

Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория 7-12 лет.

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день (понедельник)</b>						
<b>Горячий завтрак:</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшена	150	7,63	5,0	46,2	171,1
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	118,6
ТТН	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,5
ТТН	Яблоки свежие	100	0,60	0,60	14,7	47,0
ТТН	Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,26	131,4
Итого за завтрак:		500	15,33	21,07	106,48	561,60
<b>Обед:</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,16	5,97	9,75	101,4
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	183,0
268	Котлеты в сметанном соусе	90	9,0	24,0	16,0	246,0
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	109,0
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,0
Итого за обед:		700	19,2	38,5	125,61	776,40
<b>Всего за день:</b>		<b>1200</b>	<b>34,53</b>	<b>59,57</b>	<b>232,09</b>	<b>1337,5</b>
<b>2 день (вторник)</b>						
<b>Горячий завтрак:</b>						
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	38,0	218,0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	108,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	98,0
ТТН	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,40	19,32	93,3
Итого за завтрак:		500	18,08	19,55	104,58	517,3
<b>Обед:</b>						
138	Суп картофельный с горохом	200	11,4	4,2	22,8	118,0
304	Рис отварной с маслом	150	4,89	7,23	48,89	209,0
288	Птица отварная с соусом сметанным	90	26,0	16,0	-	213,0
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,0
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,0
Итого за обед:		700	45,69	28,17	138,64	809,0
<b>Всего за день:</b>		<b>1200</b>	<b>63,77</b>	<b>47,72</b>	<b>243,22</b>	<b>1326,3</b>
<b>3 день (среда)</b>						
<b>Горячий завтрак:</b>						
219	Сырники из творога	200	29,2	5,97	4,37	187,9
ТТН	Повидло	20	1,10	-	14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ТТН	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5
Итого за завтрак:		500	37,06	9,04	67,21	494,28
<b>Обед:</b>						
115	Суп с крупой	200	2,31	19,2	6,89	205
199	Пюре из бобовых с маслом	150	9,09	4,57	23,35	353
226	Рыба отварная	90	9,43	4,08	0,45	76
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6

ТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,
	Итого за обед:	700	23,6	28,29	60,25	813,54
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>60,66</b>	<b>37,33</b>	<b>127,46</b>	<b>1307,82</b>
	<b>4 день (четверг)</b>					
	<b>Горячий завтрак:</b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	4,4	0,47	38,02	164,7
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4
ТН	Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,26	131,4
ТН	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	500	8,88	15,57	104,86	586,0
	<b>Обед:</b>					
111	Суп с макаронными изделиями	200	8,7	7,59	59,16	139,0
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,64	7,79	32,91	124
246	Гуляш из отварной говядины	90	11,83	11,05	3,75	166
924	Компот из свежих яблок	200	18	-	4,52	188,0
ТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,
	Итого за обед:	700	45,41	26,87	120,03	754,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>54,29</b>	<b>42,44</b>	<b>224,89</b>	<b>1340,0</b>
	<b>5 день(пятница)</b>					
	<b>Горячий завтрак:</b>					
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	118,6
ТН	Яблоки свежие	100	0,60	0,60	14,7	47
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	500	15,17	6,67	106,22	519,4
	<b>Обед:</b>					
75	Икра морковная	60	1,75	4,7	11,3	95,0
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	118,0
642	Плов из говядины	150	11,5	13,2	53,8	246
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	109,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	700	18,84	24,52	146,15	705,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>34,01</b>	<b>31,19</b>	<b>252,37</b>	<b>1224,4</b>
	<b>6 день (суббота)</b>					
	<b>Горячий завтрак:</b>					
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	123,8
288	Птица отварная	100	26	16	-	213
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	500	35,4	25,79	69,53	517,3
	<b>Обед:</b>					
98	Суп крестьянский с крупой	250	3,24	3,33	17,49	108,8
309	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10,0	38,0	218,0
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	108,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	134,0
ТН	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	700	20,4	22,92	122,44	705,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>55,8</b>	<b>48,71</b>	<b>191,97</b>	<b>1222,3</b>
	<b>7 день (понедельник)</b>					
	<b>Горячий завтрак:</b>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	21,88	18,98	71,82	153,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ТН	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,40	19,32	93,5
	Кекс	30	2,5	3,93	7,87	89,0

	Итого за завтрак:	500	31,14	25,98	128,21	490,7
	<b>Обед:</b>					
138	Суп картофельный с горохом	200	11,4	4,2	22,8	198,6
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	183,8
226	Рыба отварная с соусом сметанным	100	9,43	4,08	0,45	76
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	122,2
ГТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	700	28,87	16,81	123,11	716,8
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>60,01</b>	<b>42,79</b>	<b>251,32</b>	<b>1207,5</b>
	<b>8 день (вторник)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	38,0	218,0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	108,0
924	Компот из свежих яблок	200	18	-	4,52	167,5
ГТН	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	500	35,24	19,25	61,84	587,0
	<b>Обед:</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,16	5,97	9,75	101,4
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	124,0
268	Котлеты в сметанном соусе	110	9,0	24,0	16,0	246,0
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,0
ГТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	700	19,2	38,5	125,61	740,1
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>54,44</b>	<b>57,75</b>	<b>187,45</b>	<b>1327,1</b>
	<b>9 день (среда)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
642	Плов из говядины	200	11,5	13,2	53,8	246,0
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	118,6
ГТН	Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,26	131,4
ГТН	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	500	18,6	28,67	99,38	589,5
	<b>Обед:</b>					
115	Суп с крупой	200	2,32	19,2	6,89	205
309	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10	38	218,0
246	Гуляш из отварной говядины	90	11,83	11,5	3,75	166,0
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
	Хлеб ржано-пшеничная	60	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	700	23,72	41,14	78,2	767,6
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>42,32</b>	<b>69,81</b>	<b>177,58</b>	<b>1357,1</b>
	<b>10 день (четверг)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
175	Каша молочная из риса и пшена	200	8,9	11,1	72,3	222,9
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
ГТН	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5
ГТН	Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,26	131,4
	Итого за завтрак:	500	13,82	27,5	109,18	534,8
	<b>Обед:</b>					
111	Суп с макаронными изделиями	200	87	7,59	59,16	139,0
304	Рис отварной	150	4,89	7,23	48,89	209,0
288	Птица отварная с соусом сметанным	90	26,0	16,0	-	213,0
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	109,0
ГТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	700	121,29	31,56	175,0	807,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>135,11</b>	<b>59,06</b>	<b>284,18</b>	<b>1341,8</b>

	<b>11 день(пятница)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	124
288	Птица отварная	100	26,0	16,0	-	213,0
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	122,2
ТГН	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	500	34,96	24,49	99,49	552,7
	<b>Обед:</b>					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	118,0
309	Макароны отварные	150	6,8	10,0	38,0	218,0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	108,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	134,0
ТГН	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	700	19,35	25,47	119,05	715,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>54,31</b>	<b>49,96</b>	<b>218,54</b>	<b>1267,7</b>
	<b>12 день (суббота)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
219	Сырники из творога	200	29,2	5,97	4,37	187,9
ТГН	Повидло	20	1,10	-	14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,20
ТГН	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	500	37,06	9,04	67,21	494,28
	<b>Обед:</b>					
139	Капуста тушеная	100	4,35	12,0	33,21	46,2
99	Суп из овощей	200	2,19	5,88	14,1	118,0
642	Плов из говядины	150	11,5	13,2	53,8	322,0
924	Компот из свежих яблок	200	18,0	-	4,52	188,0
ТГН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	700	38,28	31,52	125,32	811,2
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>75,34</b>	<b>40,56</b>	<b>192,53</b>	<b>1305,48</b>

**Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория 12 лет и старше**

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день (понедельник)</b>						
<b>Горячий завтрак:</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшена	200	7,63	5,0	46,2	260,3
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,5
	Яблоки свежие	100	0,60	0,60	14,7	47,0
	Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,26	131,4
	Итого за завтрак:	550	15,33	21,07	106,48	650,8
<b>Обед:</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	150,4
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,64	7,79	32,91	213,0
268	Котлеты в сметанном соусе	110	9,0	24,0	16,0	246,0
349	Компот из кураги	180	1,16	0,3	47,26	109,0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	800	19,2	38,5	125,61	855,4
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>34,53</b>	<b>59,57</b>	<b>232,09</b>	<b>1506,2</b>
<b>2 день (вторник)</b>						
<b>Горячий завтрак:</b>						
309	Макаронные изделия отварные	230	6,8	10,0	38,0	218,0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	108,0
349	Компот из черносливы	200	1,16	0,3	47,26	159,0
	Хлеб пшеничный	90	3,16	0,40	19,32	93,3
	Итого за завтрак:	550	18,08	19,55	104,58	578,3
<b>Обед:</b>						
138	Суп картофельный с горохом	250	11,4	4,2	22,8	198,0
304	Рис отварной с маслом	180	4,89	7,23	48,89	209,0
288	Птица отварная с соусом сметанным	110	26,0	16,0	-	213,0
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	800	45,69	28,17	138,64	889,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>63,77</b>	<b>47,72</b>	<b>243,22</b>	<b>1467,3</b>
<b>3 день (среда)</b>						
<b>Горячий завтрак:</b>						
219	Сырники из творога	250	29,2	5,97	4,37	287,9
	Повидло	30	1,10	-	14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	550	37,06	9,04	67,21	594,28
<b>Обед:</b>						
115	Суп с крупой	250	2,31	19,2	6,89	205
199	Пюре из бобовых с маслом	200	9,09	4,57	23,35	353
226	Рыба отварная	100	9,43	4,08	0,45	79
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,
	Итого за обед:	800	23,6	28,29	60,25	816,54
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>60,66</b>	<b>37,33</b>	<b>127,46</b>	<b>1410,82</b>

	<b>4 день (четверг)</b>					
	<b>Горячий завтрак:</b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	4,4	0,47	38,02	164,7
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4
	Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,26	131,4
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	550	8,88	15,57	104,86	586,0
	<b>Обед:</b>					
111	Суп с макаронными изделиями	250	8,7	7,59	59,16	146,0
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,64	7,79	32,91	124
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,83	11,05	3,75	266
924	Компот из свежих яблок	200	18	-	4,52	188,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,
	Итого за обед:	800	45,41	26,87	120,03	854,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>54,29</b>	<b>42,44</b>	<b>224,89</b>	<b>1450,0</b>
	<b>5 день(пятница)</b>					
	<b>Горячий завтрак:</b>					
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,63	5,0	46,2	260,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	148,6
	Яблоки свежие	100	0,60	0,60	14,7	47
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	550	15,17	6,67	106,22	549,4
	<b>Обед:</b>					
75	Икра морковная	100	1,75	4,7	11,3	125,0
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	198,0
642	Плов из говядины	200	11,5	13,2	53,8	247
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	109,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	800	18,84	24,52	146,15	816,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>34,01</b>	<b>31,19</b>	<b>252,37</b>	<b>1365,4</b>
	<b>6 день (суббота)</b>					
	<b>Горячий завтрак:</b>					
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	4,64	7,79	32,91	153,8
288	Птица отварная	100	26	16	-	213
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	550	35,4	25,79	69,53	547,3
	<b>Обед:</b>					
98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,33	17,49	208,8
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	38,0	229,0
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	108,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	134,0
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	800	20,4	22,92	122,44	816,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>55,8</b>	<b>48,71</b>	<b>191,97</b>	<b>1363,3</b>
	<b>7 день (понедельник)</b>					
	<b>Горячий завтрак:</b>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	21,88	18,98	71,82	253,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,40	19,32	93,5
	Кекс	30	2,5	3,93	7,87	89,0
	Итого за завтрак:	550	31,14	25,98	128,21	590,7
	<b>Обед:</b>					

138	Суп картофельный с горохом	250	11,4	4,2	22,8	198,6
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,64	7,79	32,91	213,0
226	Рыба отварная с соусом сметанным	100	9,43	4,08	0,45	79
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	189,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	800	28,87	16,81	123,11	816,6
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>60,01</b>	<b>42,79</b>	<b>251,32</b>	<b>1407,3</b>
	<b>8 день (вторник)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
309	Макаронные изделия отварные	230	6,8	10,0	38,0	218,0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	108,0
924	Компот из свежих яблок	200	18	-	4,52	167,5
	Хлеб пшеничный	90	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	550	35,24	19,25	61,84	587,0
	<b>Обед:</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	150,4
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	4,64	7,79	32,91	124,0
268	Котлеты в сметанном соусе	110	9,0	24,0	16,0	246,0
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	159,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	800	19,2	38,5	125,61	816,4
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>54,44</b>	<b>57,75</b>	<b>187,45</b>	<b>1403,4</b>
	<b>9 день (среда)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
642	Плов из говядины	230	11,5	13,2	53,8	246,0
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	118,6
	Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,26	131,4
	Хлеб пшеничный	90	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	540	18,6	28,67	99,38	589,5
	<b>Обед:</b>					
115	Суп с крупой	250	2,32	19,2	6,89	205
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	218,0
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,83	11,5	3,75	266,0
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
	Хлеб ржано-пшеничная	60	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	810	23,72	41,14	78,2	867,6
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>42,32</b>	<b>69,81</b>	<b>177,58</b>	<b>1457,1</b>
	<b>10 день (четверг)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
175	Каша молочная из риса и пшена	250	8,9	11,1	72,3	232,9
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5
	Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,26	131,4
	Итого за завтрак:	550	13,82	27,5	109,18	544,8
	<b>Обед:</b>					
111	Суп с макаронными изделиями	250	87	7,59	59,16	149,0
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	209,0
288	Птица отварная с соусом сметанным	100	26,0	16,0	-	213,0
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	109,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	800	121,29	31,56	175,0	817,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>135,11</b>	<b>59,06</b>	<b>284,18</b>	<b>1361,8</b>
	<b>11 день(пятница)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	4,64	7,79	32,91	124

288	Птица отварная	100	26,0	16,0	-	213,0
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	122,2
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	550	34,96	24,49	99,49	552,7
	<b>Обед:</b>					
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	198,0
309	Макаронны отварные	200	6,8	10,0	38,0	218,0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	108,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	159,0
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	800	19,35	25,47	119,05	820,0
	<b>Всего за день:</b>	<b>13500</b>	<b>54,31</b>	<b>49,96</b>	<b>218,54</b>	<b>1372,7</b>
	<b>12 день (суббота)</b>					
	<b>Горячий завтрак</b>					
219	Сырники из творога	250	29,2	5,97	4,37	287,9
	Повидло	20	1,10	-	14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,20
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,5
	Итого за завтрак:	550	37,06	9,04	67,21	594,28
	<b>Обед:</b>					
139	Капуста тушеная	100	4,35	12,0	33,21	51,2
99	Суп из овощей	250	2,19	5,88	14,1	118,0
642	Плов из говядины	200	11,5	13,2	53,8	322,0
924	Компот из свежих яблок	200	18,0	-	4,52	188,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,0
	Итого за обед:	800	38,28	31,52	125,32	816,2
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>75,34</b>	<b>40,56</b>	<b>192,53</b>	<b>1410,48</b>