>	<b>64.64</b>
<b>Ужин второй</b>					
Чай с молоком	200	81	1.52	1.35	15.90
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>252</b>	<b>9.02</b>	<b>13.15</b>	<b>90.80</b>
<b>Итого за 1 день</b>		<b>3,123</b>	<b>106.47</b>	<b>139.40</b>	<b>518.27</b>
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Запеканка творожная со сгущ.молоком	110	285	16.57	13.58	24.02
Каша манная молочная	250	198	6.11	10.72	32.37
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Кофейный напиток	200	90	15.83	13.39	79.73
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>925</b>	<b>53.67</b>	<b>64.57</b>	<b>188.02</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие дольками	50	9	0.57	0.07	2.86
Суп вермишелевый на курином бульоне	350	268	9.54	20.31	51.98
Плов из курицы	350	686	39.67	38.50	44.33
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	134	6.16	1.12	30.16
Фрукты свежие (бананы)	200	192	3.00	1.00	42.00
<b>Итого -</b>		<b>1,350</b>	<b>59.01</b>	<b>61.02</b>	<b>186.33</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель фруктовый	200	69	0.40	0.20	25.00
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Итого -</b>		<b>306</b>	<b>8.00</b>	<b>10.20</b>	<b>78.80</b>
<b>Ужин</b>					
Огурцы свежие	70	8	0.60	0.10	1.80
Картофельное пюре со сливочным маслом	250	242	6.00	8.00	35.00
Азу по-татарски	150				
Чай с лимоном	200	62	0.13	0.02	15.20
Хлеб ржано-пшеничный	60	101	4.62	0.84	22.62
<b>Итого -</b>		<b>413</b>	<b>11.35</b>	<b>8.96</b>	<b>74.62</b>
<b>Ужин второй</b>					
Кефир	200	80	6.00	2.00	8.00
Вафли	40	203	1.90	1.00	26.00
<b>Итого -</b>		<b>283</b>	<b>7.90</b>	<b>3.00</b>	<b>34.00</b>
<b>Итого за 2 день</b>		<b>3,276</b>	<b>139.93</b>	<b>147.75</b>	<b>561.77</b>
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Манник с повидлом	100	282	5.70	9.70	40.00
Каша пшеничная молочная с маслом сл.	250	200	8.24	13.73	34.05
Какао с молоком	200	205	6.00	6.00	34.00
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>1,095</b>	<b>37.67</b>	<b>56.78</b>	<b>172.52</b>
<b>Обед</b>					
Огурец солёный	35	5	0.23		0.58
Рассольник на мясо-кост. бул.со сметаной т/о	350	186	8.37	20.37	50.76
Пюре гороховое с маслом слив.	250	227	18.00	1.00	35.00
Тфтели мясные с подливом	120	248	9.76	10.81	12.86
Компот из сухофруктов	200	114			30.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	134	6.16	1.12	30.16
Фрукты свежие (груши)	200	94	0.90	0.20	8.10
<b>Итого -</b>		<b>1,008</b>	<b>43.42</b>	<b>33.50</b>	<b>167.47</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80
<b>Итого -</b>		<b>297</b>	<b>7.67</b>	<b>10.02</b>	<b>68.80</b>
<b>Ужин</b>					
Помидоры и огурцы свежие	70	22	0.80	0.80	3.20
Макаронные изделия отварные	250	224	4.34	4.60	24.23
Окорочка куриные	150	233	23.75	15.00	
Чай с лимоном	200	62	0.13	0.02	15.20
Хлеб ржано-пшеничный	60	101	4.62	0.84	22.62
<b>Итого -</b>		<b>641</b>	<b>33.64</b>	<b>21.26</b>	<b>65.25</b>
<b>Ужин второй</b>					
Молоко кипяченое	200	107	5.80	5.00	9.60
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>278</b>	<b>13.30</b>	<b>16.80</b>	<b>84.50</b>
<b>Итого за 3 день</b>		<b>3,320</b>	<b>135.70</b>	<b>138.36</b>	<b>558.53</b>
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Каша ячневая молочная с маслом	250	183	7.00	3.00	32.00
Йогурт шт.	100	54	4.00	2.56	2.80
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Кофейный напиток	200	90	15.83	13.39	79.73
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>735</b>	<b>44.56</b>	<b>46.30</b>	<b>179.00</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	50	11	0.14	0.14	2.86
Щи на мясо-кост.б.со сметаной т/о	350	190	14.00	12.00	17.00
Гречка рассыпчатая с маслом сл.	250	308	11.06	11.94	49.83
Гуляш из курицы	150	246	20.04	21.12	4.91
Кисель фруктовый	200	69	0.40	0.20	25.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Фрукты свежие (апельсин)	200	86	0.90	0.20	8.10
<b>Итого -</b>		<b>1,022</b>	<b>51.67</b>	<b>46.53</b>	<b>132.83</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с лимоном	200	62	0.13	0.02	15.20
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80
<b>Итого -</b>		<b>299</b>	<b>7.73</b>	<b>10.02</b>	<b>69.00</b>
<b>Ужин</b>					
Огурцы свежие	70	8	0.60	0.10	1.80
Рыба под маринадом	150	143	8.08	7.30	2.20
Картофельное пюре с маслом сл.	250	220	2.17	6.41	12.59
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>599</b>	<b>18.62</b>	<b>15.23</b>	<b>69.29</b>
<b>Ужин второй</b>					
Кефир	200	80	6.00	2.00	8.00
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>251</b>	<b>13.50</b>	<b>13.80</b>	<b>82.90</b>
<b>Итого за 4 день</b>		<b>2,907</b>	<b>136.08</b>	<b>131.88</b>	<b>533.02</b>
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Каша геркулесовая молочная с изюмом	250	383	14.00	12.00	53.00
Манник с повидлом	100	282	5.70	9.70	40.00
Какао с молоком	200	205	6.00	6.00	34.00
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>1,278</b>	<b>43.43</b>	<b>55.05</b>	<b>191.47</b>
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие дольками	50	6	0.43	0.07	1.29
Суп картофельный с клецками	350	83	12.45	16.07	65.77
Капуста тушеная	250	177	2.04	3.68	7.89
Гуляш из говядины	100	166	13.36	14.08	3.27
Компот из сухофруктов (яблоки,изюм)	200	111	0.60		29.00
Хлеб ржано-пшеничный	120	168	7.70	1.40	37.70
Фрукты свежие (яблоки)	200	112	0.40	0.40	9.80
<b>Итого -</b>		<b>824</b>	<b>36.98</b>	<b>35.71</b>	<b>154.72</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Пряник	40	145	2.00	2.00	30.00
<b>Итого -</b>		<b>205</b>	<b>2.07</b>	<b>2.02</b>	<b>45.00</b>
<b>Ужин</b>					
Помидоры свежие	70	16	0.80	0.10	3.60
Куриные отбивные с сыром	140	126	6.67	9.93	2.53
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	250	358	45.98	37.63	62.50
Сок фруктовый	200	108	0.50	0.10	10.10
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>776</b>	<b>61.65</b>	<b>49.16</b>	<b>116.43</b>
<b>Ужин второй</b>					
Чай с молоком	200	81	1.52	1.35	15.90
Вафли	40	203	1.90	1.00	26.00
<b>Итого -</b>		<b>284</b>	<b>3.42</b>	<b>2.35</b>	<b>41.90</b>
<b>Итого за 5 день</b>		<b>3,367</b>	<b>147.55</b>	<b>144.28</b>	<b>549.52</b>
<b>6 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Запеканка творожная со сгущ.молоком	110	285	16.57	13.58	24.02
Каша пшеничная молочная с маслом сл.	250	200	8.24	13.73	34.05
Кофейный напиток	200	90	15.83	13.39	79.73
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>983</b>	<b>58.37</b>	<b>68.05</b>	<b>202.27</b>
<b>Обед</b>					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Помидоры свежие	50	11	0.14	0.14	2.86
Уха по-астрахански	350	185	9.54	20.31	51.98
Рис откидной с маслом сл.	250	276	7.23	0.75	61.25
Котлета куринная с подливом	150	183	9.97	13.43	4.09
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
Фрукты свежие (груши)	200	94	0.90	0.20	8.10
<b>Итого -</b>		<b>921</b>	<b>32.97</b>	<b>35.78</b>	<b>168.42</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель фруктовый	200	69	0.40	0.20	25.00
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80
<b>Итого -</b>		<b>306</b>	<b>8.00</b>	<b>10.20</b>	<b>78.80</b>
<b>Ужин</b>					
Огурцы свежие	70	8	0.60	0.10	1.80
Жаркое по-домашнему	350	868	56.00	48.00	55.00
Сок фруктовый	200	108	0.50	0.10	10.10
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>1,152</b>	<b>64.80</b>	<b>49.60</b>	<b>104.60</b>
<b>Ужин второй</b>					
Напиток 'Снежок'	150	119	3.75	3.75	16.50
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>290</b>	<b>11.25</b>	<b>15.55</b>	<b>91.40</b>
<b>Итого за 6 день</b>		<b>3,652</b>	<b>175.39</b>	<b>179.18</b>	<b>645.48</b>
<b>7 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Каша геркулесовая молочная с изюмом	250	383	14.00	12.00	53.00
Йогурт	150	87	6.67	2.50	7.50
Какао с молоком	200	205	6.00	6.00	34.00
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>1,083</b>	<b>44.39</b>	<b>47.85</b>	<b>158.97</b>
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие	50	270	19.12	153.16	59.74
Суп картофельный с макаронными изделиями	350	64	9.41	9.93	61.09
Фрикадельки мясные с подливкой	120	196	199.47	117.23	7.45
Гречка рассыпчатая с маслом сл.	250	308	11.06	11.94	49.83
Компот из сухофруктов (яблоки,изюм)	200	111	0.60		29.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
Фрукты свежие (апельсин)	200	86	0.90	0.20	8.10
<b>Итого -</b>		<b>1,147</b>	<b>245.69</b>	<b>293.39</b>	<b>240.35</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80
<b>Итого -</b>		<b>297</b>	<b>7.67</b>	<b>10.02</b>	<b>68.80</b>
<b>Ужин</b>					
Помидоры свежие	70	11	0.70	0.70	3.00
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	250	358	45.98	37.63	62.50
Окорочка куриные	150	233	23.75	15.00	
Чай с лимоном	200	62	0.13	0.02	15.20
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>832</b>	<b>78.26</b>	<b>54.75</b>	<b>118.40</b>
<b>Ужин второй</b>					
Молоко кипяченое	200	107	5.80	5.00	9.60
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>278</b>	<b>13.30</b>	<b>16.80</b>	<b>84.50</b>
<b>Итого за 7 день</b>		<b>3,636</b>	<b>389.31</b>	<b>422.81</b>	<b>671.01</b>
<b>8 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Каша кукурузная молочная	250	239	5.68	1.36	48.86
Омлет	100	92	5.39	9.60	1.02
Кофейный напиток	200	90	15.83	13.39	79.73

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>829</b>	<b>44.63</b>	<b>51.70</b>	<b>194.08</b>
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие	50	270	19.12	153.16	59.74
Щи на мясо-кост.б.со сметаной т/о	350	190	14.00	12.00	17.00
Овощное рагу	250	325	8.75	15.00	35.00
Гуляш из курицы	120	197	16.03	16.90	3.92
Кисель фруктовый	200	69	0.40	0.20	25.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
Фрукты свежие (яблоки)	200	112	0.40	0.40	9.80
<b>Итого -</b>		<b>1,275</b>	<b>63.84</b>	<b>198.59</b>	<b>175.60</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Пряник	40	145	2.00	2.00	30.00
<b>Итого -</b>		<b>205</b>	<b>2.07</b>	<b>2.02</b>	<b>45.00</b>
<b>Ужин</b>					
Помидоры свежие	70	16	0.80	0.10	3.60
Картофельное пюре с маслом сл.	250	220	2.17	6.41	12.59
Минтай запечённый в духовке	140	182	14.00	10.50	7.00
Сок фруктовый	200	108	0.50	0.10	10.10
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>694</b>	<b>25.17</b>	<b>18.51</b>	<b>70.99</b>
<b>Ужин второй</b>					
Кефир	150	60	4.50	1.50	6.00
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>231</b>	<b>12.00</b>	<b>13.30</b>	<b>80.90</b>
<b>Итого за 8 день</b>		<b>3,233</b>	<b>147.70</b>	<b>284.12</b>	<b>566.57</b>
<b>9 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Каша пшеничная молочная	250	375	12.50	11.25	56.25
Манник с повидлом	100	282	5.70	9.70	40.00
Какао с молоком	200	205	6.00	6.00	34.00
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>1,270</b>	<b>41.93</b>	<b>54.30</b>	<b>194.72</b>
<b>Обед</b>					
Огурец солёный	35	5	0.23		0.58
Суп-лапша на курином бульоне	350	253	10.26	22.17	46.48
Пюре гороховое с маслом слив.	250	227	18.00	1.00	35.00
Котлета мясная с подливом	110	146	3.35	8.67	9.42
Компот из сухофруктов (яблоки,изюм)	200	111	0.60		29.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
Фрукты свежие (бананы)	200	192	3.00	1.00	42.00
<b>Итого -</b>		<b>1,046</b>	<b>40.58</b>	<b>33.77</b>	<b>187.62</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Пряник	40	145	2.00	2.00	30.00
<b>Итого -</b>		<b>205</b>	<b>2.07</b>	<b>2.02</b>	<b>45.00</b>
<b>Ужин</b>					
Огурцы свежие	70	8	0.60	0.10	1.80
Макаронные изделия отварные	250	224	4.34	4.60	24.23
Гуляш из курицы	120	164	13.36	14.08	3.27
Сок фруктовый	200	108	0.50	0.10	10.10
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>672</b>	<b>26.50</b>	<b>20.28</b>	<b>77.10</b>
<b>Ужин второй</b>					
Чай с молоком	200	81	1.52	1.35	15.90
Вафли	40	203	1.90	1.00	26.00
<b>Итого -</b>		<b>284</b>	<b>3.42</b>	<b>2.35</b>	<b>41.90</b>
<b>Итого за 9 день</b>		<b>3,477</b>	<b>114.49</b>	<b>112.72</b>	<b>546.33</b>
<b>10 день</b>					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Запеканка творожная со сгущ.молоком	110	285	16.57	13.58	24.02
Каша пшеничная молочная с маслом сл.	250	200	8.24	13.73	34.05
Кофейный напиток	200	90	15.83	13.39	79.73
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>983</b>	<b>58.37</b>	<b>68.05</b>	<b>202.27</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	50	11	0.14	0.14	2.86
Уха по-астрахански	350	185	9.54	20.31	51.98
Рис откидной с маслом сл.	250	276	7.23	0.75	61.25
Котлета куринная с подливом	110	134	7.31	9.85	3.00
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
Фрукты свежие (груши)	200	94	0.90	0.20	8.10
<b>Итого -</b>		<b>873</b>	<b>30.32</b>	<b>32.20</b>	<b>167.33</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель фруктовый	200	69	0.40	0.20	25.00
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80
<b>Итого -</b>		<b>306</b>	<b>8.00</b>	<b>10.20</b>	<b>78.80</b>
<b>Ужин</b>					
Огурцы свежие	70	8	0.60	0.10	1.80
Жаркое по-домашнему	350	868	56.00	48.00	55.00
Сок фруктовый	200	108	0.50	0.10	10.10
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>1,152</b>	<b>64.80</b>	<b>49.60</b>	<b>104.60</b>
<b>Ужин второй</b>					
Напиток 'Снежок'	150	119	3.75	3.75	16.50
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>290</b>	<b>11.25</b>	<b>15.55</b>	<b>91.40</b>
<b>Итого за 10 день</b>		<b>3,603</b>	<b>172.73</b>	<b>175.60</b>	<b>644.39</b>
<b>11 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Каша геркулесовая молочная с изюмом	250	383	14.00	12.00	53.00
Йогурт	150	87	6.67	2.50	7.50
Какао с молоком	200	205	6.00	6.00	34.00
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>1,083</b>	<b>44.39</b>	<b>47.85</b>	<b>158.97</b>
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие	50	270	19.12	153.16	59.74
Суп картофельный с макаронными изделиями	350	64	9.41	9.93	61.09
Фрикадельки мясные с подливкой	120	196	199.47	117.23	7.45
Гречка рассыпчатая с маслом сл.	250	308	11.06	11.94	49.83
Компот из сухофруктов (яблоки,изюм)	200	111	0.60		29.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
Фрукты свежие (апельсин)	200	86	0.90	0.20	8.10
<b>Итого -</b>		<b>1,147</b>	<b>245.69</b>	<b>293.39</b>	<b>240.35</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80
<b>Итого -</b>		<b>297</b>	<b>7.67</b>	<b>10.02</b>	<b>68.80</b>
<b>Ужин</b>					
Помидоры свежие	70	11	0.70	0.70	3.00
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	250	358	45.98	37.63	62.50
Окорочка куринные	150	233	23.75	15.00	
Чай с лимоном	200	62	0.13	0.02	15.20
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>832</b>	<b>78.26</b>	<b>54.75</b>	<b>118.40</b>
<b>Ужин второй</b>					
Молоко кипяченое	200	107	5.80	5.00	9.60

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>278</b>	<b>13.30</b>	<b>16.80</b>	<b>84.50</b>
<b>Итого за 11 день</b>		<b>3,636</b>	<b>389.31</b>	<b>422.81</b>	<b>671.01</b>
<b>12 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Каша кукурузная молочная	250	239	5.68	1.36	48.86
Омлет	100	92	5.39	9.60	1.02
Кофейный напиток	200	90	15.83	13.39	79.73
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>829</b>	<b>44.63</b>	<b>51.70</b>	<b>194.08</b>
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие	50	270	19.12	153.16	59.74
Щи на мясо-кост.б.со сметаной т/о	350	190	14.00	12.00	17.00
Овощное рагу	250	325	8.75	15.00	35.00
Гуляш из курицы	100	164	13.36	14.08	3.27
Кисель фруктовый	200	69	0.40	0.20	25.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
Фрукты свежие (яблоки)	200	112	0.40	0.40	9.80
<b>Итого -</b>		<b>1,242</b>	<b>61.16</b>	<b>195.77</b>	<b>174.94</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Пряник	40	145	2.00	2.00	30.00
<b>Итого -</b>		<b>205</b>	<b>2.07</b>	<b>2.02</b>	<b>45.00</b>
<b>Ужин</b>					
Помидоры свежие	70	16	0.80	0.10	3.60
Картофельное пюре с маслом сл.	250	220	2.17	6.41	12.59
Минтай запечённый в духовке	120	156	12.00	9.00	6.00
Сок фруктовый	200	108	0.50	0.10	10.10
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>668</b>	<b>23.17</b>	<b>17.01</b>	<b>69.99</b>
<b>Ужин второй</b>					
Кефир	200	80	6.00	2.00	8.00
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>251</b>	<b>13.50</b>	<b>13.80</b>	<b>82.90</b>
<b>Итого за 12 день</b>		<b>3,195</b>	<b>144.53</b>	<b>280.30</b>	<b>566.91</b>
<b>13 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Запеканка творожная со сгущ.молоком	110	285	16.57	13.58	24.02
Суп молочный с маслом сливочным	250	190	21.88	18.98	71.82
Какао с молоком	200	205	6.00	6.00	34.00
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>1,088</b>	<b>62.18</b>	<b>65.91</b>	<b>194.31</b>
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие	50	270	19.12	153.16	59.74
Суп харчо на мясо-костном бульоне со сметаной т/о	250	169	22.29	137.21	45.55
Беф-строганов из печени	80	102	10.00	5.12	3.84
Макаронные изделия отварные	200	245	9.00	1.00	50.00
Компот из сухофруктов (яблоки,изюм)	180	100	0.54		26.10
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
Фрукты свежие (бананы)	200	192	3.00	1.00	42.00
<b>Итого -</b>		<b>1,190</b>	<b>69.09</b>	<b>298.42</b>	<b>252.36</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80
<b>Итого -</b>		<b>297</b>	<b>7.67</b>	<b>10.02</b>	<b>68.80</b>
<b>Ужин</b>					
Помидоры свежие	70	11	0.70	0.70	3.00
Плов из мяса	350	676	27.00	33.00	68.00

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Чай с лимоном	200	62	0.13	0.02	15.20
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>917</b>	<b>35.53</b>	<b>35.12</b>	<b>123.90</b>
<b>Ужин второй</b>					
Чай с молоком	200	81	1.52	1.35	15.90
Вафли	40	203	1.90	1.00	26.00
<b>Итого -</b>		<b>284</b>	<b>3.42</b>	<b>2.35</b>	<b>41.90</b>
<b>Итого за 13 день</b>		<b>3,776</b>	<b>177.88</b>	<b>411.82</b>	<b>681.27</b>
<b>14 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	15	29	0.08	11.00	0.20
Сыр	15	44	7.38	9.48	
Каша рисовая молочная	250	242	7.95	7.95	39.77
Манник с повидлом	100	282	5.70	9.70	40.00
Кофейный напиток	200	90	15.83	13.39	79.73
Конфеты	15	111		5.00	14.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	224	10.27	1.87	50.27
<b>Итого -</b>		<b>1,022</b>	<b>47.21</b>	<b>58.39</b>	<b>223.97</b>
<b>Обед</b>					
Огурец солёный	35	5	0.23		0.58
Суп гороховый с гречками на мясо-костном бульоне	350	296	31.21	192.09	63.77
Биточки мясные с сыром	110	129	7.93	8.69	7.56
Каша перловая	250	186	4.50	9.26	46.77
Кисель фруктовый	200	69	0.40	0.20	25.00
Хлеб ржано-пшеничный	80	112	5.13	0.93	25.13
Фрукты свежие (груши)	200	94	0.90	0.20	8.10
<b>Итого -</b>		<b>890</b>	<b>50.31</b>	<b>211.38</b>	<b>176.92</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	60	0.07	0.02	15.00
Булочка	75	237	7.60	10.00	53.80
<b>Итого -</b>		<b>297</b>	<b>7.67</b>	<b>10.02</b>	<b>68.80</b>
<b>Ужин</b>					
Огурцы свежие	70	8	0.60	0.10	1.80
Запеканка картофельная с курицей	350	306	16.20	18.09	16.58
Сок фруктовый	200	108	0.50	0.10	10.10
Хлеб ржано-пшеничный	60	168	7.70	1.40	37.70
<b>Итого -</b>		<b>590</b>	<b>25.00</b>	<b>19.69</b>	<b>66.18</b>
<b>Ужин второй</b>					
Напиток 'Снежок'	200	158	5.00	5.00	22.00
Печенье	40	171	7.50	11.80	74.90
<b>Итого -</b>		<b>329</b>	<b>12.50</b>	<b>16.80</b>	<b>96.90</b>
<b>Итого за 14 день</b>		<b>3,128</b>	<b>142.69</b>	<b>316.28</b>	<b>632.77</b>