

Согласовано
Директор ГБПОУ "ЗКФКиЗ"

С.А.Аксёнов

Менюготавливаемых блюд
период: осенне-зимний
возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С.Еланцева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
-------	-------	----------	---------	----------	----------	-----------

ДЕНЬ 1

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	200/10	7,9	11,5	35,5	276,9	417 сб.1982
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	70,9	
Хлеб ржано- пшеничный	20гр	1,5	0,3	10,4	50,3	сб.Горпо
Сыр голландский	20	5,2	5,4		69,0	
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	сб.Горпо "Урал"
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого завтрак:	640	21,5	21,9	102,2	692,2	

Обед

Рассольник "Ленинградский" с курицей, сметаной	250/12,5/10/1	5,5	7,4	17,2	157,3	129 сб.1996
Котлета мясная	100	14,8	24,6	16,7	346,8	658 сб.1982
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	463 сб.1996
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1	932 сб.1981
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	
Итого обед:	852	37,8	39,8	167,1	1 178,0	

Полдник

Беляши печеные	100	9,7	11,4	28,7	256,8	сб.Гор По
Снежок	250	12,5	8,0	21,3	207,0	
Итого полдник:	350	22,2	19,4	50,0	463,8	

Ужин

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	816 сб.1983
АЗУ	70/200/1	27,2	28,4	32,5	494,5	
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3	
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб.1981
Итого ужин:	650	34,6	29,3	86,4	747,4	

Второй ужин

Сок Джустик	200			23,0	92,0	
Итого второй ужин:	200			23,0	92,0	
Всего за день	2692	116,1	110,4	428,7	3173,4	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Запеканка творожная	200	42,7	18,5	34,8	476,8	344 сб.сб.шк.
Молоко сгущеное	30	2,0	2,4	15,7	92,3	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,4	59,1	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981

Хачапури с сыром	120гр	15,5	13,2	40,1	340,8	
<u>Итого завтрак:</u>		575	64,4	36,1	129,9	1 102,2
<u>Обед</u>						
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Жаркое по-домашнему	70/200	27,2	22,5	37,0	459,2	631 сб.1981
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	868 сб.2010
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	
<u>Итого обед:</u>		850	44,3	29,1	167,0	1 107,5
<u>Полдник</u>						
Сок Джустик	200			23,0	92,0	
Пирожки печеные с печенью	150гр	14,3	19,7	61,8	481,6	
<u>Итого полдник:</u>		350	14,3	19,7	84,8	573,6
<u>Ужин</u>						
Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	816 сб.1983
Биточки "Пикантные"	90	11,8	2,6	10,4	112,4	9 сб.ГорПо "Урал"
Рис цветной	180	4,4	24,3	37,9	387,9	124 сб.сб.шк
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3	
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Апельсин	200	1,8		16,2	72,0	
<u>Итого ужин:</u>		845	25,7	27,7	124,3	849,9
<u>Второй ужин</u>						
Ряженка	200	5,7	8,2	8,6	131,2	
<u>Итого второй ужин:</u>		200	5,7	8,2	8,6	131,2
<u>Всего за день</u>		2820	154,4	120,8	514,6	3764,4
<u>ДЕНЬ 3</u>						
<u>Завтрак</u>						
Каша геркулесовая с маслом	250/15	5,2	17,1	17,3	243,9	
Сыр голландский	30	7,8	8,0		103,6	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,9	118,2	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,9	0,7	26,0	125,7	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
<u>Итого завтрак:</u>		595	21,7	27,2	79,6	649,8
<u>Обед</u>						
Салат из овощей	100	1,6	10,2	10,6	140,3	9 сб.ГорПо"Урал"
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197 сб.1981
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,4	7,9	9,0	172,1	
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	100	8,5	1,0	55,0	263,0	
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0	932 сб.1981
<u>Итого обед:</u>		925	37,9	30,8	169,3	1 105,5
<u>Полдник</u>						
Расстегай с рыбой (горбуша)	75	9,1	13,4	21,2	241,4	сб.Горпо "Урал"
Актуаль	310	1,2	0,3	32,6	138,0	
<u>Итого полдник:</u>		385	10,3	13,7	53,8	379,4
<u>Ужин</u>						

Печень по-строгановски	60/50	17,0	12,9	8,7	218,5	387 сб.1996г
Картофель запеченный	200	4,0	5,8	34,6	206,6	
Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,7	212,8	
Кисель	200			15,0	59,9	883 сб.2005

Итого ужин: 600 **27,8** **19,4** **103,0** **697,8**

Второй ужин

Сок фруктовый	200	0,8		21,4	88,8	сб.горпо "Урал"
---------------	-----	-----	--	------	------	-----------------

Итого второй ужин: 200 **0,8** **21,4** **88,8**

Всего за день 2705 **98,5** **91,1** **427,1** **2921,3**

ДЕНЬ 4

Завтрак

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982
Бутерброд с сыром	30/25	9,1	7,0	16,5	165,2	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Груша	170	0,7		16,2	67,3	

Итого завтрак: 655 **32,2** **30,5** **61,5** **648,9**

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 сб.1981
Плов из говядины	50/200	21,8	23,0	54,4	511,7	642 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	933 сб.1981
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	

Итого обед: 812 **36,4** **26,5** **173,2** **1 077,1**

Полдник

Французская булочка с яблоком и изюмом с	95гр	4,6	12,1	49,6	325,8	
Йогурт Першино	270гр	7,6	16,2	24,3	273,2	

Итого полдник: 365 **12,1** **28,3** **73,9** **599,0**

Ужин

Салат "Деревенский"	100	1,7	8,2	9,4	118,5	72 сб.Справ.4 школы
Тефтели	90	11,4	19,9	28,8	339,4	423 сб.1996
Рагу овощное	180	3,0	8,8	20,1	171,3	213 сб.справочник
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3	
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб.1981

Итого ужин: 650 **22,6** **37,6** **109,7** **868,0**

Второй ужин

Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
---------------------------	-----	-----	-----	-----	-------	--

Итого второй ужин: 200 **6,0** **6,4** **9,4** **119,2**

Всего за день 2682 **109,3** **129,3** **427,7** **3312,2**

ДЕНЬ 5

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	250/5	9,8	9,1	44,2	297,8	
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,9	0,7	26,0	125,7	сб.Горпо

Итого завтрак: 555 **23,8** **25,2** **109,9** **761,3**

<u>Обед</u>						
Борщ "Сибирский" с курой, зел.гор со	250/12,5/5	4,6	5,0	11,2	108,0	183 сб.1982
Котлета рыбная	100	13,0	7,5	18,6	194,0	510 сб.2010
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	
<u>Итого обед:</u>	842	29,7	19,4	124,0	789,7	

<u>Полдник</u>						
Ватрушка с творогом	75	10,2	5,9	33,7	229,0	536 сб.сб.шк
Сок Джустик	200			23,0	92,0	
Яблоко печеное с сахаром	95	0,4		24,5	99,4	
<u>Итого полдник:</u>	370	10,6	5,9	81,2	420,4	

<u>Ужин</u>						
Салат Студенческий	100	1,9	10,2	10,8	142,9	37 сб.Справочник 4,шк
Биточки	100	14,8	24,6	16,7	346,8	416 сб.1996
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	463 сб.1996
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
<u>Итого ужин:</u>	655	32,4	42,5	126,1	1 017,0	

<u>Второй ужин</u>						
Коктейль Растишка	210	6,9	4,2	21,0	149,5	
<u>Итого второй ужин:</u>	210	6,9	4,2	21,0	149,5	
<u>Всего за день</u>	2632	103,4	97,2	462,2	3137,9	

ДЕНЬ 6

<u>Завтрак</u>						
Каша "Дружба" с маслом	200/10	6,2	10,9	33,7	257,5	
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
<u>Итого завтрак:</u>	585	16,7	23,4	98,5	671,1	

<u>Обед</u>						
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб.1981
Капуста тушеная с мясом	70/200	27,0	27,3	20,9	437,4	сб.Горпо
Кисель	200			15,0	59,9	сб.Горпо "Урал"
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	
<u>Итого обед:</u>	845	42,9	33,9	106,2	900,8	

<u>Полдник</u>						
Шанежка Любимая	140	8,2	21,6	44,7	406,4	
Сок фруктовый	210	0,8		22,5	93,2	сб.горпо "Урал"
<u>Итого полдник:</u>	350	9,1	21,6	67,2	499,6	

<u>Ужин</u>						
Салат Овощной	100	0,9	4,2	11,3	86,6	
Котлета из куриной грудки с сыром	90гр	18,6	8,2	10,6	190,3	
Каша перловая	180	6,2	4,4	44,9	243,8	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981

Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3
<u>Итого ужин:</u>	645	32,2	17,5	118,0	758,6

Второй ужин

Ряженка	200	5,7	8,2	8,6	131,2
<u>Итого второй ужин:</u>	200	5,7	8,2	8,6	131,2
<u>Всего за день</u>	2625	106,6	104,6	398,5	2961,3

ДЕНЬ 7

Завтрак

Запеканка морковно-творожная	200	29,7	10,2	27,7	321,4
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
<u>Итого завтрак:</u>	615	35,2	18,6	82,7	639,5

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Печень тушенная в соусе	50/50	13,5	12,7	8,4	202,3 618/824 сб.1981
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 сб.1996
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1 932 сб.1981
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4
<u>Итого обед:</u>	835	31,3	25,3	147,3	942,3

Полдник

Хачапури	120	15,0	13,0	37,4	326,5
Сок фруктовый	240	1,0		25,7	106,6 сб.горпо "Урал"
<u>Итого полдник:</u>	360	16,0	13,0	63,1	433,1

Ужин

Нарезка овощная(помидор)	100	1,1		3,8	19,6 816 сб.1983
Минтай в сметанном соусе	100	11,9	10,7	3,5	157,6
Картофель запеченный	180	3,6	5,7	31,1	190,4 442 сб.сб.школ
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб.1981
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3
<u>Итого ужин:</u>	660	23,1	17,2	89,8	606,4

Второй ужин

Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7
<u>Итого второй ужин:</u>	200	10,3	6,6	17,4	169,7
<u>Всего за день</u>	2670	115,9	80,7	400,3	2791,0

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суп молочный с макаронами	250	6,2	6,1	21,1	163,9 258 сб.1981
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,9	0,7	26,0	125,7 сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
<u>Итого завтрак:</u>	550	17,2	19,3	72,4	531,7

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Рыба по-Европейски	100	14,4	15,9	10,5	242,7

Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	933 сб.1981
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	
<u>Итого обед :</u>	835	29,3	29,0	147,3	967,3	
<u>Полдник</u>						
Эчпочмак с курицей	100гр	9,9	6,6	30,4	220,7	
Сок фруктовый	250	1,0		26,8	111,0	сб.горпо "Урал"
<u>Итого полдник:</u>	350	10,9	6,6	57,2	331,7	
<u>Ужин</u>						
Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	816 сб.1983
Рулет мясной с яйцом	100	12,5	17,8	7,0	238,3	159 сб.справочник
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	463 сб.1996
Компот из свежих яблок	200	0,1		25,9	104,0	924 сб.1981
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3	
<u>Итого ужин:</u>	675	29,3	26,0	125,5	853,5	
<u>Второй ужин</u>						
Ряженка	200	5,7	8,2	8,6	131,2	
<u>Итого второй ужин:</u>	200	5,7	8,2	8,6	131,2	
<u>Всего за день</u>	2610	92,4	89,1	411,0	2815,4	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша манная с маслом сливочным	200/10	6,6	10,7	30,9	246,3	417 сб.1981
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Груша	160	0,6		15,2	63,4	
<u>Итого завтрак:</u>	635	14,3	20,3	103,5	653,8	

Обед

Суп "Снежок" с курицей	250/12,5	7,5	9,0	14,4	168,7	
Биточки из кур	100	18,4	6,4	24,8	230,2	
Рис отварной с луком, морковью	180/10/10	5,1	11,3	51,0	326,0	465 сб.1996
Компот из груш	200	0,1		16,9	67,8	924 сб.1981
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	
<u>Итого обед:</u>	862	38,6	27,5	156,8	1 029,1	

Полдник

Пирожки печеные с печенью	150гр	14,3	19,7	61,8	481,6	
Сок фруктовый	200	0,8		21,4	88,8	сб.горпо "Урал"
<u>Итого полдник:</u>	350	15,1	19,7	83,2	570,4	

Ужин

Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,2	10,1	7,1	124,0	22 сб.Технологические карты рецептур для ДОУ и школьных учреждений
Фрикадельки с овощами в томате	100/10/30	14,8	21,4	14,4	309,3	670 сб.1982
Картофель запеченный	180	3,6	5,7	31,1	190,4	442 сб.сб.школ
Чай с клюквой	200	0,1		10,2	41,5	628 сб.1996
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3	
<u>Итого ужин:</u>	695	26,1	38,0	104,1	862,5	

Второй ужин

Кефир	200	6,3	0,1	8,0	58,1	
<u>Итого второй ужин:</u>		200	6,3	0,1	8,0	58,1

ДЕНЬ 10**Завтрак**

Каша "Дружба" с маслом	200/10	6,2	10,9	33,7	257,5	
Бутерброд с маслом	30/15	2,7	11,2	16,7	178,2	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981	
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо	
Мандарин	80	0,6	0,2	6,0	28,0	
<u>Итого завтрак:</u>		565	12,2	22,6	82,9	583,2

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,3	10,2	18,4	194,5 224 сб.1981	
Колбаски "Витаминные"	100	14,0	16,7	3,9	221,8	
Капуста тушеная	180	4,5	6,6	18,8	152,2 439 сб.справочник моск	
Кисель	200			15,0	59,9 883 сб.2005	
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	
<u>Итого обед:</u>		842	33,4	34,2	105,7	864,8

Полдник

Беляши печеные	100	9,7	11,4	28,7	256,8 сб.Гор По	
Молоко	250	7,5	8,0	11,8	149,0	
<u>Итого полдник:</u>		350	17,2	19,4	40,5	405,8

Ужин

Салат "Радость"	100	1,9	5,2	18,7	129,0 36 сб.сб.школ москвы	
Запеканка из макарон с мясом	250	30,4	19,9	108,7	735,3	
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1 1025 сб.1982	
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3	
<u>Итого ужин:</u>		625	42,6	29,7	194,5	1 215,7

Второй ужин

Сок Джустик	200			23,0	92,0	
<u>Итого второй ужин:</u>		200		23,0	92,0	
<u>Всего за день</u>		2582	105,4	105,9	446,6	3161,5

ДЕНЬ 11**Завтрак**

Макаронны, запеченные с яйцом	200	23,1	9,9	97,2	570,5	
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,1	0,6	20,8	100,6 сб.Горпо	
Яблоко печеное с сахаром	95	0,4		24,5	99,4	
		580	31,5	20,7	166,4	977,6

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8 215 сб.1981
Гуляш из говядины	60/50	20,9	21,3	9,2	311,5 632 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 сб.1996
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4

<u>Итого обед:</u>	852	42,4	30,2	141,9	1 009,0
---------------------------	-----	-------------	-------------	--------------	----------------

Полдник

Растегай с минтаем	100	9,4	11,9	27,7	255,4 сб.Горпо "Урал"
Сок фруктовый	250	1,0		26,8	111,0 сб.горпо "Урал"

<u>Итого полдник:</u>	350	10,4	11,9	54,4	366,4
------------------------------	-----	-------------	-------------	-------------	--------------

Ужин

Салат из свежих огурцов с маслом растительным	90/5	0,7	5,1	2,3	57,6 55 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г
Тефтели куриные	120гр(2*60гр)	20,4	12,0	12,0	237,5
Рагу овощное	180	3,0	8,8	20,1	171,3 213 сб.справочник
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб.1981
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3

<u>Итого ужин:</u>	675	30,6	26,6	85,8	705,2
---------------------------	-----	-------------	-------------	-------------	--------------

Второй ужин

Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	119,2
---------------------------	-----	-----	-----	-----	-------

<u>Итого второй ужин:</u>	200	6,0	6,4	9,4	119,2
----------------------------------	-----	------------	------------	------------	--------------

<u>Всего за день</u>	2657	120,9	95,8	457,9	3177,4
-----------------------------	------	--------------	-------------	--------------	---------------

ДЕНЬ 12

Завтрак

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб.1981
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,4	59,1
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5

<u>Итого завтрак:</u>	550	27,0	32,8	62,3	652,7
------------------------------	-----	-------------	-------------	-------------	--------------

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981
Голубцы ленивые	110	9,9	10,1	17,0	198,4 689 сб.1986
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4 463 сб.1996
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4

<u>Итого обед:</u>	865	35,6	23,6	150,8	957,5
---------------------------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Полдник

Ватрушка с творогом	150	20,3	11,8	67,1	456,3 536 сб.сб.шк
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5

<u>Итого полдник:</u>	360	27,2	16,0	88,1	605,8
------------------------------	-----	-------------	-------------	-------------	--------------

Ужин

Салат из свежей капусты с морковью	100	1,9	8,1	12,4	130,2 сб.1983
Запеканка "Цыпочка"	200	33,1	35,7	43,8	628,8
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо

<u>Итого ужин:</u>	605	44,0	44,9	123,9	1 075,8
---------------------------	-----	-------------	-------------	--------------	----------------

Второй ужин

Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7
--------	-----	------	-----	------	-------

<u>Итого второй ужин:</u>	200	10,3	6,6	17,4	169,7
----------------------------------	-----	-------------	------------	-------------	--------------

	<u>Всего за день</u>	2580	144,1	123,9	442,5	3461,5
<u>ДЕНЬ 13</u>						
<u>Завтрак</u>						
Каша гречневая с маслом	200/10	12,6	13,8	56,4	400,3	
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
<u>Итого завтрак:</u>	625	19,0	23,2	112,9	736,2	
<u>Обед</u>						
Рассольник "Ленинградский" с говядиной,	250/12,5/10	5,2	8,7	19,9	178,4	129 сб.1996
Куриная грудка "Нежная"	100	25,3	6,9	13,3	216,0	б/н сб.ГорПо "Урал"
Пюре гороховое	180	41,5	8,1	86,5	584,8	409 сб.2005
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	933 сб.1981
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	
<u>Итого обед:</u>	852	80,7	24,4	213,3	1 395,8	
<u>Полдник</u>						
Эчпочмак с курицей	100гр	9,9	6,6	30,4	220,7	
Сок фруктовый	250	1,0		26,8	111,0	сб.горпо "Урал"
<u>Итого полдник:</u>	350	10,9	6,6	57,2	331,7	
<u>Ужин</u>						
Салат "Деревенский"	100	1,7	8,2	9,4	118,5	72 сб.Справ.4 школы
Биточки	100	14,8	24,6	16,7	346,8	416 сб.1996
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб.1981
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3	
<u>Итого ужин:</u>	680	30,8	39,4	120,7	960,6	
<u>Второй ужин</u>						
Кефир	200	6,3	0,1	8,0	58,1	
<u>Итого второй ужин:</u>	200	6,3	0,1	8,0	58,1	
<u>Всего за день</u>	2707	147,7	93,7	512,1	3482,4	

ДЕНЬ 14

Завтрак

Каша "Янтарная" с маслом	250/5	7,6	7,7	41,3	264,8	418 сб.1983
Булочка чайная с творогом	75	5,4	10,0	39,5	269,5	475 сб.сб.шк
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
<u>Итого завтрак:</u>	560	19,5	21,9	123,1	767,3	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 сб.1981
Печень тушеная в соусе	60/50	16,1	13,3	9,1	220,2	618/824 сб.1981
Картофель отварной со сливочным маслом	180/5	3,7	4,3	31,2	178,5	242 сб.1997
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	236,4	
<u>Итого обед:</u>	850	30,1	25,6	113,7	805,1	

Полдник

Пирожки слоеные с курицей и картофелем	50	3,9	16,7	13,7	220,8
Пирожки слоеные с курицей и картофелем	50	3,9	16,7	13,7	220,8
Молоко	250	7,5	8,0	11,8	149,0
<u>Итого полдник:</u>	350	15,4	41,4	39,1	590,6

Ужин

Салат из свежих помидор с растит. маслом	100/5	1,1	5,0	3,8	64,6	58 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982
Тефтели рыбные	100	12,4	7,9	14,4	178,4	сб.Горпо
Рис отварной с луком, морковью	180/10/10	5,1	11,3	51,0	326,0	465 сб. 1996
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0	932 сб. 1981
Хлеб пшеничный	75	6,4	0,8	41,3	197,3	
<u>Итого ужин:</u>	680	26,8	25,1	154,3	950,3	

Второй ужин

Сок Джустик	200			23,0	92,0
<u>Итого второй ужин:</u>	200			23,0	92,0
<u>Всего за день</u>	2640	91,8	114	453,2	3365,3

ВСЕГО за 14 дней:**среднесуточно за день фактически**

1 606,9	1 462,1	6 237,9	44 538,9
114	104	445,5	3181

среднесуточная норма

90	92	383	2720
----	----	-----	------

среднесуточная норма +10% от нормы

99	101	421	2992
----	-----	-----	------