Приложение № 3 к Приказу № 223-ОД от 26.08.2022 г.

04-0

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КБР Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей № 5 с.п. Нартан» (ГБОУ «ШИ № 5» Минпросвещения КБР)

## **УТВЕРЖДЕН**

Приказом ГБОУ «ШИ № 5» Минпросвещения КБР от 26 августа 2022 года № 223-ОД Директор \_\_\_\_\_\_ А.А. Алишанов

Двухнедельное (примерное) меню для воспитанников ГБОУ «ШИ № 5» Минпросвещения КБР на осенний период 2022-2023 учебного года *(с 12 лет и старше)* 

Прием	Наименование блюда	Bec	Пи	щевые веще	ества	Энергетич.	N
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
,			Іеделя 1 Д		, ,	,	
	Каша манная молочная	250/10/5	7,37	10,77	29,89	253,2	215
	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
завтрак І	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
втр	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
3a1	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
V	того за завтрак	625	23,35	27,12	90,23	721,2	
	Беляши с мясом	100	14,94	15,49	41,79	352,43	568
Завтрак II			,,,	, ,	,,,,	, ,	
1	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
ИТ	ого за завтрак II	300	14,94	15,49	51,68	389,83	
	Салат овощной	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	(капуста, огурцы,						
	помидоры, зелень)						
	Суп вермишелевый со	250/5	6,97	9,18	29,4	234,4	113
обол	сметаной						
обед	Чахохбили из кур	300	48,61	18,24	33,7	507,3	362
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
	итого за обед	1355	66,44	44,34	182,77	1413	
полдник	Сырки сладкие	100	7,9	27,7	32,6	413,0	
полдпик	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
И	того за полдник	300	7,98	27,7	54,42	500,6	
	Колбаса вареная с	100/1шт	18,43	33,8	2,42	326,4	251
	яйцом						
	г/р капуста тушеная	150	2,76	5,34	9,25	95,9	166
ужин	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	620	31,66	48,99	71,9	803,6	705
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	537
	того за ужин II	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
_	Итого за день:	3400	150,17	168,64	459,0	3934,23	
	T		Іеделя 1 Д				
	Каша молочная	250/10/5	7,26	9,61	39,23	281,4	209
H	«Дружба»	1	4.60	4 4 7	0.2	<i>c</i> 1 2	244
завтрак І	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
BTŢ	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
33	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
ИТ	гого за завтрак	635	17,8	18,91	93,04	628,4	550
Завтрак II	Ватрушка с творогом	100	10,55	12,46	36,39	293,1	559
•	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
ИТС	ого за завтрак II	300	15,16	17,46	52,9	426,1	24
	Салат из свежих	150	0,6	0	1,53	8,6	24
	огурцов и помидоров	250/5	2.60	0.00	20.24	212.2	70
1	Борщ со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,2	79
	Тефтели	120/50	13,85	14,74	13,86	249,1	358
	г/р картофельное	200	3,52	5,64	28,83	184,9	380

	пюре						
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	300	0,9	0,37	2,9	13,66	1
	итого за обед	1425	35,19	42,54	200,21	1306,44	
	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
полдник	Компот	200	0,08	0,39	21,82	87,6	499
147	гого за полдник	240	2,57	0,39	36,25	155,7	777
PII	Суп вермишелевый с	250/50/5	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	мясными	230/30/3	13,37	0,07	31,0	203,3	103
	фрикадельками						
Valenti	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
ужин	Чай	200	0,02	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
		645	21,23	12,92	85,41	551,2	1
Ужин II	итого за ужин	100	,	1,2	18,1		537
		100	2,5 <b>2,5</b>			94,0	337
-	того за ужин II	3345		1,2	18,1	94,0	
<u> </u>	<b>Итого за день:</b>		94,45	93,42	485,91	3161,84	
	[C v		Іеделя 1 Д	1	25.67	27.47	100
	Суп рисовый	250/10/5	7,72	10,95	35,67	274,7	129
П	молочный	20	5.51	6.5	0.11	06.1	12
завтрак I	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
BTJ	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
33	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за		625	23,7	27,3	96,01	742,7	
завтрак	C	100	7.0	27.7	22.6	412.0	
Завтрак II	Сырки сладкие	100	7,9	27,7	32,6	413,0	505
		200	0	0	9,89	37,40	525
ИТС	ого за завтрак II	300	7,9	27,7	42,49	450,4	40
	Салат винегрет	150	5,56	11,6	26,88	199,74	48
	Суп гороховый со	250/5	7,04	7,38	35,66	243,3	99
	сметаной	70/50	1404	10.46	4.24	172.4	202
	Бефстроганов	70/50	14,84	10,46	4,34	173,4	323
обед	г/р гречка	180	3,52	4,89	25,36	163,9	200
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Виноград итого за обед	300 1355	0,9	0	2,9	13,66	
		1455	34,28	24,4	130,29	897,76	
	1		,	·	6.00	240.2	
полдник	Сосиска в тесте	150	10,23	22,65	6,23	348,3	568
	Сосиска в тесте Компот	150 200	10,23 0,08	22,65	21,82	87,6	568 499
	Сосиска в тесте Компот гого за полдник	150 200 <b>350</b>	10,23 0,08 10,31	22,65 0 22,65	21,82 <b>28,05</b>	87,6 <b>435,9</b>	499
	Сосиска в тесте Компот гого за полдник Котлеты рыбные	150 200 <b>350</b> 150	10,23 0,08 <b>10,31</b> 45,4	22,65 0 22,65 5,9	21,82 <b>28,05</b> 6,9	87,6 <b>435,9</b> 406,2	499 286
	Сосиска в тесте Компот гого за полдник Котлеты рыбные г/р картофельное	150 200 <b>350</b>	10,23 0,08 10,31	22,65 0 22,65	21,82 <b>28,05</b>	87,6 <b>435,9</b>	499
	Сосиска в тесте Компот гого за полдник Котлеты рыбные г/р картофельное пюре	150 200 <b>350</b> 150 170	10,23 0,08 10,31 45,4 2,63	22,65 0 22,65 5,9 4,22	21,82 28,05 6,9 21,51	87,6 <b>435,9</b> 406,2 138,6	499 286 380
ги	Сосиска в тесте Компот гого за полдник Котлеты рыбные г/р картофельное пюре Соленые огурцы и	150 200 <b>350</b> 150	10,23 0,08 <b>10,31</b> 45,4	22,65 0 22,65 5,9	21,82 <b>28,05</b> 6,9	87,6 <b>435,9</b> 406,2	499 286
	Сосиска в тесте Компот гого за полдник Котлеты рыбные г/р картофельное пюре Соленые огурцы и помидоры	150 200 <b>350</b> 150 170	10,23 0,08 10,31 45,4 2,63	22,65 0 22,65 5,9 4,22	21,82 <b>28,05</b> 6,9 21,51 1,53	87,6 <b>435,9</b> 406,2 138,6	286 380 24
ит	Сосиска в тесте Компот гого за полдник Котлеты рыбные г/р картофельное пюре Соленые огурцы и помидоры Масло сливочное	150 200 <b>350</b> 150 170 150	10,23 0,08 10,31 45,4 2,63 0,6	22,65 0 22,65 5,9 4,22 0	21,82 <b>28,05</b> 6,9 21,51 1,53 0,02	87,6 <b>435,9</b> 406,2 138,6 8,6	499 286 380 24
ит	Сосиска в тесте Компот гого за полдник Котлеты рыбные г/р картофельное пюре Соленые огурцы и помидоры Масло сливочное Какао	150 200 <b>350</b> 150 170 150	10,23 0,08 10,31 45,4 2,63 0,6 0,02 4,61	22,65 0 22,65 5,9 4,22 0 3,97 5,0	21,82 <b>28,05</b> 6,9 21,51 1,53 0,02 16,51	87,6 <b>435,9</b> 406,2 138,6 8,6 37,1 133,0	286 380 24 11 534
ит	Сосиска в тесте Компот того за полдник Котлеты рыбные г/р картофельное пюре Соленые огурцы и помидоры Масло сливочное Какао Хлеб пшеничный	150 200 <b>350</b> 150 170 150 200 75	10,23 0,08 10,31 45,4 2,63 0,6 0,02 4,61 3,49	22,65 0 22,65 5,9 4,22 0 3,97 5,0 0,51	21,82 28,05 6,9 21,51 1,53 0,02 16,51 24,10	87,6 <b>435,9</b> 406,2 138,6 8,6 37,1 133,0 117,8	286 380 24 11 534 1
ужин	Сосиска в тесте Компот гого за полдник Котлеты рыбные г/р картофельное пюре Соленые огурцы и помидоры Масло сливочное Какао Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 200 <b>350</b> 150 170 150 15 200 75 50	10,23 0,08 10,31 45,4 2,63 0,6 0,02 4,61 3,49 2,35	22,65 0 22,65 5,9 4,22 0 3,97 5,0 0,51 0,37	21,82 28,05 6,9 21,51 1,53 0,02 16,51 24,10 19,60	87,6 <b>435,9</b> 406,2 138,6 8,6 37,1 133,0 117,8 93,4	286 380 24 11 534
ужин	Сосиска в тесте Компот того за полдник Котлеты рыбные г/р картофельное пюре Соленые огурцы и помидоры Масло сливочное Какао Хлеб пшеничный	150 200 <b>350</b> 150 170 150 200 75	10,23 0,08 10,31 45,4 2,63 0,6 0,02 4,61 3,49	22,65 0 22,65 5,9 4,22 0 3,97 5,0 0,51	21,82 28,05 6,9 21,51 1,53 0,02 16,51 24,10	87,6 <b>435,9</b> 406,2 138,6 8,6 37,1 133,0 117,8	286 380 24 11 534 1

И	того за ужин II	225	5,8	5,0	8,4	108	
	Ітого за день:	3665	141,09	127,02	395,41	3569,46	
		F	Іеделя 1 Д	[ень 4			
	Каша гречневая с молоком	250/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
кІ	Колбаса вареная	50	7,77	11,52	0,26	140,16	339
paı	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
завтрак І	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
es es	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
И	того за завтрак	655	26,99	30,74	99,16	972,06	-
	Бупонка с сыром	90/20	13,5	19,4	40,8	381,56	560/12
Завтрак II	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
ИТО	ого за завтрак II	310	13,5	19,4	50,69	418,96	
	Салат морковный с яблоками	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп рисовый со сметаной	250/5	4,01	9,94	36,94	253,5	97
	Рыбное филе запеченное	150	46,56	4,13	5,76	333,6	276
	г/р картофель отварной	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Мандарины	300	3,45	2,07	35,53	165,6	-
	итого за обед	1405	65,68	36	189,62	1444,9	
	Конфеты	40	3,3	8,78	14,54	150,6	
полдник	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
ГИ	гого за полдник	240	3,38	8,78	36,36	238,2	
	Голубцы с мясом в сметанном соусе	250/50	14,14	13,46	9,12	216,5	342
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
ужин	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
]	итого за ужин	640	20	18,31	62,73	502,2	
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	537
И	того за ужин II	200	5,8	5,0	8,0	106	
I	<b>Ітого за день:</b>	3450	135,35	118,23	446,56	3682,32	
		F	Іеделя 1 Д	<b>Сень</b> 5			
	Омлет натуральный	150	6,23	8,5	2,42	114,14	248
кІ	Соленые помидоры	130	0,4	0	1,02	5,75	20
pai	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
завтрак І	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
80	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
И	того за завтрак	620	17,1	18,35	63,67	501,79	
Завтрак II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
•	Печенье	40	0,67	0	7,12	31,9	
ИТО	ого за завтрак II	140	3,17	1,2	25,22	125,9	14
	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	0,67	4,74	6,68	74,28	41
обед	Борщ со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,21	79
ООСД	Мясо по французки	110	22,48	16,44	5,6	268,2	353
	г/р рис отварной	180	3,27	4,42	36,42	204,1	201
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538

	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Бананы	300	2,07	0,69	57,96	224,25	-
	итого за обед	1345	39,55	36,85	196,5	1277,94	
полдник	Сырки сладкие	100	7,9	27,7	32,6	413,0	
	гого за полдник	100	7,9	27,7	32,6	413,0	
	Суп вермишелевый с	250/70/5	28,33	11,94	59,02	469,3	361/113
	курами	250/10/5	20,33	11,5	37,02	105,5	301/113
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
ужин	Чай	200	0,02	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
,	итого за ужин	665	34,19	16,79	112,63	755	1
Ужин II	Ряженка	225	5,8	5,0	8,4	108	537
	того за ужин II	225	5,8	5,0	8,4	108	331
	Итого за день:	3095	107,71	105,89	439,02	3181,63	
	ттого за день.				437,02	3101,03	
	Каша овсяная	250/10/5	<u>Іеделя 1 Д</u> 7,37	10,77	29,89	252,8	209
	молочная	230/10/3	7,37	10,77	29,69	232,6	209
кІ	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
paı	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
завтрак І	Чай	200	0,02	0	9,89	37,40	525
, in	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,31	19,60	93,4	1
11	того за завтрак	625	18,74	22,12	83,61	624,6	1
И	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
Завтрак II	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
1177	ого за завтрак II	240	7,1	5,39		201,7	331
ИП	Салат из свежей	150	0,6	0	<b>30,94</b> 1,53	8,6	20
	капусты с зеленым	130	0,0	U	1,33	8,0	20
	горошком и зеленью						
	Суп крестьянский со	250/5	4,51	10,33	35,05	253,6	110
	сметаной	230/3	4,51	10,55	33,03	233,0	110
обед	Пельмени со	230/20	19,35	9,88	52,7	368,0	542
ООСД	сметаной	230/20	17,33	7,00	32,7	300,0	3-12
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,62	0,57	17,33	77,7	1
	итого за обед	1305	33,46	21,88	167,11	1002,8	
	Сырники со сметаной	150/10	23,82	33,12	26,33	505,2	261
полдник	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
ИТ	гого за полдник	360	23,9	33,12	48,15	592,8	1,7,7
	Картофельно-мясная	250	24,87	16,59	29,56	377,4	340
	зраза	200	2.,57	20,00	27,20		2.10
	Соленые огурцы и	150	0,6	0	1,53	8,6	24
	помидоры	200	٠,٥		2,00	-,-	
ужин	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	740	35,94	26,44	91,32	767,3	<del>_</del>
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	537
	того за ужин II	200	5,8	5,0	8,0	106	
	<b>Итого за день:</b>	3470	124,94	113,95	429,13	3295,2	
	2 Manner		<u> 12 .,, .                                 </u>		,	<b>-</b>	
sab par I	Суп молочный	250/10/5	<u>1сдели 1 д</u> 6,97	9,18	29,4	234,4	128
_ %	ун мололий	230/10/3	0,77	7,10	۵۶,٦	4J <del>1,</del> 4	120

	вермишелевый Яйцо вареное	1шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	1m1 15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,31	19,60	93,4	1
TAT		635	22,12	23,48	89,83	677,6	1
И	того за завтрак Печенье	40	0,67	0	7,12	31,9	
Завтрак II	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
ит	ого за завтрак II	240	5,28	5	23,63	164,9	334
ИП	Салат свекольный с	150	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	чесноком и зеленью	130	1,54	4,74	11,5	),,,	3)
	Суп рассольник со	250/5	2,6	6,65	26,23	175,7	91
	сметаной	230/3	2,0	0,03	20,23	175,7	71
	Плов из говядины	300	25,01	15,52	46,27	476,8	364
обед	(баранины)	300	25,01	15,52	10,27	170,0	301
	Сок фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	120	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	70	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	330	0,9	0	2,9	13,66	
	итого за обед	1445	37,43	28,58	147,2	1058,76	
	Конфеты	40	8,0	24,6	37,0	401,4	
полдник	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
ГИ	гого за полдник	240	8,08	24,6	58,82	489	
	Рыбное филе в кляре	150	46,56	4,13	5,76	333,6	283
	г/р макароны	150	14,9	2,1	91,2	444,0	377
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
				·			
	итого за ужин	640	55.18	14.32	68.62	/15.2	
	итого за ужин Йогурт	<b>640</b> 100	<b>55,18</b> 2,5	14,32 1,2	<b>68,62</b> 18,1	<b>715,2</b> 94,0	537
Ужин II	Йогурт		2,5	1,2	18,1	94,0	537
Ужин II И <sup>.</sup>	Йогурт того за ужин II	100 <b>100</b>	2,5 <b>2,5</b>	1,2 1,2	18,1 <b>18,1</b>	94,0 <b>94,0</b>	537
Ужин II И <sup>.</sup>	Йогурт	100 100 3300	2,5 2,5 130,59	1,2 1,2 97,18	18,1	94,0	537
Ужин II И <sup>.</sup>	Йогурт того за ужин II	100 100 3300	2,5 <b>2,5</b>	1,2 1,2 97,18	18,1 <b>18,1</b>	94,0 <b>94,0</b>	537
Ужин II И <sup>.</sup>	Йогурт того за ужин II Итого за день:	100 100 3300 H	2,5 2,5 130,59 Іеделя 2 Д	1,2 1,2 97,18 ень 1	18,1 18,1 406,2	94,0 94,0 3199,46	
Ужин II И <b>I</b>	Йогурт того за ужин II	100 100 3300	2,5 2,5 130,59	1,2 1,2 97,18	18,1 <b>18,1</b>	94,0 <b>94,0</b>	209
Ужин II И <b>I</b>	Йогурт того за ужин II <b>Итого за день:</b> Каша молочная «Дружба»	100 100 3300 H	2,5 2,5 130,59 Іеделя 2 Д	1,2 1,2 97,18 ень 1	18,1 18,1 406,2	94,0 94,0 3199,46	
Ужин II И <b>I</b>	Йогурт того за ужин II Итого за день:  Каша молочная	100 100 3300 H	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д	1,2 1,2 97,18 ень 1	18,1 18,1 406,2	94,0 94,0 3199,46	209
И НИЖУ И Т	Йогурт гого за ужин II <b>Итого за день:</b> Каша молочная «Дружба» Сыр	100 100 3300 H 250/10/5	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61	18,1 18,1 406,2 39,23	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1	209
Ужин II И	Йогурт того за ужин II  Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное	100 100 3300 H 250/10/5	2,5 2,5 130,59 Іеделя 2 Д 7,26 5,51 0,02	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1	209 12 11
И НИЖУ И Т	Йогурт того за ужин II  Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток	100 100 3300 H 250/10/5  20 15 200	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6	209 12 11 531
завтрак I I	Йогурт того за ужин II Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный	100 100 3300 H 250/10/5 20 15 200 75	2,5 2,5 130,59 Іеделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8	209 12 11 531 1
автрак I II нижу	Йогурт гого за ужин II  Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак	100 100 3300 H 250/10/5 20 15 200 75 50	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4	209 12 11 531 1
автрак I II нижу	Йогурт гого за ужин II  Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак	100 100 3300 H 250/10/5  20 15 200 75 50 625	2,5 2,5 130,59 Іеделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4	209 12 11 531 1
II нижу завтрак I	Йогурт того за ужин II Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте	100 100 3300 H 250/10/5  20 15 200 75 50 625 150	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3	209 12 11 531 1 1 568
II нижу Завтрак I	Йогурт гого за ужин II Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте Какао	100 100 3300 H 250/10/5  20 15 200 75 50 625 150 200	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23 4,61	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65 5,0	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23 16,51	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3 133,0	209 12 11 531 1 1 568
II нижу завтрак I	Йогурт того за ужин II  Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте Какао	100 100 3300 H 250/10/5 20 15 200 75 50 625 150 200 350	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23 4,61 14,84	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65 5,0 27,65	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23 16,51 22,74	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3 133,0 481,3	209 12 11 531 1 1 568 534
II нижу Завтрак I	Йогурт того за ужин II  Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте Какао ого за завтрак II Салат из свежей	100 100 3300 H 250/10/5 20 15 200 75 50 625 150 200 350	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23 4,61 14,84	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65 5,0 27,65	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23 16,51 22,74	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3 133,0 481,3	209 12 11 531 1 1 568 534
II нижV завтрак I	Йогурт гого за ужин II Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте Какао ого за завтрак II Салат из свежей капусты с зеленым	100 100 3300 H 250/10/5 20 15 200 75 50 625 150 200 350	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23 4,61 14,84	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65 5,0 27,65	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23 16,51 22,74	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3 133,0 481,3	209 12 11 531 1 1 568 534
II нижу завтрак I и	Йогурт гого за ужин II Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте Какао ого за завтрак II Салат из свежей капусты с зеленым горошком, и зеленью	100 100 3300 H 250/10/5  20 15 200 75 50 625 150 200 350 150	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23 4,61 14,84 2,1	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65 5,0 27,65 14,22	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23 16,51 22,74 21,57	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3 133,0 481,3 231,5	209  12 11 531 1 1 568 534 25
II нижу Завтрак I	Йогурт того за ужин II  Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте Какао ого за завтрак II Салат из свежей капусты с зеленым горошком, и зеленью Суп-лапша со	100 100 3300 H 250/10/5  20 15 200 75 50 625 150 200 350 150	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23 4,61 14,84 2,1	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65 5,0 27,65 14,22	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23 16,51 22,74 21,57	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3 133,0 481,3 231,5	209  12 11 531 1 1 568 534 25
II нижу завтрак I ито	Йогурт того за ужин II  Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте Какао ого за завтрак II Салат из свежей капусты с зеленым горошком, и зеленью Суп-лапша со сметаной	100 100 3300 H 250/10/5  20 15 200 75 50 625 150 200 350 150	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23 4,61 14,84 2,1	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65 5,0 27,65 14,22	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23 16,51 22,74 21,57	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3 133,0 481,3 231,5	209  12 11 531 1 1 568 534 25
И НижV Завтрак I ито	Йогурт гого за ужин II Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте Какао ого за завтрак II Салат из свежей капусты с зеленым горошком, и зеленью Суп-лапша со сметаной Куры запеченные с	100 100 3300 H 250/10/5  20 15 200 75 50 625 150 200 350 150	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23 4,61 14,84 2,1	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65 5,0 27,65 14,22	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23 16,51 22,74 21,57	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3 133,0 481,3 231,5	209  12 11 531 1 1 568 534 25
И И Вавтрак II автрак II ито	Йогурт того за ужин II  Итого за день:  Каша молочная «Дружба» Сыр Масло сливочное Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной того за завтрак Сосиска в тесте Какао ого за завтрак II Салат из свежей капусты с зеленым горошком, и зеленью Суп-лапша со сметаной Куры запеченные с луком	100 100 3300 H 250/10/5  20 15 200 75 50 625 150 200 350 150 250/5	2,5 2,5 130,59 Геделя 2 Д 7,26 5,51 0,02 4,61 3,49 2,35 23,24 10,23 4,61 14,84 2,1 5,53 61,93	1,2 1,2 97,18 ень 1 9,61 6,5 3,97 5,0 0,51 0,37 25,96 22,65 5,0 27,65 14,22	18,1 18,1 406,2 39,23 0,11 0,02 16,51 24,10 19,60 99,57 6,23 16,51 22,74 21,57 59,02 5,96	94,0 94,0 3199,46 281,4 86,1 37,1 133,6 117,8 93,4 749,4 348,3 133,0 481,3 231,5 325,5 504,8	209  12 11 531 1 1 568 534 25 114 366

	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,62	0	17,33	77,7	
	итого за обед	1435	90,06	50,05	230,68	1775,2	
	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
полдник	Компот	200	5,8	5,0	96	108	
ТИ	гого за полдник	240	8,29	5,39	110,43	176,1	
	Биточки в соусе	110/50	13,85	14,74	13,86	249,16	356
	г/р картофельное	170	2,63	4,22	21,51	138,6	380
Y /5Y6Y Y Y	пюре Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
ужин	Чай	200	0,02	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
1	итого за ужин	670	22,34	23,81	88,98	673,46	1
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
	гого за ужин II	200	5,04	6,3	18,8	149,8	331
	Итого за день:	3520	163,81	139,16	571,2	4005,26	
-	того за день		<del>Гос,о1</del> Іеделя 2 Д			1000,20	
	Каша гречневая с	250/10/5	8,13	9,89	36,93	276,6	209
	молоком	250/10/5	0,13	7,07	30,73	270,0	207
КI	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
завтрак І	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
saB	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
(7)	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
И	того за завтрак	635	18,67	19,19	90,74	623,6	
	Пирожки с мясом	100	14,94	15,49	41,79	352,43	568
Завтрак II	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
ИТО	ого за завтрак II	300	19,55	20,49	58,3	486,03	
	Салат из квашенной капусты, с луком и зеленью	150	0,6	0	1,53	8,6	20
	Суп гороховый со сметаной	250/5	8,38	8,1	42,73	280,8	99
обед	Рыбное филе под маринадом	150/30	58,2	5,16	7,2	417,0	283
	г/р картофель отварной	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	300	0,9	0	2,9	13,66	
	итого за обед	1435	81,29	24,33	205,78	1472,85	0.11
полдник	Сырники	150	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
ТИ	гого за полдник	350	23,9	33,12	48,15	592,8	100
	Суп бабушкин с клецками	250/5	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		665	38,80	21,79	119,25	850,6	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	гого за ужин II	100	2,5	1,2	18,1	94,0	
	Ітого за день:	3485	184,71	120,12	540,32	4119,88	
-	•				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

		Н	Іеделя 2 Д	ень 3			
	Суп молочный	250/10/5	7,72	10,95	35,67	274,7	129
	пшенный		. , .	- 7	,	, , ,	
завтрак І	Колбаса вареная	50	7,77	11,52	0,26	140,16	339
гра	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
saB	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
(1)	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
И	того за завтрак	655	25,96	32,32	96,16	796,76	
	Пироги осетинские	150	18,42	25,21	68,41	566,53	557
Завтрак П	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
ИТ	ого за завтрак II	350	18,42	25,21	78,3	603,93	
	Салат из свежих	150	3,08	4,74	8,07	90,1	35
	огурцов и помидоров						
	Борщ со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,2	79
- C	Плов из говядины	300	25,01	15,52	46,27	476,8	364
обед	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Киви	300	0,9	0	2,9	13,66	
	итого за обед	1355	39,07	40,3	160,58	1229,06	
	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
полдник	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
И	гого за полдник	300	8,08	24,6	58,82	489	
	Котлеты рыбные	150	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	г/р картофельное	170	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	пюре						
*******	Соленые огурцы	130	0,6	0	1,53	8,6	24
ужин	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	790	54,49	14,97	83,55	839,1	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
И	того за ужин II	225	6,0	7,56	22,56	179,76	
J	Итого за день:	3675	152,02	144,96	499,97	4137,61	
		Н	Іеделя 2 Д	(ень 4			
	Плов фруктовый	250	6,0	8,75	64,5	360,0	210
ι	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
рағ	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
завтрак І	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
33	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
И	того за завтрак	620	21,15	23,05	124,93	802,6	
Завтрак П	Ватрушка с повидлом	100	9,49	14,19	104,93	562,66	559
эавтрак П	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
ИТ	ого за завтрак II	300	14,1	19,19	121,44	696,26	
	Салат свекольный с	150	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	чесноком и зеленью						
	Суп фасолевый со	250/5	4,25	7,43	39,32	247,9	99
	сметаной						
обед	Азу из говядины	300	48,61	18,24	33,7	507,3	312
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
					25.52	1 6 7 6	
	Мандарины итого за обед	300 <b>1355</b>	3,45 <b>65,23</b>	2,07 <b>34,15</b>	35,53 <b>180,35</b>	165,6 <b>1313,4</b>	

	Конфеты	40	3,3	8,78	14,54	150,6	
полдник	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
ги	гого за полдник	240	3,38	8,78	36,36	238,2	
	Вареники с	230/15	27,52	8,7	29,15	309,1	546
	творогом(картофелем)						
	Колбаса вареная	50	7,77	11,52	0,26	140,16	339
ужин	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
]	итого за ужин	635	41,15	25,07	83,02	734,96	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
И	того за ужин II	200	5,04	6,3	18,8	149,8	
I	<b>Итого за день:</b>	3350	150,05	116,54	564,9	3935,22	
		Н	Геделя 2 Д	ень 5			
	Каша манная	250/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	молочная						
ak ]	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
завтрак І	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
3aB	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
2,	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
И	того за завтрак	625	24,73	25,72	99,01	918,6	
	Стыки ополина	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
Завтрак II	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
ИТО	ого за завтрак II	300	8	24,6	46,89	438,8	
	Салат из свежих	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	помидор, огурцов с						
	луком и зеленью						
	Суп-харчо со сметаной	250/5	3,2	7,41	36,06	230,0	118
обед	Рыбное филе запеченное	150	58,2	5,16	7,2	417,0	276
0004	г/р картофельное пюре	200	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Бананы	300	2,07	0,69	57,96	224,25	
	итого за обед	1405	76,47	34,79	212,12	1582,55	
	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
полдник	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
ИТ	гого за полдник	240	2,57	0,39	36,25	155,7	
	Бифштекс с яйцом	100/1шт	27,16	20,89	5,8	329,5	319,244
	г/р гречка	130	2,64	3,67	19,02	122,9	200
	Соленые огурцы и	150	0,6	0	1,53	8,6	24
	помидоры		<u> </u>				
ужин	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
]	итого за ужин	730	40,87	34,41	86,58	842,3	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
И	того за ужин II	225	6,0	7,56	22,56	179,76	
I	Ітого за день:	3525	158,64	127,47	503,41	4117,71	
	<del></del>	H	Іеделя 2 Д	ень 6			
sab par I	Суп молочный с	250/10/5	8,5	10,84	31,6	265,2	128
		1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			. ,	

	макаронами						
	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
11	того за завтрак	625	24,48	27,19	91,94	732,6	1
И	Конфеты	40	3,3	8,78	14,54	150,6	
Завтрак II	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	130,6	531
							331
ИТО	ого за завтрак II	240 150	12,7 2,1	11,43	79,79	472,81	25
	Салат морковный с	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	яблоками	250/5	2.24	5.01	20.62	140.0	92
	Борщ со сметаной	250/5	3,24	5,01	20,63	140,9	83
- ~	Пельмени со	230/20	19,35	9,88	52,7	368,0	542
обед	сметаной	200	0.42	0	0.5	40.7	520
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
	итого за обед	1355	35,1	32,4	179,84	1107,74	
полдник	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
полдпик	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
И	гого за полдник	300	8,08	24,6	58,82	489	
	Суп рисовый с курами	250/70/5	28,33	11,94	59,02	469,3	113, 361
	со сметаной						
WWINI	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
ужин	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за		595	21,23	12,92	85,41	551,2	
ужин							
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
И	того за ужин II	100	2,5	1,2	18,1	94,0	
I	Итого за день:	3275	104,09	109,74	513,9	3447,45	
		Н	Іеделя 2 Д	[ень 7			
	Омлет с колбасой	150	18,43	33,8	2,42	326,4	251
$\vdash$	Соленые помидоры	130	0,6	0	1,53	8,6	24
aK	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
завтрак І	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
32	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
TXT	того за завтрак	620	29,5	43,65	64,18	716,9	1
	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Завтрак II	Печенье	40	0,67	0	7,12	31,9	331
1100	ого за завтрак II	140	3,17	1,2	25,22	125,9	
ито	_	150	5,56	11,6	26,88	199,74	48
	Салат винегрет Суп перловый со	250/5	2,44	6,65	26,88	173,4	97
	сун перловыи со сметаной	230/3	2,44	0,03	20,22	1/3,4	91
	Кролик запеченный с луком	150/20	61,93	24,32	5,96	504,8	366
обед	г/р картофель запеченный	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	120	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	70	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	330	0,9	0,37	2,9	13,66	1
	итого за обед	1515	76,93	50,83		1384,06	
	итого за обед	1919	10,93	30,83	146,47	1304,00	

	Пирожки с	100	8,09	6,43	63,28	339,21	557, 574
полдник	картофелем						
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
И	гого за полдник	300	9,57	14,19	126,75	650,26	
	Макаронник	250	18,0	10,5	50,0	354,25	242
	Соленые огурцы	150	0,6	0	1,53	8,6	24
* ******	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
ужин	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	740	24,46	15,35	105,14	648,55	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
И	того за ужин II	200	5,04	6,3	18,8	149,8	
]	Итого за день:	3515	148,64	131,52	486,56	3675,47	
Среднес	е значение за период:	3218	139,01	122,41	481,53	3675,91	