

Обед:														
1	Суп - уха	250	2,3	3,2	8,9	114,1		5,1			28,25			0,6
2	Сарделька отварная	150	15,6	33	2,2	359					37,8			2,75
3	Рагу овощное	200	3,8	9,1	21,2	202	0,11	16			76	130	54	1,6
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05				8,4	45	14,4	1,2
5	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56		2,2			16,0	8	6	0,8
Итого:						790,5								
Всего:						1382,4								
3 день														
Завтрак:														
1	Крупеник со сметаной	250	22	22	52,75	497,5	0,35		50	4	152,5	395	168	5,75
2	Чай с мёдом	200	0,4	0,0	24,1	98					16,0	8,0	7,0	1,0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05				8,4	45	14,4	1,2
Итого:						654,9								
Обед:														
1	Рассольник ленинградский	250	0,5	9,9	10,8	134,1	0,2	6,1			24,5			4,6
2	Макароньы отварные	200	6,8	10	38	251	0,08				16	45,3	10,7	1,07
3	Печень, тушенная в соусе	120/10	16,2	11,04	10,32	190,8	0,23	15,3	6288		36	286,8	20,4	6
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,5	6,95	16,25	138,9	0,16		40	45	47,4	4		0,75
5	Кисель фруктово-ягодный	200	0,4	0,0	37,8	156	0,02	4,4			22	18	6	0,2
Итого:						870,8								
Всего:						1525,7								
4 день														
Завтрак:														
1	Запеканка рисовая с творогом	200	35,2	8,4	28,4	334	0,09	0,6	40		226	366	46	1,0
2	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	17,9	76,1		4,2			16,8			1,4
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56					12,0	8,0	6,0	0,8
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,5	6,95	16,25	138,9	0,16		40	45	47,4	4		0,75
Итого:						605								
Обед:														
1	Суп рыбный с сайрой	250	10,2	2,6	16,75	151	0,1	8,3			107,8			1,3
2	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	8,9	10,56	8,16	164,4	0,108	3,48	12	2,1 6	39,6	110,4	26,4	0,72
3	Рис отварной	200	4,8	8,8	39,2	257,6					1,07			0,4

4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05				8,4	45	14,4	1,2
5	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	17,9	76,1		4,2			16,8			1,4
Итого:						708,5								
Всего:						1313,5								
5 день														
Завтрак:														
1	Каша вязкая гречневая с маслом	200	11,4	9,6	50,4	396,4	0,2				19			6,0
2	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56		2,2			16,0	8	6	0,8
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
Итого:						534,3								
Обед:														
1	Щи из свежей капусты	250	4,7	8,9	6,4	140,1	0,2				44,75			5,3
2	Оладья из печени, запеч. в сметанном соусе	120/20	21	17,1	14,1	276	0,4	9,75	9324	1,2	16,8	24	24	6,9
3	Картофельное пюре	200	4,0	9,4	11,2	193,9	0,2	4,8			47,1			1,0
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05				8,4	45	14,4	1,2
5	Кисель	200	0,4	0,0	37,8	156	0,02	4,4			22	18	6	0,2
Итого:						825,4								
Всего:						1359,7								
6 день														
Завтрак:														
1	Сырники из творога / повидло	200/10	32	18	39,6	303,6	0,6	0,8			254,7			1,4
2	Выпечка	70	4,6	6,1	34,3	152,6		0,1			31,7			0,5
3	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6			66	50	12	0,8
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,5	6,95	16,25	138,9	0,16		40	45	47,4	4		0,75
Итого:						681,1								
Обед:														
1	Суп овощной со сметаной	250	4,0	10,9	8,8	102	0,1	16,6			36,6			1,7
2	Жаркое по-домашнему	80/125	36,6	39,4	24	548,3	0,32	11,5			47,1			6,9
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	24,4	100,0		0,3			24,8			0,9
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05				8,4	45	14,4	1,2
Итого:						809,7								
Всего:						1490,8								
7 день:														

Завтрак:

1	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	200	4,8	8,0	29,6	210	0,13			38	140	58	1,6
2	Пицца «Школьная»	100	11,9	6,4	37,5	236	00,8		30	65	112	16	0,8
3	Чай с мёдом	200	0,4	0,0	24,1	98				16,0	8,0	7,0	1,0
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15			44,4			0,75
Итого:						625,9							

Обед:

1	Суп картофельный с лапшой	250	4,0	9,0	14,4	113,25	2,7	2,7			36,6			1,7
2	Гуляш	120	16,32	6,48	3,96	139,2	0,156	1,08	0	0,7	20,4	175,2	26,4	1,9
3	Рис отварной	200	4,8	8,8	39,2	257,6					1,6			0,6
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05				8,4	45	14,4	1,2
5	Кисель	200	0,4	0,0	37,8	156	0,02	4,4			22	18	6	0,2
Итого:						725,45								
Всего:						1351,35								

8 день:**Завтрак:**

1	Вареники с картофелем, сметаной	200/50	24	12,8	32,4	344	0,16		26,7		144	200	44	1,2
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
3	Чай с мёдом	200	0,4	0,0	24,1	98					16,0	8,0	7,0	1,0
Итого:						523,9								

Обед:

1	Борщ украинский со сметаной	250	6,9	9,5	12,5	162,8	0,2	8,9			73,9			5,8
2	Зразы мясные	110	13,4	8,3	14,3	238,7	0,09	5,2	11		34,6	138,3	28,3	1,7
3	Макароны отварные с маслом	200/10	7,2	7,4	39,1	235,3					27,6			0,8
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05				8,4	45	14,4	1,2
5	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0		4,0			14,0			2,8
Итого:						788,2								
Всего:						1312,1								

9 день:**Завтрак:**

1	Каша пшеничная с маслом	200/15	5,6	6,8	33,6	288	0,16				28	149,3	42	1,4
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75

3	Какао с молоком	200	6,1	6,4	20,7	165,0	0,6	14,4			274,5			0,1
Итого:						534,9								
Обед:														
1	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	155	0,15	1,0			82,5	327,5	47,5	2,25
2	Капуста тушеная	200/50	4,2	19,6	0,8	271,5					24,7			1,8
3	Сосиска отварная	100	10,4	20	0,8	244					25			1,8
4	Хлеб ржаной с маслом	30/10	2,08	6,56	12,08	116,4	0,06		40	0,1	11,4	49	14,4	1,2
5	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56		2,2			16,0	8	6	0,8
Итого:						842,9								
Всего:						1377,8								
10 день:														
Завтрак:														
1	Суп молочный	250	5,5	4,75	19,75	145	0,07	0,75	25		147,5	125	20	0,5
2	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,5	6,95	16,25	138,9	0,16		40	45	47,4	4		0,75
3	Чай с мёдом	200	0,4	0,0	24,1	98					16,0	8,0	7,0	1,0
4	Выпечка	70	4,6	6,1	34,3	224,6		0,1			31,7			0,5
Итого:						606,5								
Обед:														
1	Суп крестьянский со сметаной	250	2,1	5,6	9,6	135,8		7,0			37,6			0,6
2	Голубцы ленивые	120	10,6	7,7	11,6	251,7	0,07	27,9	0,075		52,2			1,28
3	Картофельное пюре	200	4,0	9,4	11,2	193,9	0,2	4,8			47,1			1,0
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05				8,4	45	14,4	1,2
5	Кофейный напиток из цикория	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,2	0,9			185	0,2		
Итого:						791,2								
Всего:						1397,7								