

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО «Тацинская специальная школа-интернат»

Иванова
Г. Д. Иванова/



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области
«Тацинская специальная школа-интернат»

осенне-зимний период
с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.168 №284	Омлет натуральный	140	9,3	14,77	1,7	177,4	0,2	0,08	-	0,2	118,9	16,92	195,2	1,9
	Капуста тушеная	150	3,3	4,5	15,0	114,8	0,03	0,03	20,3	0,03	76,5	22,9	45,4	0,9
стр. 121	Колбаса варёная	25	3,01	7,0	-	75,2	0,6	0,45	0,61	-	52,7	4,2	36,5	0,42
№210	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
ОБЕД														
стр.76	Суп картофельный пшённый	200	1,8	2,0	13,9	82,5	0,03	0,1	7,8	0,4	18,0	18,13	82,0	0,33
№136	Картофельное пюре	150	2,5	3,75	16,5	113,47	0,008	0,04	14,75	0,412	8,25	17,4	15,34	0,03
стр.291 №472	Котлета говяжья с маслом сливочным	80/7	24,0	10,87	9,08	166,89	-	0,06	0,24	0,48	-	10,86	17,14	0,2
стр. 275	Икра свекольная	60	0,72	4,48	5,96	67,96	-	-	4,5	-	25,26	8,58	19,32	0,84
№416	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
стр.35 №75	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Печенье	25	1,87	18,6	9,0	109,0	0,03	-	-	-	5,0	7,5	20,7	0,4
УЖИН														
	Суп молочный рисовый	200	3,1	2,1	19,7	95,0	-	0,25	0,35	0,01	10,3	1,15	41,0	-
	Ленивые вареники со сметаной	150/20	16,6/22,13	16,2/2	24,2/32,23	316,9/42 2,5	0,06	0,08	2,94	48	252,2	59,4	221	1,37
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2722	156,13	116,0	366,28	3053,47	2,138	2,285	90,53	57,262	1278,54	392,79	1437,35	31,82

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.289 №463	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,8	4,4	40,4	232	-	0,15	-	-	15,8	64,1	122,8	0,28
	Яйцо	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
стр. 250	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73,2	0,01	0,01	8,1	0,1	30,0	8,46	18,18	0,4
№408	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный, сыр колбасный	50/15	39,5/3,5	0,5/4,3	24,0/-	119,5/54,0	- /0,03	0,08/-	-/-	1,2/-	14,0/150,0	27,0/7,0	41,5/81,5	18,0/0,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
ОБЕД														
стр.76 №136	Суп картофельный рисовый	200	1,8	2,0	13,9	82,5	0,03	0,01	7,8	0,4	18,0	18,13	82,0	0,33
	Картофель отварной	150	3,0	4,4	25,3	159,0	-	0,08	15,0	-	14,47	17,4	148,8	-
стр. 291	Поджарка	80	16,82	17,06	7,42	258,33	-	0,07	0,32	0,64	-	14,47	22,85	0,32
№470	Лук репчатый с зелёным горошком	25/25	0,35/0,78	-	-	10,25/10,0	-	0,1/0,3	2,5/2,3	-	43,75/3,7	3,5/4,9	14,5/12,4	2,0/-
стр.289 №444	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01	-	-	0,3	0,6	9,9	0,18
УЖИН														
стр.92 №161	Суп молочный пшённый	200	3,1	2,1	19,7	95	-	0,025	0,035	0,01	10,3	1,05	41,0	-
	Сырники творожные со сметаной	150/20	18,89	23,09	33,62	445,20	0,06	0,08	2,94	1,8	252,2	59,4	221	1,37
стр. 172	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
№294	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2616	128,39	92,79	382,26	2793,88	1,035	2,06	78,035	10,72	1271,95	429,56	1595,48	31,02

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.149	Каша молочная рисовая	200	6,55	13,8	33,8	290,3	-	0,16	-	0,8	6,0	100,0	200,0	-
№262	Блины с повидлом	150/20	10,1	26,0	67,3	437,5	0,14	0,14	0,2	-	103	0,26	180,6	0,18
стр. 374	Масло сливочное, сыр колбасный	10/15	0,08/3,5	7,25/4,3	0,13/-	66,1/54,0	0,04/0,03	-/-	-/0,25	-/-	2,4/150,0	0,3/7,0	20,0/81,0	0,02/0,08
№676	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
ОБЕД														
стр.68	Ши со свежей капусты с говядиной	250/50	1,81/9,3	4,4/8,0	9,19/-	84,25/109,0	0,17/-	0,08/0,03	12,0/0,75	1,08/-	42,75/62,3	35,0/11,0	128,1/94,0	0,25/1,35
№120	Картофельная запеканка с говядиной	200	20,0	19,8	3,3	296,0	-	0,2	13,1	0,7	48,8	16,3	355,3	0,7
стр. 266	Зелёный гор. с огурцами консервированными	25/60	0,77/1,57	0,05/0,10	1,62/3,52	10,0/42,0	-	0,3/0,06	2,3/3,5	-	3,7/8,4	4,9/11,02	12,4/27,82	-
№410	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01			0,3	0,6	9,9	0,18
УЖИН														
стр.148	Рыба тушеная с овощами	80/60	9,35	5,19	4,55	102,4	-	0,03	0,23	-	12,1	9,6	68,0	0,23
№238	Пюре картофельное	150	2,5	3,75	16,5	113,47	0,008	0,04	14,75	0,412	8,25	17,4	15,34	0,03
стр.238	Морковный салат	60	0,97	5,47	6,07	79,38	0,02	0,05	1,02	0,46	35,58	1,7	10,0	0,40
№472	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
стр.251	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
№370														
	Итого за день:	2635	167,79	110,15	334,41	2684,79	1,373	2,26	53,18	9,982	1152,24	447,96	1920,36	44,62

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: **осенне-зимний**

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.92 №161	Суп молочный гречневый	200	3,3	4,5	10,32	93,52	-	0,02	0,41	0,1	5,3	1,54	54,6	0,15
	Яйцо отварное	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Сыр колбасный	15	3,5	4,3	-	54,0	0,03	-	0,25	-	150,0	7,0	81,5	0,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
ОБЕД														
стр.128 №124 стр.75 №437 стр.238 №472	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,81	4,4	9,19	84,25	0,17	0,08	12,0	1,08	42,75	35,0	128,1	0,25
	Гуляш	80	15,73	8,16	2,5	147,56	-	0,03	0,43	-	19,0	-	-	1,43
	Картофельное пюре	150	2,5	3,75	16,5	113,47	0,008	0,04	14,75	0,412	8,25	17,4	15,34	0,03
	Свекла тушеная	60	1,13	2,46	4,90	41,12	-	0,02	1,05	-	25,66	-	-	0,85
	Красный соус	100	2,46	3,6	19,54	71,21	-	0,03	4,42	-	8,27	-	-	0,37
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Красный соус	100	2,46	3,6	19,54	71,21	-	0,03	4,42	-	8,27	-	-	0,37
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,5	-	0,03	-	-	5,0	7,5	20,66	0,33
УЖИН														
стр.149 №255 стр.203 №330	Каша перловая рассыпчатая	150	3,8	4,4	44	232	-	0,15	-	-	15,8	64,1	122,8	0,28
	Котлета рыбная из минтая	80	16,1	8,32	16,1	188,8	0,07	0,08	8,56	-	39,44	23,1	153,0	-
	Икра морковная	60	0,72	4,48	5,9	67,9	-	-	4,5	-	25,26	8,58	19,32	0,84
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2761	120,71	80,82	358,15	2442,16	1,558	1,61	92,33	6,362	1078,18	387,52	1339,62	35,41

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.276 №444 стр. 121 №210	Птица тушеная, соус	80/60	11,0	10,9	2,8	156,72	0,02	0,04	1,88	-	33,88	27,36	1,76	0,05
	Капустная запеканка	200	4,4	6,0	20,0	153,0	0,04	0,02	27,0	0,4	102,0	30,6	60,6	1,2
	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
ОБЕД														
стр.390 №702 стр. 255 №416 стр.205 №482	Суп картофельный с клецками	200	9,0	8,6	16,8	183,9	0,05	0,14	4,12	0,13	32,33	-	89,3	-
	Шницель говяжий	80/7	24,0	10,87	8,70	166,90	-	0,06	0,2	0,5	-	10,86	17,14	0,2
	Капуста тушеная	150	3,3	4,5	15,0	114,75	0,03	0,03	20,2	0,3	76,5	22,9	45,4	0,9
	Зелёный горошек	25	0,77	0,05	1,62	10,0	-	0,3	2,3	-	3,7	4,9	12,4	-
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01			0,3	0,6	9,9	0,18
УЖИН														
стр.291 №470 стр.186 №309	Картофель отварной	150	3,0	4,4	25,3	159,0	-	0,08	15,0	-	14,47	17,4	148,8	-
	Рыба тушеная с овощами	80/60	9,35	5,19	4,55	102,4	-	0,03	0,23	-	12,1	9,6	68,0	0,23
	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,46	25,2	-	-	0,9	-	25,26	20,58	19,32	0,84
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2692	135,87	76,01	336,67	2383,44	0,945	1,905	110,87	9,06	1011,97	370,55	1213,37	28,66

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.168 №284	Омлет натуральный	140	9,3	14,77	1,7	177,4	0,2	0,08	-	0,2	118,9	16,92	195,2	1,9
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,007	0,007	8,10	0,12	30,0	9,18	18,18	0,36
	Колбаса варено-копчёная	25	3,05	7,0	-	75,2	0,06	0,45	0,61	-	52,75	4,2	36,5	0,43
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
	сыр колбасный	15	3,5	4,3	-	54,0	0,03	-	0,25	-	150,0	7,0	81,5	0,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
ОБЕД														
стр.78 №139 стр. 123 №215 стр.186 №309	Суп картофельный с макаронными изделиями куриный	200/50	9,0 /6,9	8,6/6,8	16,8/17,3	183,9/97,9	0,05/0,1	0,15/0,02	4,12/1,17	0,13/-	32,33/21,17	-/17,1	89,3/1,1	-0,8
	Рагу овощное	150	2,76	8,4	15,96	152,34	0,006	0,15	1,27	0,36	6,84	5,4	38,25	0,13
	Рыба тушеная с овощами	80/60	9,35	5,19	4,55	102,4	-	0,03	0,23	-	12,2	9,6	68,0	0,23
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,5	-	0,03	-	-	5,0	7,5	20,66	0,33
УЖИН														
стр.242 №394 стр.123 №215	Жаркое по-домашнему	200	11,13	9,8	9,8	250,0	-	0,20	6,86	0,8	38,52	7,92	41,12	2,46
	Винегрет овощной	60	0,84	3,0	5,34	52,6	0,02	0,22	21,0	-	35,94	9,8	-	0,4
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2545	83,64	90,42	285,47	2368,54	1,773	2,387	84,59	6,54	936,11	315,22	1196,71	35,96

День: воскресенье
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.291 №472 стр. 289 №444														
	Картофельное пюре	150	2,5	3,75	16,5	113,47	0,008	0,04	14,75	0,412	8,25	17,4	15,34	0,03
	Сельдь солёная	55	4,68	2,37	-	39,88	-	-	-	-	31,90	10,5	4,84	0,8
	Лук репчатый, икра кабачковая	25/60	0,35/1,2	-	-	10,25/73,2	- /0,007	0,1/0, 007	2,5/8,10	-/0,12	43,75/30,0	3,5/9,18	14,5/18, 18	2,0/0, 36
	Чай с сахаром	200	-	-	0,02	0,05	-	-	0,4	-	5,3	4,4	8,2	0,09
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
ОБЕД														
	Борщ со свежей капустой с говядиной	250/50	1,63/9,3	3,92/8,0	12,0/-	78,5/109	0,144/ -	0,07/0, 03	10,67/0, 75	0,96/0,7 5	38,0/162,5	32,22/11, 0	114,2/9, 40	0,2/1, 35
	Плов с курицей	200	19,5	22,4	36,6	429,6	0,16	0,05	0,8	4,4	40,8	41,29	145,0	0,16
	Зелёный гор. с огурцами консервированными	25/60	0,78/1,57	0,05/0,10	1,62/3,52	10,0/42,0	-	0,3/0, 06	2,3/3,5	-	3,7/8,4	4,9/11,0 2	12,4/27, 82	-
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Печенье	25	1,87	18,6	9,0	109,0	0,03	-	-	-	5,0	7,5	20,7	0,4
УЖИН														
стр.154 №262 стр.173 №296	Каша манная молочная	200	7,9	14,9	35,9	225,6	-	0,02	-	-	16,0	10,0	300,0	0,2
	Пудинг из творога со сметаной	150/20	12,6	10,48	24,26	260,0	0,06	0,08	2,94	1,8	252,2	59,4	221,0	1,37
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Сыр колбасный	15	3,5	4,3	-	54,0	0,03	-	0,25	-	150,0	7,0	81,5	0,08
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2775	127,86	111,84	329,21	2672,45	1,419	2,687	88,46	12,572	1493,6	427,81	1670,78	36,41

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.92 №161 стр. 174 №297	Суп молочный геркулесовый	200	3,1	2,1	19,7	95,0	-	0,025	0,035	0,1	10,3	1,15	41,07	-
	Запеканка творожная со сметаной	150/20	18,51	26,11	30,41	439,9	0,02	0,06	0,04	0,8	164,8	26,1	217,4	0,09
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
ОБЕД														
стр.78 №139 стр. 291 №470	Суп картофельный пшеничный куриный	200/50	9,0/6,9	8,6/6,8	16,8/17,13	183,9/97,9	0,05/0,01	0,14/0,02	0,13/1,17	0,13/-	32,33/21,17	-/17,1	89,3/1,1	-/0,8
	Картофель отварной	150	3,0	4,4	25,3	159,0	-	0,08	15,0	-	14,47	17,4	148,8	-
	Рыба тушеная с овощами	80/60	9,35	5,19	4,55	102,4	-	0,03	0,23	-	12,2	9,6	68,0	0,23
	Зелёный горошек	25	0,78	0,05	1,62	10,0	-	0,3	2,3	-	3,7	4,9	12,4	-
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,5	-	0,03	-	-	5,0	7,5	20,66	0,33
УЖИН														
стр.247 №403	Плов с говядиной	200	19,5	22,4	36,58	429,7	0,16	0,05	0,8	4,4	40,8	41,29	123,2	0,16
	Огурец консервированный	60	1,57	0,10	3,52	42,0	-	0,06	3,36	-	8,4	11,02	27,82	0,37
	Чай с сахаром	200	-	-	0,02	0,05	-	-	0,4	-	5,3	4,4	8,2	0,09
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2670	134,27	106,07	356,37	2798,85	1,26	1,875	61,465	9,56	999,17	336,76	1377,55	26,56

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.154 №262 стр. 177 №297	Суп молочный манный	200	6,2	4,2	39,4	190,0	-	0,05	0,07	0,2	20,6	2,31	82,0	-
	Запеканка творожная с изюмом	150/25	18,51	26,11	30,41	439,9	0,02	0,06	0,04	0,8	164,8	26,1	217,4	0,09
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
ОБЕД														
стр.77 №138 стр.195 №482 стр.276 №444	Суп картофельный гороховый	250	5,68	4,31	21,75	257,2	0,02	0,05	0,41	1,0	32,56	31,56	173,0	0,16
	Капуста тушеная	150	3,3	4,5	15,0	114,8	0,03	0,03	20,3	0,03	76,5	22,9	45,4	0,9
	Птица тушеная, соус	80/60	8,26	10,88	2,77	156,72	0,02	0,04	1,88	-	33,88	27,36	1,76	0,05
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Печенье	25	1,87	18,6	9,0	109,0	0,03	-	-	-	5,0	7,5	20,7	0,4
УЖИН														
стр.242 №344 стр.123 №215	Жаркое по-домашнему	200	11,13	9,8	9,8	250,0	-	0,20	6,86	0,8	38,52	7,92	41,12	2,46
	Винегрет овощной	60	0,84	3,0	5,34	52,6	0,02	0,22	21,0	-	35,94	9,8	-	0,4
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2690	118,29	93,08	324,73	2562,07	0,945	1,72	92,1	7,56	1110,98	353,95	1251,88	33,52

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.149 №262 стр. 374 №676	Яйцо	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
	Кукуруза консервированная	25	0,55	0,1	2,8	14,5	0,8	0,005	1,2	-	10,5	3,2	10,3	-
	Каша манная молочная	200	9,8	11,7	26,0	218,5	10	0,09	0,8	0,9	20	9	32	0,3
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
ОБЕД														
стр.68 №120 стр. 266 №410	Щи из свежей капусты и картофеля	250	7,0	5,0	17,7	143,9	400	0,05	4	0,4	10,3	13,1	47,3	0,7
	Бефстроганов из говядины	80	6,6	13,3	4,16	162,4	-	0,06	0,64	-	30,4	19,2	144,0	1,52
	Картофель отварной	150	3,0	4,4	25,3	159,0	-	0,08	15,0	-	14,47	17,4	148,8	-
	Огурец консервированный	60	1,57	0,10	3,52	42,0	-	0,06	3,36	-	8,4	11,02	27,82	0,37
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Шоколадная конфета	25	0,4	1,8	20,0	103,5	-	-	-	0,1	4,1	10	6,6	0,4
УЖИН														
стр.148 №238 стр. 238 №472 стр.251 №370	Котлеты из птицы	80	15,04	10,4	8,4	190,4	16,0	0,06	0,16	1,4	35,2	20,8	76,8	1,8
	Каша пшеничная вязкая	180	5,2	6,5	25,2	180	-	0,07	-	1,2	35	38	152	1,2
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2576	123,5	82,9	354,19	2518,6	427,585	1,72	64,76	11,57	1172,52	370,17	1529,77	32,94

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК															
стр.168 №284 стр. 121 №210	Омлет натуральный	140	9,3	14,77	1,7	177,4	0,2	0,08	-	0,2	118,9	16,92	195,2	1,9	
	Капуста тушеная	150	3,3	4,5	15,0	114,8	0,03	0,03	20,3	0,03	76,5	22,9	45,4	0,9	
	Колбаса варёная	25	3,01	7,0	-	75,2	0,6	0,45	0,61	-	52,7	4,2	36,5	0,42	
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06	
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4	
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9	
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6	
ОБЕД															
стр.76 №136 стр.291 №472 стр. 275 №416 стр.35 №75	Суп картофельный пшённый	200	1,8	2,0	13,9	82,5	0,03	0,1	7,8	0,4	18,0	18,13	82,0	0,33	
	Картофельное пюре	150	2,5	3,75	16,5	113,47	0,008	0,04	14,75	0,412	8,25	17,4	15,34	0,03	
	Котлета говяжья с маслом сливочным	80/7	24,0	10,87	9,08	166,89	-	0,06	0,24	0,48	-	10,86	17,14	0,2	
	Икра свекольная	60	0,72	4,48	5,96	67,96	-	-	4,5	-	25,26	8,58	19,32	0,84	
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-	
ПОЛДНИК															
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62	
	Печенье	25	1,87	18,6	9,0	109,0	0,03	-	-	-	5,0	7,5	20,7	0,4	
УЖИН															
	Суп молочный рисовый	200	3,1	2,1	19,7	95,0	-	0,25	0,35	0,01	10,3	1,15	41,0	-	
	Ленивые вареники со сметаной	150/20	16,6/22,13	16,2/2	24,2/3 2,23	316,9/42 2,5	0,06	0,08	2,94	48	252,2	59,4	221	1,37	
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6	
	Итого за день:	2722	156,13	116,05	366,28	3053,47	2,138	2,285	90,53	57,262	1278,54	392,79	1437,35	31,82	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.289 №463 стр. 250 №408	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,8	4,4	40,4	232	-	0,15	-	-	15,8	64,1	122,8	0,28
	Яйцо	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73,2	0,01	0,01	8,1	0,1	30,0	8,46	18,18	0,4
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный, сыр колбасный	50/15	39,5/3,5	0,5/4,3	24,0/-	119,5/54,0	-/0,03	0,08/-	-/-	1,2/-	14,0/150,0	27,0/7,0	41,5/81,5	18,0/0,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
ОБЕД														
стр.76 №136 стр. 291 №470 стр.289 №444	Суп картофельный рисовый	200	1,8	2,0	13,9	82,5	0,03	0,01	7,8	0,4	18,0	18,13	82,0	0,33
	Картофель отварной	150	3,0	4,4	25,3	159,0	-	0,08	15,0	-	14,47	17,4	148,8	-
	Поджарка	80	16,82	17,06	7,42	258,33	-	0,07	0,32	0,64	-	14,47	22,85	0,32
	Лук репчатый с зелёным горошком	25/25	0,35/0,78	-	-	10,25/10,0	-	0,1/0,3	2,5/2,3	-	43,75/3,7	3,5/4,9	14,5/12,4	2,0/-
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01	-	-	0,3	0,6	9,9	0,18
УЖИН														
стр.92 №161 стр. 172 №294	Суп молочный пшённый	200	3,1	2,1	19,7	95	-	0,025	0,035	0,01	10,3	1,05	41,0	-
	Сырники творожные со сметаной	150/20	18,89	23,09	33,62	445,20	0,06	0,08	2,94	1,8	252,2	59,4	221	1,37
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2616	128,39	92,79	382,26	2793,88	1,035	2,06	78,035	10,72	1271,95	429,56	1595,48	31,02

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
							А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК															
стр.149 №262 стр. 374 №676	Каша молочная рисовая	200	6,55	13,8	33,8	290,3	-	0,16	-	0,8	6,0	100,0	200,0	-	
	Блины с повидлом	150/20	10,1	26,0	67,3	437,5	0,14	0,14	0,2	-	103	0,26	180,6	0,18	
	Масло сливочное, сыр колбасный	10/15	0,08/3,5	7,25/4,3	0,13/-	66,1/54,0	0,04/0,03	-/-	-/0,25	-/-	2,4/150,0	0,3/7,0	20,0/81,0	0,02/0,08	
	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06	
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4	
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5	
ОБЕД															
стр.68 №120 стр. 266 №410	Ши со свежей капусты с говядиной	250/50	1,81/9,3	4,4/8,0	9,19/-	84,25/109,0	0,17/-	0,08/0,03	12,0/0,75	1,08/-	42,75/62,3	35,0/11,0	128,1/94,0	0,25/1,35	
	Картофельная запеканка с говядиной	200	20,0	19,8	3,3	296,0	-	0,2	13,1	0,7	48,8	16,3	355,3	0,7	
	Зелёный гор. с огурцами консервированными	25/60	0,77/1,57	0,05/0,10	1,62/3,52	10,0/42,0	-	0,3/0,06	2,3/3,5	-	3,7/8,4	4,9/11,02	12,4/27,82	-	
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-	
ПОЛДНИК															
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25	
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01			0,3	0,6	9,9	0,18	
УЖИН															
стр.148 №238 стр.238 №472 стр.251 №370	Рыба тушеная с овощами	80/60	9,35	5,19	4,55	102,4	-	0,03	0,23	-	12,1	9,6	68,0	0,23	
	Пюре картофельное	150	2,5	3,75	16,5	113,47	0,008	0,04	14,75	0,412	8,25	17,4	15,34	0,03	
	Морковный салат	60	0,97	5,47	6,07	79,38	0,02	0,05	1,02	0,46	35,58	1,7	10,0	0,40	
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6	
	Итого за день:	2635	167,79	110,15	334,41	2684,79	1,373	2,26	53,18	9,982	1152,24	447,96	1920,36	44,62	

День: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
стр.92 №161	Суп молочный гречневый	200	3,3	4,5	10,32	93,52	-	0,02	0,41	0,1	5,3	1,54	54,6	0,15
	Яйцо отварное	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06
	Хлеб пшеничный	50	39,5	0,5	24,0	119,5	-	0,08	-	1,2	14,0	27,0	41,5	18,0
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Сыр колбасный	15	3,5	4,3	-	54,0	0,03	-	0,25	-	150,0	7,0	81,5	0,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
ОБЕД														
стр.128 №124 стр.75 №437 стр.238 №472	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,81	4,4	9,19	84,25	0,17	0,08	12,0	1,08	42,75	35,0	128,1	0,25
	Гуляш	80	15,73	8,16	2,5	147,56	-	0,03	0,43	-	19,0	-	-	1,43
	Картофельное пюре	150	2,5	3,75	16,5	113,47	0,008	0,04	14,75	0,412	8,25	17,4	15,34	0,03
	Свекла тушеная	60	1,13	2,46	4,90	41,12	-	0,02	1,05	-	25,66	-	-	0,85
	Красный соус	100	2,46	3,6	19,54	71,21	-	0,03	4,42	-	8,27	-	-	0,37
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Красный соус	100	2,46	3,6	19,54	71,21	-	0,03	4,42	-	8,27	-	-	0,37
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176,0	-	0,6	-	-	16,8	15,2	69,6	-
ПОЛДНИК														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,5	-	0,03	-	-	5,0	7,5	20,66	0,33
УЖИН														
стр.149 №255 стр.203 №330	Каша перловая рассыпчатая	150	3,8	4,4	44	232	-	0,15	-	-	15,8	64,1	122,8	0,28
	Котлета рыбная из минтая	80	16,1	8,32	16,1	188,8	0,07	0,08	8,56	-	39,44	23,1	153,0	-
	Икра морковная	60	0,72	4,48	5,9	67,9	-	-	4,5	-	25,26	8,58	19,32	0,84
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Итого за день:	2761	120,71	80,82	358,15	2442,16	1,558	1,61	92,33	6,362	1078,18	387,52	1339,62	35,41