

Утверждаю.  
И.о. директора  
ГБОУ «СКШИ №3» по КБР в г Прохладном  
И.М. Колесникова

7-10 лет

Примерное десяти дневное меню для обучающихся в возрасте

№ п/п	Наименование продукта	Выход		Б	Ж	У	Энергетическая ценность		№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г				г	г		
<b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
Завтрак 2	Груша	200	0,6	0,6	13,7			62,6	210110	210110
	Выпечка	100	4,1	13,2	28,8			250,4	170604	170605
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>4,7</b>	<b>13,8</b>	<b>42,5</b>			<b>313,0</b>		
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,2	4,3	4,3			60,7	100201	100201
	Суп картофельный	200	8,5	6,0	7,2			116,8	110303	110304
	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3			180,4	120527	120528
	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9			293,3	130301	130302
	Компот	200	0,1	0,0	25,5			102,4	160202	160202
	Хлеб из муки пшеничной	100	7,7	2,4	53,4			266,0	200102	200102
<b>Итого:</b>	<b>830гр.</b>	<b>34,6</b>	<b>29,2</b>	<b>154,6</b>			<b>1019,6</b>			
Полдник	Булочка	100	4,1	13,2	28,8			250,4	170604	170605
	Яблоко	200	0,4	0,6	14,7			65,8	210106	210106
	Сок	200	0,5	0,0	19,2			78,8	160219	160228
	<b>Итого:</b>	<b>500гр.</b>	<b>5,0</b>	<b>13,8</b>	<b>62,7</b>			<b>395,0</b>		
Ужин	Каша манная на молоке	200	4,5	5,5	21,4			153,1	120203	120204
	Какао с молоком	200	0,0	0,0	16,0			64,0	160105	160105
	Хлеб из муки пшеничной	80	2,6	0,8	20,2			98,4	200102	200102
Запеканка творожно-манная повидлом	200	27,0	18,0	24,0			366,0			
<b>Итого:</b>	<b>680г</b>	<b>34,1</b>	<b>24,3</b>	<b>81,6</b>			<b>681,5</b>			

	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	71,5	100102	100102
	Печенье	40	4,5	5,9	44,6	249,5		
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>550гр</b>	<b>25,6</b>	<b>26,9</b>	<b>145,1</b>	<b>924,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Булочка	100	3,5	11,0	24,0	209,0	170604	170605
	Кисломолочный продукт	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>11,3</b>	<b>16,0</b>	<b>32,4</b>	<b>318,8</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	80	1,2	4,3	4,3	60,7	100201	100201
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	8,1	2,3	27,3	162,3	110307-3	110308-3
	Шлов мясной	250	16,3	11,9	29,4	289,9	120551	120550
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	82,0	160206	160206
	Хлеб из муки пшеничной	100	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>830гр.</b>	<b>33,4</b>	<b>20,9</b>	<b>134,8</b>	<b>860,9</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1680гр</b>	<b>70,3</b>	<b>63,8</b>	<b>312,3</b>	<b>2104,6</b>		

## 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>Завтрак 2</b>	Булочка	100	4,5	5,9	44,6	249,5		
	Кисломолочный напиток (см.	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230103	230103
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>12,3</b>	<b>10,9</b>	<b>53,0</b>	<b>359,3</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	80	1,9	7,5	4,4	92,7	100408-1	100408-1
	Солянка	200	3,3	4,4	2,2	61,6	110205	110206
	Мясо тушеное с соусом см.	120	17,0	8,9	8,4	181,7	120515	120516
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	8,2	41,7	271,8	130309	130310
	Компот	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108

	Хлеб из муки пшеничной	100	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
	Пирожок с повидлом	100	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1 190302	190303
	<b>Итого:</b>	<b>950гр.</b>	<b>43,4</b>	<b>36,1</b>	<b>159,2</b>	<b>1135,3</b>	:	:

Ужин 2	Груша	200	0,6	0,6	13,7	62,6	210110	210110
	Вяленка	100	4,1	13,2	28,8	250,4	170604	170605
	<b>ИТОГО</b>	<b>300гр.</b>	<b>4,7</b>	<b>13,8</b>	<b>42,5</b>	<b>313,0</b>		

<b>Итого за день</b>	<b>2610,0</b>	<b>83,1</b>	<b>94,9</b>	<b>383,9</b>	<b>2722,1</b>			
----------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--	--

### I НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

Завтрак 1	Каша рисовая на молоке	200	4,5	5,5	21,4	153,1	120203	120204
	Какао с молоком	200	0,0	0,0	16,0	64,0	160105	160105
	Пирожок с повидлом	100	3,7	1,5	27,5	138,3	190204 190205	190206
	Хлеб из муки пшеничной	80	7,63	0,86	50,15	238,86	200102	200102
	Масло сливочное	10	0,2	16,5	0,2	150,1	140113	140112 140110
	<b>Итого:</b>	<b>590гр.</b>	<b>16,0</b>	<b>24,36</b>	<b>115,25</b>	<b>744,5</b>		

Завтрак2	Ватрушка с творогом	100	5,4	5,9	24,0	170,7	190304 190305	190306
	Молоко	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>13,2</b>	<b>10,9</b>	<b>32,4</b>	<b>280,5</b>		

<b>Обед</b>	Салат , помидоров и огурцов	80	0,7	4,9	2,3	56,1	100549	100549
	Борщ с говядиной	200	4,9	3,8	6,1	78,2	110103	110104
	Говядина тушеная	100	10,9	3,8	6,2	102,6	120513	120514
	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	108,7	130203	130204
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212
	Ватрушка с творогом	100	5,4	5,9	24,0	170,7	190304	190306
	Хлеб из муки пшеничной	100	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>930гр.</b>	<b>32,8</b>	<b>24,4</b>	<b>140,8</b>	<b>914,0</b>		

<b>Полдник</b>	Выпечка	100	4,1	13,2	28,8	250,4	170604	170605
	Чай	200	6,0	6,4	9,4	119,2	230105	230105
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>10,1</b>	<b>19,6</b>	<b>38,2</b>	<b>369,6</b>		

<b>Ужин</b>	Куры отварные	100	13,4	9,8	16,3	207,0	120613	120614
	Картофельное пюре	150	3,0	8,6	21,1	173,8	130103	130104
	Напиток из плодов сухих	200	0,4	0,1	27,8	113,7	160242	160242
	Масло сливочное	10	0,2	16,5	0,2	150,1	140113	140112
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>550гр.</b>	<b>24,7</b>	<b>37,4</b>	<b>118,8</b>	<b>910,6</b>		

<b>Ужин 2</b>	Булочка	100	3,3	2,8	19,7	117,2	190102	190102
	Компот из сухо фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,2	160238	160238
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>3,8</b>	<b>3,0</b>	<b>42,8</b>	<b>213,4</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2610гр</b>	<b>100,6</b>	<b>119,6</b>	<b>488,25</b>	<b>3432,3</b>		

### 1 Неделя Среда

<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная пшено	200	16,7	4,1	10,7	146,5	120302	120323
	Какао на молоке	200	3,8	3,4	25,5	147,8	160103	160103
	Масло сливочное	10	0,2	16,5	0,2	150,1	140113	140112
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>500гр.</b>	<b>28,4</b>	<b>26,4</b>	<b>89,8</b>	<b>710,4</b>		

<b>Завтрак 2</b>	Ватрушка с повидлом	100	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1	190302
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	230103	230103
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>9,4</b>	<b>7,5</b>	<b>37,8</b>	<b>256,3</b>		

<b>Обед</b>	Салат витаминный	80	0,6	9,1	6,1	108,7	100504	100504
-------------	------------------	----	-----	-----	-----	-------	--------	--------

Суп из овощей на м.б	200	2,6	3,8	7,8	75,8	110305	110306
Бифстроганов из говядины	100	10,2	3,3	5,5	92,5	120505	120506
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	8,2	41,7	271,8	130309	130310
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,4	90,0	160213	160213
Хлеб из муки пшеничной	100	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
<b>Итого:</b>	<b>910гр.</b>	<b>29,0</b>	<b>26,8</b>	<b>136,9</b>	<b>904,8</b>		

Подлик	Печенье	40	4,5	5,9	44,6	249,5	
	чай	200	0,0	0,0	20,0	160107	160107
	Груша	200	0,6	0,6	13,7	210110	210110

		440 гр.	5.1	6.5	78.3	392.1			
<b>Итого:</b>									
<b>Ужин</b>									
	Фаршированный перец	250	14,3	22,9	30,5	385,3	120529	120529	
	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0,1	21,4	86,9	160230	160230	
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102	
	Масло сливочное	10	0,2	16,5	0,2	150,1	140113	140112 140110	
	<b>Итого:</b>	<b>550гр.</b>	<b>22,3</b>	<b>41,9</b>	<b>105,5</b>	<b>888,3</b>			
<b>Ужин 2</b>	Яблоко	200	0,7	0,2	6,8	31,8	210106	210106	
	Булочка	100	3,3	2,8	19,7	117,2	190102	190102	
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>4,0</b>	<b>3,0</b>	<b>26,5</b>	<b>149,0</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>3010гр</b>	<b>98,2</b>	<b>112,1</b>	<b>474,8</b>	<b>3300,9</b>			
<b>1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>									
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	200	6,3	13,9	29,5	268,3	120313	120314	
	Чай	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106	
	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	71,5	100102	100102	
	Печенье	40	4,5	5,9	44,6	249,5			
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102	
	<b>Итого:</b>	<b>550гр.</b>	<b>23,1</b>	<b>28,1</b>	<b>143,6</b>	<b>919,7</b>			
<b>Завтрак 2</b>	Пирожок с повидлом	100	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1 190302	190303	
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4	230104	230104	
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>13,6</b>	<b>8,5</b>	<b>45,4</b>	<b>312,5</b>			
<b>Обед</b>	Салат овощной (сезонный)	80	2,1	6,3	9,2	101,9	100562	100562	
	Суп картофельный гороховый	200	3,8	2,6	10,8	81,8	110314	110315	
	Рыба припущенная	100	16,4	14,2	52,3	402,6	120702	120703	
	Пюре картофельное	150	2,8	10,0	19,2	178,0	130101	130102	
	Напиток сух фруктов	200	0,0	0,0	16,8	67,2	160205	160232	
	Хлеб из муки пшеничной	100	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102	
	<b>Итого:</b>	<b>830гр.</b>	<b>32,8</b>	<b>35,5</b>	<b>161,7</b>	<b>1097,5</b>			
<b>Полдник</b>	Пряник	56	4,5	5,9	44,6	249,5	190301-1 190302	190303	
	Сок	200	0,1	0,0	24,5	98,4	160203	160220	
	<b>Итого:</b>	<b>256гр.</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>69,1</b>	<b>347,9</b>			
<b>Ужин 1</b>	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	120523	120524	
	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,3	130301	130302	

Чай	200	0,3	0,0	19,3	78,8	160119	160118
Хлеб из муки пшеничной	100	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200103
Масло сливочное	10	0,2	16,5	0,2	150,1	140113	140112
<b>Итого:</b>	<b>560гр.</b>	<b>22,8</b>	<b>18,1</b>	<b>123,8</b>	<b>749,3</b>		140110
<b>Ужин 2</b>							
Компот	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108
Булочка Домашняя	100	2,9	3,7	24,2	141,7	190134	190134
<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>5,0</b>	<b>5,9</b>	<b>43,5</b>	<b>247,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2610гр</b>	<b>101,9</b>	<b>102,0</b>	<b>587,1</b>	<b>3674,0</b>		

### 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

<b>Завтрак 1</b>							
Каша гречневая на молоке	200	5,0	9,3	21,6	190,1	120207	120208
Какао на молоке	200	3,8	3,4	25,5	147,8	160101	160101

Подлник	Ватрушка с творогом	100	5,4	5,9	24,0	170,7	190304 190305	190306
	Компот из плодов сух фруктов	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212
	Яблоко	180	1,6	0,4	14,6	68,4	210102	210102
<b>Итого:</b>		<b>480гр.</b>	<b>7,3</b>	<b>6,4</b>	<b>71,0</b>	<b>370,8</b>		
<b>Ужин 1</b>	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	120403	120404
	Пюре картофельное	150	2,8	10,0	19,2	178,8	130101	130102
	Кисель яблочный	200	0,1	0,1	28,7	116,1	160224	160218
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
<b>Итого:</b>		<b>540гр.</b>	<b>21,6</b>	<b>17,3</b>	<b>108,0</b>	<b>674,1</b>		

<b>Ужин 2</b>	Компот из сухофруктов	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108
	Булочка Домашняя	100	2,9	3,7	24,2	141,7	190134	190134
<b>Итого:</b>		<b>300гр.</b>	<b>5,0</b>	<b>5,9</b>	<b>43,5</b>	<b>247,1</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>3610гр.</b>	<b>89,6</b>	<b>76,6</b>	<b>434,7</b>	<b>2786,6</b>		

**2 Неделя Вторник**

<b>Завтрак</b>	Каша овсяная на молоке	200	6,3	8,6	13,6	157,0	120209	120210
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
	Масло сливочное.	10	0,1	8,3	0,1	75,5	140113	140112 140110
	Пряник	52	4,5	5,9	44,6	249,5		
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
<b>Итого:</b>		<b>552гр.</b>	<b>18,6</b>	<b>25,2</b>	<b>127,8</b>	<b>812,4</b>		

<b>Завтрак</b>	Булочка	100	5,8	3,4	28,6	168,2	190104	190106
	Кисломолочный напиток кефир	200	5,8	6,4	7,6	111,2	230101	230101
<b>Итого:</b>		<b>300гр.</b>	<b>11,6</b>	<b>9,8</b>	<b>36,2</b>	<b>279,4</b>		

<b>Обел</b>	Салат овощной	80	2,1	6,3	9,2	101,9	100562	100562
	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,5	110311	110312
	Плов куриный	250	14,2	16,9	29,4	326,5	120606	120605
	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	160219	160228
	<b>Завтрак</b>	Каша	200	6,3	8,6	13,6	157,0	120209
<b>Итого:</b>		<b>830гр.</b>	<b>31,5</b>	<b>29,3</b>	<b>127,0</b>	<b>897,7</b>		

<b>Подлник</b>	Печенье	40	4,5	5,9	44,6	249,5		
----------------	---------	----	-----	-----	------	-------	--	--



Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108
<b>Итого:</b>	<b>240гр.</b>	<b>6,6</b>	<b>8,1</b>	<b>63,9</b>	<b>354,9</b>		
<b>Ужин</b>							
Запеканка картофельная с мясом	250	14,7	14,1	26,5	291,7	120534	120534
Напиток из сухофруктов	200	0,1	0,0	17,3	69,6	160204	160231
Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
Булочка	100	5,8	3,4	28,6	168,2	190104	190106
<b>Итого:</b>	<b>640г</b>	<b>28,3</b>	<b>19,9</b>	<b>125,8</b>	<b>795,5</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша	200	1,6	0,4	14,6	68,4	210102	210102
Пряник	54	4,5	5,9	44,6	249,5		
<b>Итого:</b>	<b>254гр.</b>	<b>6,1</b>	<b>6,3</b>	<b>59,2</b>	<b>317,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2785гр</b>	<b>102,7</b>	<b>98,6</b>	<b>539,9</b>	<b>3457,8</b>		

## 2 Неделя Среда

<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая на молоке	200	6,3	8,6	13,6	157,0	120209	120210
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
Масло сливочное.	10	0,1	8,3	0,1	75,5	140113	140112 140110
Пряник	52	4,5	5,9	44,6	249,5		
Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
<b>Итого:</b>	<b>552гр</b>	<b>18,6</b>	<b>25,2</b>	<b>127,8</b>	<b>812,4</b>		

Завтрак	Пряник	54	4,5	5,9	44,6	249,5	230104	230104
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4		
	<b>Итого:</b>	<b>254г</b>	<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>405,9</b>		
Обед	Салат из капусты	80	1,2	4,3	4,3	60,7	100201	100201
	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	110303	110304
	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	120523	120524
	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,3	130301	130302
	Нашпок клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,2	160205	160232
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
<b>Итого:</b>	<b>820г</b>	<b>33,4</b>	<b>26,6</b>	<b>146,5</b>	<b>959,0</b>			
Полдник	Кекс	100	3,9	10,5	32,6	240,5	170607	170603
	чай	200	0,0	0,0	20,0	80,0	160107	160107
	<b>Итого:</b>	<b>300г</b>	<b>3,9</b>	<b>10,5</b>	<b>52,6</b>	<b>320,5</b>		

Ужин 1	Бефстроганов из говядины со см	100	10,2	3,3	5,5	92,5	120505	120506
	Картофель запеченный	150	3,2	9,7	22,5	190,1	130106	1301041
	Компот из плодов свежих	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
	Пряник	54	4,5	5,9	44,6	249,5		
	<b>Итого:</b>	<b>594г</b>	<b>25,9</b>	<b>21,4</b>	<b>158,4</b>	<b>929,8</b>		
Ужин 2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,9	160217	160230
	Булочка Домашняя	100	2,9	3,7	24,2	141,7	190134	190134
	<b>Итого:</b>	<b>300г</b>	<b>3,0</b>	<b>3,8</b>	<b>45,6</b>	<b>228,6</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2080</b>	<b>71,2</b>	<b>66,7</b>	<b>392,7</b>	<b>2455,9</b>		

## 2 Неделя Четверг

Завтрак 1	Каша пшеничная на молоке	200	4,4	6,5	20,4	157,7	120201	120202
	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	132,7	160101	160101
	Печенье	40	4,5	5,9	44,6	249,5	100101	100101
	Масло сливочное.сыр	25	0,1	8,3	0,1	75,5	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	90	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>505г</b>	<b>15,7</b>	<b>25,4</b>	<b>107,3</b>	<b>720,6</b>		
Завтрак 2	Ватрушка с джемом	70	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1 190302	190303

	Кисломолочный напиток	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102
	<b>Итого:</b>	<b>270гр.</b>	<b>11,4</b>	<b>7,5</b>	<b>38,2</b>	<b>265,9</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет	80	1,0	4,9	5,4	69,7	100501	100501
	Суп рис на м.б	200	3,8	2,2	10,2	75,8	110309	110310
	Азу из говядины	100	11,4	1,0	4,5	72,6	120503	120504
	Каша гречневая	150	7,8	8,2	41,7	271,8	130309	130310
	Кисель вишневый	200	0,1	0,0	26,6	106,8	160225	160221
	Хлеб из муки пшеничной	100	5,5	1,6	40,4	196,8	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>790гр.</b>	<b>29,3</b>	<b>17,9</b>	<b>128,8</b>	<b>793,5</b>		

<b>Полдник</b>	Печенье	40	4,5	5,9	44,6	249,5	100101	100101
	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0,1	21,0	85,3	160207	160229
	<b>Итого:</b>	<b>240гр.</b>	<b>4,6</b>	<b>6,0</b>	<b>65,6</b>	<b>334,8</b>		
<b>Ужин 1</b>	Ленивые голубцы	250	14,3	22,9	30,5	385,3	120529	120529
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	82,0	160206	160206
	Хлеб из муки пшеничной	100	5,5	1,6	40,4	196,8	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>530гр.</b>	<b>19,6</b>	<b>24,5</b>	<b>91,3</b>	<b>664,1</b>		
<b>Ужин 2</b>	Компот	200	0,5	0,2	27,7	114,6	160214	160214
	Булочка "Городская"	100	4,1	3,5	24,6	146,3	190102	190102
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>4,6</b>	<b>3,7</b>	<b>52,3</b>	<b>260,9</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2585гр</b>	<b>85,2</b>	<b>85,0</b>	<b>483,5</b>	<b>3039,8</b>		

<b>2 Неделя Пятница</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Сосиски отварные	100	5,5	12,0	0,2	130,8	120502	120501
	Изделия макаронные.отварн.	150	5,6	4,7	33,1	197,1	130401	130402
	Помидоры свежие	50	0,3	0,1	1,1	6,5	100520	100520
	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	132,7	160101	160101
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,2	100102	100102
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102

	<b>Итого:</b>	<b>600гр.</b>	<b>25.1</b>	<b>25.7</b>	<b>109.4</b>	<b>769.3</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Кекс "Столичный"	100	3,6	10,5	25,7	211,7	170601	170602
	Компот из плодов свежих	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212
	<b>Итого:</b>	<b>300гр.</b>	<b>3.9</b>	<b>10.6</b>	<b>58.1</b>	<b>343.4</b>		
<b>Обед</b>	Салат овощной	80	2,1	6,3	9,2	101,9	100562	100562
	Солянка	200	3,3	4,4	2,2	61,6	110205	110206
	Коллеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	120613	120614
	Пюре картофельное	150	2,8	10,0	19,2	178,0	130101	130102
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	23,1	93,7	160208	160208
	Хлеб из муки пшеничной	90	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>820гр.</b>	<b>29.4</b>	<b>33.0</b>	<b>123.4</b>	<b>908.2</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1610гр</b>	<b>58.4</b>	<b>69.3</b>	<b>290.9</b>	<b>2020.9</b>		