

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РМ

«Кочелаяевская школа-интернат»

Т.И. Канайкина

24 августа 2023 г.



**Примерное 14-дневное меню
Государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Республики Мордовия
«Кочелаяевская школа-интернат»
на осенне-зимний период
01 сентября 2023 г. до 01 марта 2024 г.**

**Пояснительная записка для санитарно-эпидемиологической экспертизы
Примерного циклического меню для организации питания учащихся 7-11,
12-18 лет ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат»
на период с 01 сентября 2023 года по 01 марта 2024 года
и на период с 01 марта 2024 года по 01 сентября 2024 года**

В ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат» обучается 94 человека. Школа работает с круглосуточным пребыванием детей. При круглосуточном пребывании предусмотрен пяти кратный прием пищи.

В школе имеется пищеблок, который расположен на первом этаже. Работает пищеблок на сырье. Состав помещений: горячий цех, моечная, разделочный цех, цех для выпечки, складское помещение, обеденный зал на 100 посадочных мест.

Организатор питания - ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат»

Составитель рациона питания – Шамраева Валентина Дмитриевна, медицинская сестра ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат».

Примерное циклическое меню осенне-зимнего периода для организации питания учащихся 7-11, 12-18 лет ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат» на период с 01.09.2023 г. по 01.03.2024 г. и Примерное циклическое меню весенне-летнего периода для организации питания учащихся 7-11, 12-18 лет ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат» на период с 01.09.2023 г. по 01.03.2024 г. с 01.03.2024 г. по 01.09.2024 г. составлено на основе САНИТАРНО- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

САНИТАРНО- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ (СанПиН 2.4.5.240908).

Рацион питания учащихся формируется из набора продуктов, предназначенных для питания детей в период пребывания их в образовательном учреждении. На основании сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин). Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения составлено примерное меню на 14 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (СанПиН 2.4.5.2409-08). С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд: каша, овощное, яичное, напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кисломолочные напитки и др.) гарнир, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп учащихся. В примерном меню содержится информация о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий.

В меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке и разогрев замороженных блюд.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак -20%, обед 30-35%, полдник -15%, ужин -25%, второй ужин -5-10%.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, углеводов составляет 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

Доминирующим способом приготовления блюд является варка, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

В примерное меню включены блюда из мяса, молока, сливочного и растительного масла, хлеба ржаного и пшеничного (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка (чай с сахаром).

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), а также включается сладкое блюдо. В качестве закуски используется салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат добавляются свежие или сухие фрукты: яблоки, изюм.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта подвергаются термической обработке. Полдник включает в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин состоит из овощного блюда или каши; основного блюда (мясо, рыба или птица), горячий напиток (какао, кофейный напиток, чай с молоком), Второй ужин включает фрукты, сок.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится дополнительное обогащение рационов питания фруктами, компотами с добавлением аскорбиновой кислоты, соками. Витаминные напитки готовят перед раздачей. Витаминизация третьих блюд проводится под контролем медицинского работника. При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Организация питания обучающихся и режим работы столовой в 2023-2024 учебном году осуществляются на основании приказа № 113 от 19.08.2020 г «Об организации питания обучающихся». В соответствии с ФЗ-273 от 29.12.2012г. п.7 ст.79 «Об образовании в РФ»: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, проживающие в организации, осуществляющей образовательную деятельность, находятся на полном государственном обеспечении и обеспечиваются питанием, одеждой, обувью,

мягким и жестким инвентарем. Иные обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием.

Режим приема пищи учащимися в 2 смены

Организация питания	Время начала	Время окончания	Классы	Ответственные за пребывание детей в столовой
Завтрак	07:30	07:45	1, 2, 3, 4, 5	Воспитатели
Завтрак	07:45	08:00	6, 7, 8, 9, 10, 11	Воспитатели
Полдник	10:10	10:25	1, 2, 3, 4, 5	Классные руководители
Полдник	11:10	11:25	6, 7, 8, 9, 10, 11	Классные руководители
Обед	13:00	13:30	1, 2, 3, 4	Воспитатели
Обед	14:00	14:30	5,6,7, 8, 9, 10, 11	Воспитатели
Ужин	18:30	18:45	1, 2, 3, 4, 5	Воспитатели
Ужин	19:00	19:15	6, 7, 8, 9, 10, 11	Воспитатели
Второй ужин	20:00	20:15	1, 2, 3, 4, 5	Воспитатели
Второй ужин	20:15	20:30	6, 7, 8, 9, 10, 11	Воспитатели

Режим работы столовой

День недели	Время
Понедельник	06.00 - 20.00
Вторник	06.00 - 20.00
Среда	06.00 - 20.00
Четверг	06.00 - 20.00
Пятница	06.00 - 20.00
Суббота	06.00 - 20.00
Воскресенье	06.00 - 20.00

Приложения к пояснительной записке:

1. Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся ОУ в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше.
2. Рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд; рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста.
3. Таблица замены продуктов по белкам и углеводам.
4. Перечень продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в Организациях общественного питания ОУ.
5. Приказ «Об организации питания обучающихся».

Школа	ГБОУ РМ "Кочелаевская школа-интернат"	Утвердил: должность	директор
Примерное меню приготавливаемых блюд		фамилия	Канайкина Т.И.
Возрастная категория		дата	8/23/2023
			7-11лет

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1 день										
Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая молочная с маслом	200	2.32	4.90	34.17	205.77	39		
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58	
		хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8		
		масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2		
		яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53		
		<i>итого</i>		505	10.69	515.69	77.17	615.17		
полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62		
		выпечка	булка домашняя	100	5.04	14.20	38.09	212.80	33	
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
		<i>итого</i>		500	5.12	505.12	67.21	332.90		
Обед	закуска	винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	21		
		1 блюдо	суп лапша с мясом птицы	250	1.18	2.56	7.65	84.59	30	
		2блюдо	котлета рыбная	90	18.10	8.10	9.37	183.9	13	
		гарнир	картофельное пюре	150	1.03	3.41	0.71	106.93	20	
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
		<i>итого</i>		900.00	31.35	20.05	74.34	836.50		
		ужин	2блюдо	курица запеченная	90	35.94	20.03	1.56	181.38	27
				гарнир	рис отварной	150	8.73	14.61	75.00	466.42
гор.напиток	чай			200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
хлеб	хлеб пшеничный			50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
сыр порционно				20	4.64	5.90		72.80	15	
<i>итого</i>				510	52.46	41.62	108.45	884.65		
Ужин 2	напиток	йогурт	200	3.62	5.79	24.00	162.00	63		
		хлеб	хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8	
		<i>итого</i>		240	6.02	6.59	40.70	247.70		
Итого за день:			2655.00	105.64	1089.07	367.87	2916.92			
2 день										
Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	200	3.53	7.18	44.57	250.30	57		
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58	
		хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8		
		сыр порционно	20	4.64	5.90		72.80	15		
		яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53		
		<i>итого</i>		500	15.87	19.65	90.53	598.50		
полдник	сладкое	пряники	60	5.26	2.60	129.78	183.00			
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00		
		<i>итого</i>		260	6.51	2.60	152.53	278.00		
Обед	закуска	помидоры соленные	60	1.09		0.20	43.00	67		
		1 блюдо	суп гороховый с мясом птицы	250	4.34	2.53	12.21	136	11	
		2блюдо	курица отварная	90	17.65	14.38	4.70	221	51	
		гарнир	картофельное пюре	150	1.03	3.41	0.71	106.93	20	
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
		<i>итого</i>		900.00	34.33	22.59	69.37	911.13		
ужин	закуска	салат из свеклы	60	2.14	7.64		127.28	75		
		2блюдо	колбаса отварная	90	8.32	16.00	16.96	179.2	43	
		гарнир	лапша отварная	150	1.25	2.47	18.03	161.23	25	
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		масло порционно		15		12.30	0.15	112.50	2	
<i>итого</i>		505	14.86	39.49	67.03	744.26				
Ужин 2	напиток	молоко	200	5.80	5.00	9.60	108.00	61		
		хлеб	хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8	
		повидло	20	0.08		0.01	0.50			
		<i>итого</i>		260	8.28	5.80	26.31	194.20		
Итого за день:			2425	79.85	90.13	405.77	2726.09			
3 день										
Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	250	2.83	5.98	41.67	262.84	15		
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
		хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8		
		масло порционно		15		12.30	0.15	112.50	2	

			<i>итого</i>		515	5.98	19.36	73.71	539.39		
	полдник	фрукт	яблоко		200		0.74	18.13	63.25	62	
		напиток	сок		200	1.25		22.75	95.00		
		хлеб	хлеб пшеничный		50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			<i>итого</i>		450	4.32	1.81	61.78	265.45		
	Обед	закуска	огурец соленый		60	0.36	0.04	1.45	8.50	68	
		1 блюдо	борщ с мясом со сметаной		250	4.45	6.23	4.80	168.53	23	
		2 блюдо	гуляш		90	12.55	12.99	4.01	182.25	18	
		гарнир	картофельное пюре		150	1.03	3.41	0.71	106.93	20	
		напиток	компот из с/фр.		200	0.59		28.22	116.00	6	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный		50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной		100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
				<i>итого</i>		900.00	28.61	24.94	62.52	870.41	
	ужин	закуска	салат из моркови с яблоком		60	0.96	3.06	4.14	48	37	
		2блюда	вермешель с тертым сыром		180	8.46	11.81	21.63	302.68	19	
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком		200	0.08	0.01	10.99	56.85	58	
			хлеб пшеничный		50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			масло порционнo		15		12.30	0.15	112.50	2	
			<i>итого</i>		505	12.57	28.25	57.81	627.23		
	Ужин 2	напиток	ряженка		200	8.70	7.50	45.50	162.00	63	
		сладкое	печенье		25	2.63	1.30	64.89	91.00		
			<i>итого</i>		225	11.33	8.8	110.39	253		
	Итого за день:				2595	62.81	83.16	366.21	2555.48		
	4 день										
	Завтрак	гор.блюдо	творожная запеканка со сметанным подливом		250	22.38	6.40	76.80	344.85	62	
		гор.напиток	какао на молоке		200	3.35	3.52	20.13	141.36	3	
			хлеб пшеничный		50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			масло порционнo		15		12.30	0.15	112.50	2	
				<i>итого</i>		515	28.80	23.29	117.98	705.91	
	полдник	фрукт	яблоко		200		0.74	18.13	63.25	62	
		напиток	сок		200	1.25		22.75	95.00		
		сладкое	конфеты		50	6.20	5.00	33.10	96.00		
			<i>итого</i>		450	7.45	5.74	73.98	254.25		
	Обед	закуска	помидоры соленые		60	1.09	0.20	3.80	43.00	67	
		1 блюдо	рассольник с мясом со сметаной		250	2.27	2.51	4.19	104.75	35	
		2 блюдо	жаркое по домашнему		240	7.99	5.04	0.42	334.95	31	
		напиток	компот из свежих яблок		200	0.20	0.20	22.30	110.00	2	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный		50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной		100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
				<i>итого</i>		900.00	21.18	10.22	54.04	880.90	
	ужин	2блюдо	рыба припущенная с овощами		90	13.52	0.52	0.25	60	2	
		гарнир	рис отварной		150	8.73	14.61	75.00	466.42	10	
		гор.напиток	чай		200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
			хлеб пшеничный		50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			повидло		20	0.08		0.01	0.50		
				<i>итого</i>		510	25.48	16.21	107.15	690.97	
	Ужин 2	напиток	кефир		200	8.70	7.50	45.50	162.00	63	
		хлеб	хлеб пшеничный		50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			<i>итого</i>		250	11.7700	8.5700	66.4000	269.2000		
	Итого за день:				2625.00	94.6800	64.0300	419.5530	2801.2300		
	5 день										
	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая молочная с маслом		200	6.38	5.68	41.10	249.36	17	
		гор.напиток	чай		200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
			яйцо		40	3.86	4.28	0.32	62.80	53	
			хлеб пшеничный		50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			масло порционнo		15		12.30	0.15	112.50	2	
				<i>итого</i>		505	13.39	23.34	73.46	588.71	
	полдник	фрукт	яблоко		200		0.74	18.13	63.25	62	
		выпечка	ватрушка с творогом		100	16.57	25.03	45.50	243.75	50	
		гор.напиток	чай		200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
			<i>итого</i>		500	16.65	25.78	74.62	363.85		
	Обед	закуска	салат из свеклы		60	2.14	7.64		127.28	75	
		1 блюдо	щи с мясом сметаной		250	2.23	4.82	0.83	126.28	7	
		2блюдо	курица отварная		90	17.65	14.58	4.70	221	51	
		гарнир	гречка отварная		150	6.68	4.61	4.83	255.33	8	
		напиток	компот из с/фр.		200	0.59		28.22	116.00	6	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный		50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной		100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
				<i>итого</i>		900.00	38.92	33.92	61.91	1134.09	

	Ужин	2блюда	овощное рагу с мясом	240	10.66	13.07	10.25	137.2	26
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			сыр порционно	20	4.64	5.90		72.80	15
			<i>итого</i>	510	19.81	21.53	52.78	444.10	
	Ужин 2	напиток	йогурт	200	3.62	5.79	24.00	162.00	63
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			<i>итого</i>	250	6.6900	6.8600	44.9000	269.2000	
			Итого за день:	2665.00	95.4600	111.4300	307.6700	2799.9500	
			6 день						
	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	250	3.53	7.18	44.57	250.30	57
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	515	6.68	521.68	76.61	526.85	
	полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62
		сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00	
		напиток	сок	200	1.25		18.13	95.00	
			<i>итого</i>	450	6.51	3.34	166.04	341.25	
	Обед	закуска	помидоры соленые	60	1.09	0.20	3.80	43.00	67
		1 блюдо	суп крестьянский с мясом птицы со сметаной	250	4.79	6.03	12.42	118.62	201
		2блюда	котлета рыбная	90	18.10	8.18	9.37	183.9	13
		гарнир	картофельное пюре	150	1.03	3.41	0.71	106.93	20
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	900.00	35.23	20.09	77.85	856.65	
	Ужин:	закуска	салат из капусты	60	1.27	2.91	7.75	67.49	8
		2блюда	плов с мясом птицы	240	10.76	8.38	29.69	306.64	58
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	505	16.54	26.15	80.12	720.73	
	Ужин 2	напиток	Йогурт	200	3.62	5.79	24.00	162.00	63
		хлеб	хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8
			<i>итого</i>	240	6.0200	6.5900	40.7000	247.7000	
			Итого за день:	2610	70.9800	577.8500	441.3200	2693.1800	
			7 день						
	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная с маслом	250	6.90	9.60	26.80	236.00	14
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	515	11.41	526.41	76.79	582.60	
	полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00	
		выпечка	булка домашняя	100	5.04	14.20	38.09	212.80	33
			<i>итого</i>	500	6.29	14.94	78.97	371.05	
	Обед	закуска	огурец соленый	60	0.36		1.45	8.50	68
		1 блюдо	рассольник с мясом птицы со сметаной	250	2.27	2.51	4.19	104.75	47
		2 блюда	курица отварная	90	17.65	14.58	4.70	221	51
		гарнир	рис отварной	150	8.73	14.61	75.00	466.42	10
		напиток	кисель	200	10.78		20.22	95.60	37
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	900.00	49.42	33.97	128.89	1184.47	
	ужин	2блюда	яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.8	53
		гор.напиток	вермешель с тертым сыром	180	8.46	11.81	21.63	302.68	19
			чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	485	15.47	29.47	53.99	642.03	
	Ужин 2	напиток	Йогурт	200	3.62	5.79	24.00	162.00	63
		сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00	
			<i>итого</i>	250	8.8800	37.8600	153.7800	345.0000	
			Итого за день:	2650.00	91.4700	642.6500	492.4200	2483.1200	
			8 день						
	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая молочная с маслом	250	2.32	4.09	34.17	205.77	5
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58

			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			повидло	20	0.08		0.01	0.50	
			<i>итого</i>	520	6.91	6.65	76.71	440.37	
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62
		выпечка	плюшка	100	5.04	14.20	38.09	212.80	33
		напиток	сок	200	1.25		18.13	95.00	
			<i>итого</i>	500	6.29	14.94	74.35	371.05	
	Обед	закуска	винегрет	60	0.81	3.07	4.61	54.96	67
		1 блюдо	суп лапша с мясом птицы	250	1.18	2.56	7.65	84.59	30
		2блюда	голубцы ленивые	90	3.78	2.69	4.45	104.38	19
		гарнир	картофельное пюре	150	0.31	3.41	0.71	106,93	20
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	900.00	16.30	14.00	68.97	648.13	
	Ужин		яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.8	53
		2блюда	колбаса отварная	80	3.76	2.69	4.45	104.38	19
		гарнир	рис отварной	150	0.31	3.41	0.71	106.93	10
		гор.напиток	чай	200	0.04	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	525	10.37	23.49	33.32	529.16	
	Ужин 2	напиток	молоко	200	5.80	5.00	9.60	108.00	61
		сладкое	конфеты	25	3.10	2.50	4.80	54.00	
			<i>итого</i>	225	8.9000	7.5000	14.4000	162.0000	
			Итого за день:	2670.00	48.7700	66.5800	267.7530	2150.7100	
			9 день						
	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	250	2.83	5.98	41.67	262.84	15
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	515	7.34	20.84	91.66	609.44	
	Полдник	фрукт	мандарин	200		0.37	14.99	44.00	65
		сладкое	вафли	50	3.30	19.50	51.30	573.90	
		напиток	сок	200	1.25		18.13	95.00	
			<i>итого</i>	450	4.55	19.87	84.42	712.90	
	Обед	закуска	огурец соленый	60	0.36	0.04	1.45	8.50	68
		1 блюдо	щи с мясом птицы со сметаной	250	2.23	4.83	0.83	126.38	6
		2блюда	котлета куриная	90	9.70	13.92	7.89	196	49
		гарнир	гречка отварная	150	6.68	4.61	4.83	155.33	8
		напиток	кисель	200	10.78		20.22	95.60	37
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	900.00	39.38	25.67	58.55	870.01	
	Ужин	2блюда	рыба запеченная под молочным соусом	90	43.98	24.09	7.70	126.58	32
		гарнир	картофельное пюре	150	1.03	3.41	0.71	106.93	20
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8
			сыр порционно	20	4.64	5.90		72.80	15
			<i>итого</i>	500	52.13	34.21	36.10	448.86	
	Ужин 2	напиток	молоко	200	5.80	5.00	9.60	108.00	61
		хлеб.бел.	хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8
			<i>итого</i>	240	8.20	5.80	26.30	193.70	
			Итого за день:	2795.00	111.60	106.39	297.03	2834.91	
			10 день						
	Завтрак	гор.блюдо	яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53
			каша пшеничная молочная с маслом	200	3.53	7.18	44.57	250.30	57
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	505	11.90	26.32	94.88	659.70	
	Полдник	фрукт	мандарин	200		0.37	14.99	44.00	65
		сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00	
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00	
			<i>итого</i>	450	6.51	2.97	167.52	322.00	
	Обед	закуска	огурец соленый	60	0.36	0.04	1.45	8.50	68
		1 блюдо	суп гороховый с мясом птицы	250	4.34	2.53	12.31	136	11
		2блюда	биточки куриные	90	9.70	13.92	7.89	196	49
		гарнир	рис отварной	150	8.73	14.61	75.00	466.42	10
		напиток	компот из свежих яблок	200	0.02	0.20	22.30	110.00	2

		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
		<i>итого</i>		900.00	32.78	33.57	142.28	1205.12		
	Ужин	закуска	салат из капусты	60	1.26	2.91	77.00	67	8	
		2блюда	рыба припущенная	90	13.52	0.52	0.25	60	2	
		гарнир	картофельное пюре	150	1.03	3.41	0.71	106.93	20	
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
		хлеб	хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8	
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2	
		<i>итого</i>		555	18.29	19.95	105.80	488.98		
	Ужин 2	напиток	молоко	200	5.80	5.00	9.60	108.00	61	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8	
		<i>итого</i>		240	8.2000	5.8000	26.3000	193.7000		
	Итого за день:			2650.00	77.6800	88.6100	536.7830	2869.5000		
	11 день									
	Завтрак	гор.блюдо	творожная запеканка со сметанным подливом	250	22.38	6.40	76.80	344.85	62	
		гор.напиток	какао на молоке	200	3.35	3.52	20.13	141.36	3	
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2	
		<i>итого</i>		515	28.80	23.29	117.98	705.91		
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62	
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00		
		сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00		
		<i>итого</i>		450	6.51	3.34	170.66	341.25		
	Обед	закуска	огурец соленый	60	0.90		1.65	10.50	68	
		1 блюдо	борщ с мясом птицы со сметаной	250	4.45	6.23	4.80	168.53	17	
		2 блюдо	курица отварная	90	17.65	14.58	4.70	221	51	
		гарнир	лапша отварная	150	11.25	2.47	18.03	161.23	25	
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
		<i>итого</i>		900.00	44.47	25.55	80.73	965.46		
	Ужин		яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.8	53	
		2блюда	сельдь соленая	50	2.70	1.60	12.50	25.4	7	
		гарнир	картофельное пюре	150	1.03	3.41	0.71	106.93	20	
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
			хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8	
			сыр порционнно	20	4.64	5.90		72.80	15	
		<i>итого</i>		500	14.71	16.00	41.22	410.48		
	Ужин 2	напиток	ряженка	200	8.70	7.50	45.50	162.00	63	
		хлеб	хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8	
		<i>итого</i>		240	11.10	8.30	62.20	247.70		
	Итого за день:			2605.00	105.59	76.48	472.79	2670.80		
	12 день									
	Завтрак		яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53	
		гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	200	2.83	5.98	41.67	262.84	15	
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2	
		<i>итого</i>		505	9.84	23.64	74.03	602.19		
	полдник	фрукт	мандарин	200		0.37	14.99	44.00	65	
		выпечка	ватрушка с творогом	100	16.57	25.03	45.50	243.75	50	
		напиток	сок	200	1.25		18.13	95.00		
		<i>итого</i>		500	17.82	25.40	78.62	382.75		
	Обед	закуска	помидоры соленые	60	1.09	0.20	3.80	43.00	67	
		1 блюдо	суп крестьянский с мясом птицы со сметаной	250	4.79	6.03	12.42	118.62	201	
		2блюда	плов с мясом птицы	240	11.50	4.25	37.18	240.56	58	
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
		<i>итого</i>		900.00	27.60	12.75	104.95	806.38		
	Ужин:	закуска	салат из свеклы	60	1.00	2.51	4.91	46.26	75	
		2блюда	колбаса отварная	80	8.40	18.00	18.20	201	32	
		гарнир	картофельное пюре	150	1.03	3.41	0.71	106.93	20	
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58	
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			повидло	20	0.08		0.01	0.50		
		<i>итого</i>		500	15.02	26.48	66.36	588.79		
	Ужин 2	напиток	ряженка	200	8.70	7.50	45.50	162.00	63	
		сладкое	вафли	50	3.30	19.50	51.30	573.90		

			итого		250	12.00	27.00	96.80	735.90			
		Итого за день:			2190	74.84	92.43	363.43	2599.52			
		13 день										
	Завтрак	гор.блюдо	яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53			
			каша манная молочная с маслом	200	6.24	6.10	19.70	158.64	5			
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58			
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8			
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2			
			итого		505	14.61	25.24	70.01	568.04			
	Полдник	фрукт	мандарин	200		0.37	14.99	44.00	65			
			сладкое вафли	50	3.30	19.50	51.30	573.90				
			напиток сок	200	1.25		18.13	95.00				
			итого	450	4.55	19.87	84.42	712.90				
	Обед	закуска	салат витаминный	60	0.96	3.06	4.14	48.00	37			
		1 блюдо	щи с мясом птицы со сметаной	250	2.68	5.78	0.99	148.06	6			
		2блюдо	котлета куриная	90	33.08	24.61	35.83	497.4	49			
		гарнир	перловка отварная	150	2.47	2.79	33.74	197.21	20			
		напиток	кисель	200	10.78		20.22	95.60	37			
			хлеб бел. хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8			
			хлеб черн. хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7			
			итого	900.00	59.60	38.51	118.25	1274.47				
			Ужин	закуска	огурец соленый	60	0.36	0.04	1.40	8.00	68	
				2блюдо	рыба запеченная под молочным соусом	90	43.98	24.09	7.70	126.58	32	
гарнир	картофельное пюре			150	1.03	3.41	0.71	106.93	20			
гор.напиток	чай			200	0.08	0.01	10.99	56.85	3			
	хлеб хлеб пшеничный			50	3.07	1.07	20.90	107.20	8			
				сыр порционнно	20	4.64	5.90		72.80	15		
	итого			510	53.16	34.52	41.70	478.36				
	Ужин 2	напиток	йогурт	200	3.62	5.79	24.00	162.00	63			
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8			
			итого	240	6.02	6.59	40.70	247.70				
	Итого за день:			2605	137.94	124.73	355.08	3281.47				
	14 день											
	Завтрак	гор.блюдо	вермешель молочный с маслом	250	2.02	4.45	30.18	201.75	11			
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58			
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8			
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2			
			итого	515	6.53	19.31	80.17	548.35				
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62			
			выпечка пирожок с капустой	100	6.50	5.30	36.60	220.00	24			
			напиток сок	200	1.25		22.75	95.00				
			итого	500	7.75	6.04	77.48	378.25				
	Обед	закуска	салат из капусты	60	1.27	2.91	7.75	67.49	8			
		1 блюдо	борщ с мясом птицы со сметаной	250	4.45	6.23	4.80	168.53	17			
		2блюдо	курица отварная	90	17.65	14.58	4.70	221	51			
		гарнир	картофельное пюре	150	1.03	3.41	0.71	106.93	20			
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6			
			хлеб бел. хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8			
			хлеб черн. хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7			
	итого	900.00	34.62	29.40	69.51	968.15						
	ужин		яйцо	40.00	3.86	4.28	0.32	62.80	53			
		2блюдо	колбаса отварная	80	11.10	22.50		243	32			
		гарнир	рис отварной	150	1.70	7.69	37.38	145.95	10			
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3			
			хлеб хлеб пшеничный	40	2.40	0.80	16.70	85.70	8			
				сыр порционнно	20	4.64	5.90		72.80	15		
	итого	530.00	23.78	41.18	65.39	667.10						
	Ужин 2	напиток	йогурт	200	3.62	5.79	24.00	162.00	63			
			сладкое печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00				
			итого	250	8.88	8.39	153.78	345.00				
	Итого за день:			2695.00	81.56	104.32	446.33	2906.85				
	Среднее значение за период:			2587.69	82.59	236.99	398.84	2734.98				

Школа	ГБОУ РМ "Кочелаевская школа-интернат"	Утвердил: должность	директор
Примерное меню приготавливаемых блюд		фамилия	Канайкина Т.И.
Возрастная категория	12-17 лет	дата	8/23/2023

	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день									
	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая молочная с маслом	250	2.83	5.98	41.67	262.84	39
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53
			<i>итого</i>		555	11.20	566.20	84.67	672.24
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62
		выпечка	булка домашняя	100	5.04	14.20	38.09	212.80	33
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
			<i>итого</i>	500	5.12	505.12	67.21	332.90	
	Обед	закуска	винегрет	100	1.36	6.18	8.44	94.80	21
		1 блюдо	суп лапша с мясом птицы	300	3.90	12.80	25.00	321	41
		2блюдо	котлета рыбная	100	10.90	24.80	4.10	303	13
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.85	128.32	20
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	1030.00	27.62	50.14	89.94	1251.32	
			<i>итого</i>	100	35.91	20.03	1.56	181.38	27
	Ужин	гарнир	рис отварной	180	1.70	7.69	37.38	145.95	10
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			сыр порционно	20	4.64	5.90		72.80	15
			<i>итого</i>	550	45.40	34.70	70.83	564.18	
	Ужин 2	напиток	йогурт	230	3.62	5.79	24.00	162.00	63
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			<i>итого</i>	280	6.69	6.86	44.90	269.20	
Итого за день:				2915.00	96.03	1163.02	357.55	3089.84	
2 день									
	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	250	3.53	7.18	44.57	250.30	57
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			сыр порционно	20	4.64	5.90		72.80	15
			яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53
			<i>итого</i>	560	16.54	19.92	94.73	620.00	
	Полдник	сладкое	пряники	60	5.26	2.60	129.78	183.00	
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00	
			<i>итого</i>	260	6.51	2.60	152.53	278.00	
	Обед	закуска	помидоры соленые	100	1.15		7.28	91.30	67
		1 блюдо	суп гороховый с мясом птицы	300	3.60	12.80	19.50	517	11
		2блюдо	курица отварная	100	27.64	21.80	47.30	483.6	51
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.85	128.32	20
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	1030.00	43.85	40.96	126.48	1624.42	
			<i>итого</i>	90	11.10	22.50		243	32
	Ужин	гарнир	лапша отварная	180	1.50	2.96	21.63	193.48	25
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	635	17.89	46.48	53.67	840.31	
	Ужин 2	напиток	молоко	200	5.80	5.00	9.60	108.00	61
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			повидло	20	0.08		0.01	0.50	
			<i>итого</i>	270	8.95	6.07	30.51	215.70	
Итого за день:				2755	93.74	116.03	457.92	3578.43	
3 день									
	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	250	2.83	5.98	41.67	262.84	15
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	515	5.98	19.36	73.71	539.39	
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00	
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8

			<i>итого</i>	450	4.32	1.81	61.78	265.45		
	Обед	закуска	огурец соленный	100	0.90		1.65	10.50	68	
		1 блюдо	борщ с мясом со сметаной	300	5.34	7.47	5.76	202.24	23	
		2 блюдо	гуляш	100	22.72	19.36	40.37	518.08	18	
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.85	128.32	20	
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
			<i>итого</i>	1030.00	40.42	33.19	100.18	1263.34		
	Ужин	закуска	салат из моркови с яблоком	100	0.96	3.06	4.14	48	37	
		2блюдо	вермешель с тертым сыром	210	8.46	11.81	21.63	302.68	19	
			яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.8	53	
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	0.08	0.01	10.99	56.85	58	
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2	
			<i>итого</i>	615	16.43	32.53	58.13	690.03		
	Ужин 2	напиток	ряженка	200	8.70	7.50	45.50	162.00	63	
		сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00		
			<i>итого</i>	250	13.96	10.1	175.28	345		
		Итого за день:		2860	81.11	96.99	469.08	3103.21		
		4 день								
	Завтрак	гор.блюдо	творожная запеканка со сметанным подливом	250	22.38	6.40	76.80	344.85	62	
		гор.напиток	какао на молоке	200	3.35	3.52	20.13	141.36	3	
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2	
			<i>итого</i>	515	28.80	23.29	117.98	705.91		
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62	
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00		
		сладкое	конфеты	50	6.20	5.00	33.10	96.00		
			<i>итого</i>	450	7.45	5.74	73.98	254.25		
	Обед	закуска	помидоры соленные	100	1.15		7.28	91.30	67	
		1 блюдо	рассольник с мясом со сметаной	300	2.18	7.35	22.00	296	35	
		2 блюдо	жаркое по домашнему	280	12.16	7.35	0.51	407.76	31	
		напиток	компот из свежих яблок	200	0.20	0.20	22.30	110.00	2	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
			<i>итого</i>	1030.00	25.32	17.17	75.42	1193.26		
	Ужин	закуска	огурец соленный	100	0.90		1.65	10.5	68	
		2блюдо	рыба припущенная с овощами	100	17.54	2.38	0.31	92.5	2	
		гарнир	рис отварной	180	1.70	7.69	37.38	145.95	10	
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			повидло	20	0.08		0.01	0.50		
			<i>итого</i>	650	23.37	11.15	71.24	413.50		
	Ужин 2	напиток	кефир	200	8.70	7.50	45.50	162.00	63	
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			<i>итого</i>	250	11.7700	8.5700	66.4000	269.2000		
		Итого за день:		2895.00	96.7100	65.9200	405.0230	2836.1200		
		5 день								
	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая молочная с маслом	250	6.38	5.68	41.10	249.36	17	
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
			яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53	
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			масло порционно	15		12.30	0.15	112.50	2	
			<i>итого</i>	555	13.39	23.34	73.46	588.71		
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62	
		выпечка	ватрушка с творогом	100	16.57	25.03	45.50	243.75	50	
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3	
			<i>итого</i>	500	16.65	25.78	74.62	363.85		
	Обед	закуска	салат из свеклы	100	2.14	7.64		127.28	75	
		1 блюдо	щи с мясом сметаной	300	2.68	5.78	0.99	148.28	7	
		2блюдо	курица отварная	100	27.64	21.80	47.30	483.6	51	
		гарнир	гречка отварная	180	7.40	9.80	44.60	300	8	
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7	
			<i>итого</i>	1030.00	50.08	47.29	144.44	1463.36		
	Ужин	2блюдо	овощное рагу с мясом	280	21.71	16.55	15.02	296	26	
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58	
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	
			сыр порционно	20	4.64	5.90		72.80	15	
			<i>итого</i>	550	30.86	25.01	57.55	602.90		
	Ужин 2	напиток	йогурт	230	3.62	5.79	24.00	162.00	63	
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8	

			<i>итого</i>		280	6.6900	6.8600	44.9000	269.2000		
		Итого за день:		2915.00	117.6700	128.2800	394.9700	3288.0200			
			6 день								
	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	250	3.53	7.18	44.57	250.30	57		
гор.напиток		чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3			
хлеб		хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8			
		масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2			
		<i>итого</i>		515	6.68	521.68	76.61	526.85			
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62		
		сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00			
		напиток	сок	200	1.25		18.13	95.00			
		<i>итого</i>		450	6.51	3.34	166.04	341.25			
	Обед	закуска	помидоры соленые	100	1.15		7.28	91.30	67		
		1 блюдо	суп крестьянский с мясом птицы со сметаной	300	5.99	7.54	15.53	148.28	201		
		2блюдо	котлета рыбная	100	18.10	8.18	9.37	183.9	13		
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.85	128.32	20		
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6		
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8		
хлеб черн.			хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7		
		<i>итого</i>		1030.00	36.70	22.08	84.58	956.00			
		Ужин	закуска	салат из капусты	100	5.60	7.40	12.50	102.10	8	
	2блюдо		плов с мясом птицы	280	13.10	10.20	36.14	373.3	58		
	гор.напиток		кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58		
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8		
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2		
	<i>итого</i>			545	23.21	32.46	91.32	822.00			
	Ужин 2	напиток	йогурт	230	3.62	5.79	24.00	162.00	63		
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8		
		<i>итого</i>		280	6.6900	6.8600	44.9000	269.2000			
		Итого за день:		2820	79.7900	586.4200	463.4500	2915.3000			
			7 день								
	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная с маслом	250	6.90	9.60	26.80	236.00	14		
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58		
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8		
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2		
		<i>итого</i>		515	11.41	526.41	76.79	582.60			
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62		
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00			
		выпечка	булка домашняя	100	5.04	14.20	38.09	212.80	33		
		<i>итого</i>		500	6.29	14.94	78.97	371.05			
	Обед	закуска	огурец соленый	100	0.90		1.65	10.50	68		
		1 блюдо	рассольник с мясом птицы со сметаной	300	5.99	7.54	15.03	140.28	47		
		2 блюдо	курица отварная	100	27.64	21.80	47.30	483.6	51		
		гарнир	рис отварной	180	1.70	7.69	37.38	145.95	10		
		напиток	кисель	200	10.78		20.22	95.60	37		
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8		
хлеб черн.			хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7		
		<i>итого</i>		1030.00	56.64	39.30	144.91	1164.13			
		Ужин	закуска	салат витаминный	100	0.96	3.06	4.14	48	37	
	яйцо			40	3.86	4.28	0.32	62.8	53		
	2блюдо		вермешель с тертым сыром	210	8.46	11.81	21.63	302.68	19		
	гор.напиток		чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3		
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8		
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2		
	<i>итого</i>		615	16.43	32.53	58.13	690.03				
	Ужин 2	напиток	йогурт	230	3.62	5.79	24.00	162.00	63		
		сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00			
		<i>итого</i>		280	8.8800	40.9200	153.7800	345.0000			
		Итого за день:		2940.00	99.6500	654.1000	512.5800	2462.7800			
			8 день								
	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая молочная с маслом	250	2.83	5.98	41.67	262.84	39		
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58		
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8		
			повидло	20	0.08		0.01	0.50			
		<i>итого</i>		520	7.42	8.54	84.21	497.44			
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62		
		выпечка	плюшка	100	5.04	14.20	38.09	212.80	33		
		напиток	сок	200	1.25		18.13	95.00			
		<i>итого</i>		500	6.29	14.94	74.35	371.05			
	Обед	закуска	винегрет	100	1.36	6.18	8.44	94.80	21		
		1 блюдо	суп лапша с мясом птицы	300	3.90	12.80	25.00	321	41		
		2блюдо	голубцы ленивые	100	5.98	4.61	5.56	130.48	19		
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.85	128.32	20		

		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	1030.00	22.70	29.95	91.40	1078.80	
	Ужин		яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.8	53
		2блюда	колбаса отварная	90	11.10	22.50		243	32
		гарнир	рис отварной	180	1.70	7.69	37.38	145.95	10
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционнo	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	575	19.81	47.85	69.74	728.30	
	Ужин 2	напиток	молоко	200	5.80	5.00	9.60	108.00	61
		сладкое	конфеты	50	6.20	5.00	33.10	96.00	
			<i>итого</i>	250	12.0000	10.0000	42.7000	204.0000	
			Итого за день:	2875.00	68.2200	111.2800	362.4030	2879.5900	
			9 день						
	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	250	2.83	5.98	41.67	262.84	15
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционнo	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	515	7.34	20.84	91.66	609.44	
	Полдник	фрукт	мандарин	200		0.37	14.99	44.00	65
		сладкое	вафли	50	3.30	19.50	51.30	573.90	
		напиток	сок	200	1.25		18.13	95.00	
			<i>итого</i>	450	4.55	19.87	84.42	712.90	
	Обед	закуска	огурец соленый	100	0.90		1.65	10.50	68
		1 блюдо	щи с мясом птицы со сметаной	300	2.68	5.78	0.99	148.06	6
		2блюда	котлета куриная	100	33.08	24.61	35.83	497.4	49
		гарнир	гречка отварная	180	7.40	9.80	44.60	300	8
		напиток	кисель	200	10.78		20.22	95.60	37
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	1030.00	64.47	42.46	126.62	1339.76	
	Ужин	2блюда	рыба запеченная под молочным соусом	100	43.98	24.09	7.70	126.58	32
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.86	128.32	20
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			сыр порционнo	20	4.64	5.90		72.80	15
			<i>итого</i>	550	53.01	35.16	40.45	491.75	
	Ужин 2	напиток	молоко	200	5.80	5.00	9.60	108.00	61
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			<i>итого</i>	250	8.87	6.07	30.50	215.20	
			Итого за день:	2795.00	138.24	124.40	373.65	3369.05	
			10 день						
	Завтрак	гор.блюдо	яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53
			каша пшеничная молочная с маслом	250	3.53	7.18	44.57	250.30	57
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционнo	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	555	11.90	26.32	94.88	659.70	
	Полдник	фрукт	мандарин	200		0.37	14.99	44.00	65
		сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00	
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00	
			<i>итого</i>	450	6.51	2.97	167.52	322.00	
	Обед	закуска	огурец соленый	100	0.90		1.65	10.50	68
		1 блюдо	суп гороховый с мясом птицы	300	3.60	12.80	19.50	517	11
		2блюда	биточки куриные	100	33.08	24.61	35.83	497.4	49
		гарнир	рис отварной	180	1.70	7.69	37.38	145.95	10
		напиток	компот из свежих яблок	200	0.02	0.20	22.30	110.00	2
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	1030.00	48.93	47.57	139.99	1569.05	
	Ужин	закуска	салат из капусты	100	5.60	7.40	12.50	102.1	8
		2блюда	рыба припущенная	100	17.54	2.38	0.31	92.5	2
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.85	128.32	20
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционнo	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	645	27.53	27.25	45.70	599.47	
	Ужин 2	напиток	молоко	200	5.80	5.00	9.60	108.00	61
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	0.08	0.01	10.99	107.20	8
			<i>итого</i>	250	5.8800	5.0100	20.5900	215.2000	

	Итого за день:		2930.00	100.7500	109.1200	468.6800	3365.4200	
			11 день					
Завтрак	гор.блюдо	творожная запеканка со сметанным подливом	250	22.38	6.40	76.80	344.85	62
	гор.напиток	какао на молоке	200	3.35	3.52	20.13	141.36	3
		хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		масло порционнo	15		12.30	0.15	112.50	2
		<i>итого</i>	515	28.80	23.29	117.98	705.91	
Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62
	напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00	
	сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00	
		<i>итого</i>	450	6.51	3.34	170.66	341.25	
Обед	закуска	огурец соленый	100	0.90		1.65	10.50	68
	1 блюдо	борщ с мясом птицы со сметаной	300	5.34	7.47	5.76	202.24	17
	2 блюдо	курица отварная	100	27.64	21.80	47.30	483.6	51
	гарнир	лапша отварная	180	1.50	2.96	21.63	193.48	25
	напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
	хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
		<i>итого</i>	1030.00	45.60	34.50	127.89	1294.02	
	Ужин		яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.8
2блюдо		сельдь соленая	100	6.60	3.20	23.00	58.01	7
гарнир		картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.85	128.32	20
гор.напиток		чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		сыр порционнo	20	4.64	5.90		72.80	15
	<i>итого</i>	590	19.49	18.55	56.06	485.98		
Ужин 2	напиток	ряженка	200	8.70	7.50	45.50	162.00	63
	хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		<i>итого</i>	250	11.77	8.57	66.40	269.20	
	Итого за день:		2835.00	112.17	88.25	538.99	3096.36	
			12 день					
Завтрак		яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53
	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	250	2.83	5.98	41.67	262.84	15
	гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		масло порционнo	15		12.30	0.15	112.50	2
		<i>итого</i>	555	9.84	23.64	74.03	602.19	
Полдник	фрукт	мандарин	200		0.37	14.99	44.00	65
	выпечка	ватрушка с творогом	100	16.57	25.03	45.50	243.75	50
	напиток	сок	200	1.25		18.13	95.00	
		<i>итого</i>	500	17.82	25.40	78.62	382.75	
Обед	закуска	помидоры соленые	100	1.15		7.28	91.30	67
	1 блюдо	суп крестьянский с мясом птицы со сметаной	300	5.99	7.54	15.53	148.28	201
	2блюдо	плов с мясом птицы	280	13.10	10.20	36.14	373.3	58
	напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
	хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
	<i>итого</i>	1030.00	30.46	20.01	110.50	1017.08		

	Ужин	закуска	салат из свеклы	100	2.14	7.64		127.28	75
		2блюда	колбаса отварная	90	11.10	22.50		243	32
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.85	128.32	20
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	21.63	126.90	58
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			повидло	20	0.08		0.01	0.50	
			<i>итого</i>	540	19.07	36.79	43.39	733.20	
	Ужин 2	напиток	ряженка	200	8.70	7.50	45.50	162.00	63
		сладкое	вафли	50	3.30	19.50	51.30	573.90	
			<i>итого</i>	250	12.00	27.00	96.80	735.90	
		Итого за день:		2370	79.43	109.21	340.30	2976.13	
			13 день						
	Завтрак	гор.блюдо	яйцо	40	3.86	4.28	0.32	62.80	53
			каша манная молочная с маслом	250	6.24	6.10	19.70	158.64	5
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	555	14.61	25.24	70.01	568.04	
	Полдник	фрукт	мандарин	200		0.37	14.99	44.00	65
		сладкое	вафли	50	3.30	19.50	51.30	573.90	
		напиток	сок	200	1.25		18.13	95.00	
			<i>итого</i>	450	4.55	19.87	84.42	712.90	
	Обед	закуска	салат витаминный	100	0.96	3.06	4.14	48.00	37
		1 блюдо	щи с мясом птицы со сметаной	300	2.68	5.78	0.99	148.06	6
		2блюда	котлета куриная	100	33.08	24.61	35.83	497.4	49
		гарнир	перловка отварная	180	2.47	2.79	33.74	197.21	20
		напиток	кисель	200	10.78		20.22	95.60	37
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	1030.00	59.60	38.51	118.25	1274.47	
	Ужин	закуска	огурец соленый	100	0.90		1.65	10.50	68
		2блюда	рыба запеченная под молочным соусом	100	43.98	24.09	7.70	126.58	32
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.86	128.32	20
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			сыр порционнно	20	4.64	5.90		72.80	15
			<i>итого</i>	550	53.91	35.16	42.10	502.25	
	Ужин 2	напиток	йогурт	230	3.62	5.79	24.00	162.00	63
		хлеб.бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			<i>итого</i>	280	6.69	6.86	44.90	269.20	
		Итого за день:		2865	139.36	125.64	359.68	3326.86	
			14 день						
	Завтрак	гор.блюдо	вермешель молочный с маслом	250	7.19	6.51	23.55	181.50	11
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.49	28.94	126.90	58
			хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			масло порционнно	15		12.30	0.15	112.50	2
			<i>итого</i>	515	11.70	21.37	73.54	528.10	
	Полдник	фрукт	яблоко	200		0.74	18.13	63.25	62
		выпечка	пирожок с капустой	100	6.50	5.30	36.60	220.00	24
		напиток	сок	200	1.25		22.75	95.00	
			<i>итого</i>	500	7.75	6.04	77.48	378.25	
	Обед	закуска	салат из капусты	100	5.60	7.40	12.50	102.10	8
		1 блюдо	борщ с мясом птицы со сметаной	300	5.34	7.47	5.76	202.24	17
		2блюда	курица отварная	100	27.64	21.80	47.30	483.6	51
		гарнир	картофельное пюре	180	1.24	4.09	0.85	128.32	20
		напиток	компот из с/фр.	200	0.59		28.22	116.00	6
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
		хлеб черн.	хлеб ржаной	100	6.56	1.20	2.43	181.00	7
			<i>итого</i>	1030.00	50.04	43.03	117.96	1320.46	
	ужин		яйцо	40.00	3.86	4.28	0.32	62.80	53
		2блюда	колбаса отварная	90	11.10	22.50		243	32
		гарнир	рис отварной	180	1.70	7.69	37.38	145.95	10
		гор.напиток	чай	200	0.08	0.01	10.99	56.85	3
		хлеб	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.90	107.20	8
			сыр порционнно	20	4.64	5.90		72.80	15
			<i>итого</i>	580.00	24.45	41.45	69.59	688.60	
	Ужин 2	напиток	йогурт	230	3.62	5.79	24.00	162.00	63
		сладкое	печенье	50	5.26	2.60	129.78	183.00	
			<i>итого</i>	280	8.88	8.39	153.78	345.00	
		Итого за день:		2905.00	102.82	120.28	492.35	3260.41	
		Среднее значение за период:		2836.92	100.41	257.07	428.33	3110.54	