

	Сдобь выборгская	100	1,17	4,85	22,99	222,24	566,1
	Чай с лимонем	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,08	20,55	79,03	687,83	
ОБЕД							
	Закуска из бездрожжевой каше с морковью-о	100	1,50	10,10	9,60	136	4,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	167,25	147
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100	10,25	8,51	9,92	159,99	343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	8,29	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	2,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,59	30,55	121,21	905,07	
ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Булочка "Устрица"	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,09	3,93	54,87	317,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,76	55,03	255,11	1909,94	
День 3							
ЗАВТРАК							
	Сосиска отварная с соусом	90	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Каша пшеничная	200	10,14	11,22	62,68	331,35	243
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	111
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,62	21,76	151,29	838,66	
ОБЕД							
	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином	250	2,30	4,25	21,38	164,38	144,2
	Курица в соусе томатном	100	11,14	14,06	2,33	207,22	405
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,69	52,26	241,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	25,64	23,76	113,07	789,42	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,31	11,96	51,37	359,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,57	57,48	315,73	1987,73	
День 4							
ЗАВТРАК							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	291
	Пирожки печеные из сдобного теста с	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542,1
	чай с лимонем	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,12	18,71	73,01	597,36	

ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	5,27	21,75	134,08	142,3	
	Котлеты из говядины, припущенные с соусом	100	15,67	29,89	10,95	195,78	381	
	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	245,52	414	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,39	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	28,74	43,46	115,18	774,73		
	ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
		Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,25	6,67	59,21	401,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	52,11	68,84	247,40	1773,58		
День 5								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17,12	15,80	63,35	463,47	296	
	Фрукт свежий сезонный	100	0,60	0,60	14,70	70,50	112	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17,92	16,40	85,07	562,43		
	ОБЕД	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Рассольник Ленинградский на курином	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1	
	Рагу из птицы	280	24,36	26,77	46,63	465,13	407	
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 10,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	33,12	33,05	115,00	829,65		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1	
	Ватрушка с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,50	6,89	55,92	306,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	57,54	56,34	255,99	1699,01		
День 6								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,96	21,36	4,60	282,96	301	
	Булочка с сыром	100	11,79	10,29	38,90	294,52	533	
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	32,16	494,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	34,34	32,31	76,08	732,34	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76	
	Суп картофельный с клецками на мясном	250	3,12	4,20	15,48	113,3	146	

Тестели из говядины "ежки" с соусом	100	11,76	13,76	10,73	214,58	390,1
Картофель отварной	180	3,64	4,39	29,14	171,14	173
Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РП 10,86
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	24,17	33,81	105,93	826,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	58,51	66,12	182,01	1559,06	
Неделя 2 День 7						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба"	250	7,40	13,13	36,52	293,9	260
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	16,05	28,11	94,23	687	
ОБЕД						
Икра кабачковая (промышленного)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
Борщ с капустой и картофелем	250	4,43	7,43	13,53	122,6	128,1
Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	196,92	395,1
Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,63	52,26	241,68	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	24,88	33,85	111,26	843,34	
ПОЛДНИК						
Пирожки печеные из сдобного теста с	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,53	7,86	42,71	270,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	47,46	69,82	248,20	1800,85	
День 8						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с соусом	250	22,65	15,70	48,80	434,75	117
Плюшка новомосковская	100	7,83	5,72	52,19	276,61	270
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	30,68	21,42	108,01	739,82	
ОБЕД						
Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	19,85	191,48	156
Плов из отварной птицы	280	20,03	21,55	52,80	507,57	405
Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,82	519
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	890	30,43	30,55	110,59	883,07			
	Кисель витаминизированный	100	9,02	14,85	55,76	391,75			560
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	24,00	95			614
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	9,02	14,85	79,76	486,75			
День 9		1740	70,13	66,82	298,36	2109,64			
ЗАВТРАК									
	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65			106
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97			563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00			PL 10,86
ОБЕД									
	Морковь отварная	550	18,52	14,45	121,18	710,62			
	Суп картофельный с бобовыми	100	1,17	0,10	5,67	28,33			16
	Котлеты рыбные с соусом	250	5,62	5,67	21,60	160,28			144,1
	Каша гречневая рассыпчатая	100	12,45	7,83	12,09	149,67			345,2
	Компот из смеси сухофруктов	180	10,37	8,29	46,62	270,81			237
	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,00	10,62	40,44			508
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5			108
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,98	0,36	10,02	52,2			109
ПОЛДНИК	Кисло-сладкий продукт	890	34,04	22,56	121,38	772,23			
	Ватрушка с творожным фаршем	200	5,40	5,00	21,60	158			516,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	14,48	7,31	44,01	298,32			541,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	19,88	12,31	65,61	456,32			
День 10		1740	72,44	49,32	308,17	1939,17			
ЗАВТРАК									
	Омлет с колбасными изделиями	250	25,28	26,55	5,70	365,73			305
	Пирожки печеные из сдобного теста с джемом	100	5,91	3,96	35,77	201,65			503,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46			493
ОБЕД									
	Икра свекольная или морковная (свекольная)	550	31,39	26,55	12,72	595,84			
	Щи из свежей капусты с картофелем на	100	1,48	2,62	9,86	68,74			119
	Шницели куриные, припущенные с соусом	250	2,80	5,27	21,75	134,08			142,3
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	11,42	11,64	9,20	198,09			412,2
	Напиток из шиповника	180	9,13	10,10	56,42	298,22			243
	Хлеб пшеничный	200	0,32	0,14	11,46	48,32			519
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5			108
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,98	0,36	10,02	52,2			109
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	890	29,50	30,43	133,47	870,15			
	Грефеншток с повидлом	200	0,20	0,20	22,80	100			518,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	6,30	6,89	23,12	206,93			540,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	6,50	7,09	55,92	306,93			

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	67,39	64,07	202,11	1772,92
День 11						
ЗАВТРАК						
	Пшеничные изделия, запеченные с сыром	250	17,12	15,80	63,35	462,47
	Фруктовый сезонный	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,98	16,40	85,29	564,81
ОБЕД						
	Закуска из белокчанной колбасы с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136
	Рассолник ленинградский на курином	250	3,08	5,45	17,42	131,82
	Кнели из кур с рисом	100	11,44	3,41	7,15	135,16
	Рагу из овощей	180	2,96	5,68	19,48	141,85
	Котлет из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	23,51	25,30	89,05	707,97
ПОЛДНИК						
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95
	Ватрушка с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,30	6,89	57,12	301,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	47,79	48,59	231,46	1574,71
День 12						
ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога с повидлом	200	20,50	11,96	25,64	289,92
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,30	12,56	47,36	388,88
ОБЕД						
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130
	Суп картофельный с рисом	250	3,22	6,18	19,25	145,87
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	100	15,67	29,99	10,95	195,78
	Картофель запеченный из отварного	180	4,32	17,10	27,36	280,8
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,86	64,73	108,14	950,15
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,8	100
	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	46,4	278
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	7	69,2	378
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	57,96	84,29	224,7	1717,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20590,0	708,4	758,3	3038,6	21722,6

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1715,83	59,03	63,19	253,22	1810,22
----------------------------	---------	-------	-------	--------	---------