

**Утверждаю**

Директор ГОУ ЯО  
«Петровская школа-интернат»:



И.Н. Ратихина  
«30» декабря 2020 г.

# Примерное двухнедельное меню ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»

Для детей 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>1 неделя</b>											
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Сыр (порц.)	23 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,4	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная пшеничная жидкая	32 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4
Какао с молоком	100 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
<b>2 Завтрак</b>						<b>763,1</b>					
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие (печенье)		30	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-
<b>Обед</b>						<b>224,0</b>					
Борщ с капустой и картофелем с мясом	6(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	3,6	3,0	11,4	102	63	0,9	0,06	0,09	12,0
Гуляш из говядины	55(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,2	0,05	0,12	0,7
Каша перловая рассыпчатая	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	0,28	0,14	-
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Полдник</b>						<b>1090</b>					
Фрукты свежие (яблоко)		300	1,06	-	29,84	114	27	6,6	0,09	0,06	30
Молоко кипяченое	102 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8

Хлеб пшеничный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Ужин</b>						<b>330,0</b>					
Оладьи из печени	425(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	18,62	20,34	7,79	287	43	9,6	0,42	2,93	16,1
Картофельное пюре	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	177(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
<b>2 Ужин</b>						<b>628</b>					
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
						<b>149,5</b>					
						<b>3184,6</b>					
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	150	2,4	0,04	-	-	-
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
Каша молочная манная жидкая	31(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,2	3,0	23,6	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
<b>2 Завтрак</b>						<b>714,0</b>					
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-
<b>Обед</b>						<b>231,0</b>					
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	2,1	5,1	11,0	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Рассольник ленинградский с мясом	8(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	3,6	3,3	24,3	129	42	0,9	0,12	0,09	9,0

Котлета рыбная	51(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	12,8	4,7	15,9	156	53	0,8	0,09	0,10	0,4
Картофель в молоке	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	7,6	15,0	176	88	1,0	0,16	0,18	5,8
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Полдник</b>						<b>1008</b>					
Фрукты свежие (банан)		300	3,16	-	47,04	192	24	1,8	0,12	0,15	30
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие (вафли)		30	1,26	1,44	16,6	83	8	0,35	0,4	0,02	-
<b>Ужин</b>						<b>416</b>					
Запеканка из творога со сметаной	46(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/30	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,4
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
<b>2 Ужин</b>						<b>651,0</b>					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
						<b>299,0</b>					
						<b>3319</b>					
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная кукурузная жидкая	37(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	3,0	28,0	160	132	1,0	0,08	0,18	0,14
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
Хлеб пшеничный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-

йодированный												
<b>2 Завтрак</b>						<b>763,0</b>						
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8	
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-	
<b>Обед</b>						<b>435,0</b>						
Суп картофельный с бобовыми с мясом	10(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	7,8	3,0	26,7	156	57	2,4	0,3	0,09	14,1	
Тефтели мясные из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100/100	11,7	15,1	19,9	268	29	2,1	0,08	0,09	3,0	
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6	
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
<b>Полдник</b>						<b>1116</b>						
Фрукты свежие (банан)		300	3,16	-	47,04	192	24	1,8	0,12	0,15	30	
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8	
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-	
<b>Ужин</b>						<b>423</b>						
Икра свекольная	5(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6	
Рыба запеченная	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	100	15,9	4,6	2,9	115	23	0,5	0,09	0,06	0,8	
Картофельное пюре	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
<b>2 Ужин</b>						<b>554,0</b>						
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	

Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
						<b>212,4</b>					
						<b>3503,4</b>					
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	150	2,4	0,04	-	-	-
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
Каша молочная пшеничная жидкая	35(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	3,0	22,6	138	144	1,2	0,1	0,18	0,14
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
<b>2 Завтрак</b>						<b>712,0</b>					
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие (печенье)		30	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-
<b>Обед</b>						<b>224,0</b>					
Суп с макаронными изделиями с птицей	13(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	9,6	7,2	40,2	246	78	0,6	0,12	0,06	2,4
Курица запеченная	67(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Рагу из овощей	83(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	9,6	19,6	208	70	2,0	0,16	0,14	44,0
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Полдник</b>						<b>1158</b>					
Фрукты свежие (яблоко)		300	1,06	-	29,84	114	27	6,6	0,09	0,06	30
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-

<b>Ужин</b>						<b>413,0</b>					
Запеканка из творога со сметаной	46(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/30	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,4
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
<b>2 Ужин</b>						<b>651</b>					
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
						<b>216,0</b>					
						<b>3374</b>					
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	34(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1,0	0,12	0,18	1,4
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
<b>2 Завтрак</b>						<b>747,0</b>					
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-
<b>Обед</b>						<b>231,0</b>					
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300	8,82	2,94	22,8	147	45	1,2	0,15	0,12	14,4
Гуляш из говядины	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	0,28	0,14	-

Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Полдник</b>						<b>1135,0</b>					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-
<b>Ужин</b>						<b>491,0</b>					
Печень по-строгановски	56(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50/50	13,1	10,6	6,8	176	21,5	4,8	0,21	1,46	8,05
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
<b>2 Ужин</b>						<b>593,0</b>					
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Фрукты свежие (яблоко)		300	1,06	-	29,84	114	27	6,6	0,09	0,06	30
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
						<b>326,4</b>					
						<b>3523,4</b>					
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	150	2,4	0,04	-	-	-
Омлет натуральный	43(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	10,0	12,0	2,0	155	80	2,0	0,05	0,39	0,2
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	14,085	101,55	9,5	0,6	0,055	0,015	-



<b>2 Завтрак</b>						<b>564,55</b>					
Фрукты свежие (яблоко)		300	1,06	-	29,84	114	27	6,6	0,09	0,06	30
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17
Кондитерское изделие (вафли)		30	1,26	1,44	16,6	83	8	0,35	0,4	0,02	-
<b>Обед</b>						<b>244,5</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	3,6	3,0	11,1	87	63	0,6	0,09	0,06	25,8
Картофель тушеный с мясом	24(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 2004)	200	4,6	11,6	27,0	242	48	1,8	0,18	0,14	15,4
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	13,8	64	2	-	0	-	0,2
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Полдник</b>						<b>602</b>					
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Булочка домашняя	109(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	7,45	13,36	64,59	391,9	18	0,9	0,09	0,05	-
<b>Ужин</b>						<b>532,9</b>					
Огурец сол. (порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50	1,12	-	0,52	7,6	-	-	-	-	-
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	16,0	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
<b>2 Ужин</b>						<b>582,6</b>					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
						<b>299</b>					
						<b>2825,55</b>					
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-

	и кул.изд-й, 1997)										
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная «Дружба» жидкая	38(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,6	3,4	33,6	192	138	1,0	0,12	0,16	0,14
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	14,085	101,55	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>2 Завтрак</b>						<b>693,45</b>					
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-
Фрукты свежие (яблоко)		300	1,06	-	29,84	114	27	6,6	0,09	0,06	30
<b>Обед</b>						<b>372</b>					
Суп картофельный с мясом	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	4,2	3,3	19,2	144	45	1,2	0,15	0,12	28,8
Курица запеченная	67(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	0,28	0,14	-
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Полдник</b>						<b>1065</b>					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-
<b>Ужин</b>						<b>491,0</b>					
Салат с морковью	4(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	1,6	6,3	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2
Запеканка картофельная с мясом из говядины	66(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	16,6	17,8	20,8	336	72	3,2	0,2	0,22	3,8
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-

Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
<b>2 Ужин</b>						<b>606,0</b>					
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
						<b>149,5</b>					
						<b>3376,95</b>					
Средняя калорийность за день						<b>3301</b>					
По норме						<b>3715,0</b>					
<b>2 неделя</b>											
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная кукурузная жидкая	37(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	3,0	28,0	160	132	1,0	0,08	0,18	0,14
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
<b>2 Завтрак</b>						<b>763,0</b>					
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие (печенье)		50	2,1	2,4	27,7	138	14,5	1,05	0,03	0,025	-
<b>Обед</b>						<b>279,0</b>					
Свекольник с мясом	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	9,21	10,39	23,14	218	63	0,9	0,06	0,9	12
Рыба тушеная в томате с овощами	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100/100	19,1	9,5	8,6	199	56	1,1	0,13	0,11	5,6
Картофель в молоке	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	7,6	15,0	176	88	1,0	0,16	0,18	5,8
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,6	7,54	101,5	9,5	0,6	0,055	0,015	-

йодированный												
<b>Полдник</b>						<b>1038,5</b>						
Фрукты свежие (груша)		300	1,08	-	28,9	114	47	6,6	0,06	0,09	15	
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
<b>Ужин</b>						<b>330,0</b>						
Огурец сол. (порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50	1,12	-	0,52	7,6	-	-	-	-	-	
Оладьи из печени	425(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	18,62	20,34	7,79	287	43	9,6	0,42	2,93	16,1	
Рис отварной	73(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	5,8	38,8	260	4	0,8	0,04	0,02	-	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
<b>2 Ужин</b>						<b>725,6</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102,0	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
						<b>299,0</b>						
						<b>3435,1</b>						
<b>2 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Каша молочная пшеничная жидкая	32 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4	
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0	
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
<b>2 Завтрак</b>						<b>670,7</b>						
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8	
Кондитерское изделие		50	2,1	2,4	27,7	138	14,5	1,05	0,03	0,025	-	

(печенье)												
<b>Обед</b>						<b>252,0</b>						
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	100	2,1	5,1	11,0	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4	
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300	8,82	2,94	22,8	147	45	1,2	0,15	0,12	14,4	
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3,0	0,16	0,14	10,6	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6	
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	101,5	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
<b>Полдник</b>						<b>1011,5</b>						
Фрукты свежие (яблоко)		300	1,06	-	29,84	114	27	6,6	0,09	0,06	30	
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8	
Кондитерское изделие (печенье)		30	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-	
<b>Ужин</b>						<b>338</b>						
Гуляш из говядины	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7	
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
<b>2 Ужин</b>						<b>635,0</b>						
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	101,5	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
						<b>149,0</b>						
						<b>3056,2</b>						
<b>3 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Каша молочная пшеничная	35(сборник рец.блюд	200	5,4	3,0	22,6	138	144	1,2	0,1	0,18	0,14	

жидкая	и кул.изд-й, 1994)											
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2	
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
<b>2 Завтрак</b>						<b>648,7</b>						
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8	
Булочка домашняя	109(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	7,45	13,36	64,59	391,9	18	0,9	0,09	0,05	-	
<b>Обед</b>						<b>532,9</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	3,6	3,0	11,1	87	63	0,6	0,09	0,06	25,8	
Тефтели мясные из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100/100	11,7	15,1	19,9	268	29	2,1	0,08	0,09	3,0	
Картофель отварной	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	26	1,8	0,24	0,14	40,0	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6	
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
<b>Полдник</b>						<b>989,0</b>						
Фрукты свежие (банан)		300	3,16	-	47,04	192	24	1,8	0,12	0,15	30	
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
<b>Ужин</b>						<b>408</b>						
Запеканка картофельная с мясом из говядины	66(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	16,6	17,8	20,8	336	72	3,2	0,2	0,22	3,8	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
<b>2 Ужин</b>						<b>507</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	

Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
						<b>361,9</b>					
						<b>3447,5</b>					
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Каша молочная кукурузная жидкая	37(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	3,0	28,0	160	132	1,0	0,08	0,18	0,14
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
<b>2 Завтрак</b>						<b>670,7</b>					
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Кондитерское изделие (вафли)		30	1,26	1,44	16,6	83	8	0,35	0,4	0,02	-
<b>Обед</b>						<b>197,0</b>					
Суп с макаронными изделиями с птицей	13(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	9,6	7,2	40,2	246	78	0,6	0,12	0,06	2,4
Птица припущенная	67(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Рагу из овощей	83(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	9,6	19,6	208	70	2,0	0,16	0,14	44,0
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Полдник</b>						<b>1158</b>					
Фрукты свежие (яблоко)		300	1,06	-	29,84	114	27	6,6	0,09	0,06	30
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-
<b>Ужин</b>						<b>372,0</b>					
Запеканка из творога со	46(сборник рец.блюд	200/30	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,4

сгущенным молоком	и кул.изд-й, 1994)											
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
<b>2 Ужин</b>						<b>651,0</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
						<b>299,0</b>						
						<b>3347,7</b>						
<b>5 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175	
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	34(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1,0	0,12	0,18	1,4	
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0	
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
<b>2 Завтрак</b>						<b>747,0</b>						
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8	
Кондитерское изделие (печенье)		30	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-	
<b>Обед</b>						<b>224,0</b>						
Икра свекольная	5(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6	
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300	8,82	2,94	22,8	147	45	1,2	0,15	0,12	14,4	
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3,0	0,16	0,14	10,6	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	13,8	64	2	-	0	-	0,2	



Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Полдник</b>						<b>943</b>					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-
<b>Ужин</b>						<b>491,0</b>					
Гуляш из говядины	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
Фрукты свежие (груша)		300	1,08	-	28,9	114	47	6,6	0,06	0,09	15
<b>2 Ужин</b>						<b>749,0</b>					
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
						<b>278,9</b>					
						<b>3432,9</b>					
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная «Дружба» жидкая	38(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,6	3,4	33,6	192	138	1,0	0,12	0,16	0,14
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-

<b>2 Завтрак</b>						<b>795</b>					
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-
<b>Обед</b>						<b>231,0</b>					
Рассольник ленинградский с мясом	8(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	3,6	3,3	24,3	129	42	0,9	0,12	0,09	9,0
Голубцы ленивые	494(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	20,27	18,81	23,65	340	70	2,0	0,16	0,14	44,0
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
<b>Полдник</b>						<b>915</b>					
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Булочка домашняя	109(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	7,45	13,36	64,59	391,9	18	0,9	0,09	0,05	-
<b>Ужин</b>						<b>455,4</b>					
Салат с морковью	4(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	1,6	6,3	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2
Рыба запеченная	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	100	15,9	4,6	2,9	115	23	0,5	0,09	0,06	0,8
Картофель в молоке	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	7,6	15,0	176	88	1,0	0,16	0,18	5,8
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
<b>2 Ужин</b>						<b>561,0</b>					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
						<b>361,9</b>					

						<b>3319,3</b>						
<b>7 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Суп молочный с макаронными изделиями	14(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,2	5,4	20,0	158	184	0,4	0,08	0,22	1,0	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
<b>2 Завтрак</b>						<b>574,7</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
<b>Обед</b>						<b>299,0</b>						
Суп картофельный с мясом	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300/20	4,2	3,3	19,2	144	45	1,2	0,15	0,12	28,8	
Котлета из говядины	59(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,10	1,0	
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	0,28	0,14	-	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6	
Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
<b>Полдник</b>						<b>1158,0</b>						
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
<b>Ужин</b>						<b>358,0</b>						
Огурец сол. (порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50	1,12	-	0,52	7,6	-	-	-	-	-	
Запеканка картофельная с мясом	66(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	16,6	17,8	20,8	336	72	3,2	0,20	0,22	3,8	

Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
<b>2 Ужин</b>						<b>514,6</b>					
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Фрукты свежие (груша)		300	1,08	-	28,9	114	47	6,6	0,06	0,09	15
						<b>355,8</b>					
						<b>3260,1</b>					
Средняя калорийность за день						<b>3328,4</b>					
По норме						<b>3715,0</b>					