Утверждаю:

Директор школы _____ Агарков В.А.

Примерное четырнадцатидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемыхблюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	210	10	14	17	297	248
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			20	20	73	650	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	250	12	14	15	238	154
	Рагу из овощей	140	3	9	16	155	195
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Котлета мясная	100	2	6	10	105	381
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			25	40	92	835	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	100	8	6	59	322	570
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Полдник			8	6	85	428	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	111	22
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			34	36	77	776	
Второй ужин							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
Итого за Второй ужин			6	6	8	118	
Итого за день			94	108	353	2883	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7	9	26	215	266
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			15	13	87	451	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп с рыбными консервами	250	11	7	17	174	153
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			39	24	95	749	
Полдник							
	Запеканка из творога	150	22	9	22	257	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
Итого за Полдник			27	13	79	537	
Ужин							
	Капуста тушеная	180	5	8	20	166	423
	Курица в соусе с томатом	120	35	42	5	534	104
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			47	51	81	960	
Второй ужин							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			135	106	368	2881	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Омлет натуральный	160	2	13	3	137	301
	Горошек зеленый консервированный отварной	050	1	2	3	38	208
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			6	15	51	372	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	21	219	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			47	53	120	1153	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	100	9	8	60	350	559
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Груша	100			10	42	112
Итого за Полдник			10	8	88	468	
Ужин							
	Салат из свеклы отварной	100	1	10	8	128	50
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13	6	18	180	340
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			22	17	89	559	
Второй ужин							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			92	98	374	2736	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Сырники из творога	160	23	31	34	508	320
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			32	39	89	861	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Суп из овощей с фасолью	250	13	11	15	210	143
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Гуляш мясной	100	18	20	6	276	367
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			47	39	122	1021	
Полдник							
	Пирожок, печеный из сдобного теста с повидлом	100	8	6	48	282	542
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Полдник			8	6	72	387	
Ужин							
	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	10	121	69
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			20	27	87	683	
Второй ужин							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
Итого за Второй ужин			6	6	8	118	
Итого за день			114	117	396	3146	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13	6	84	449	295
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Масло сливочное	010		8		75	105
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			21	18	145	760	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Борщ с капустой и картофелем	250	12	14	14	233	128
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Тефтели рыбные	100	12	8	11	172	349
	Соус белый основной	030	1	2	1	17	448
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			37	34	103	872	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	100	12	4	70	365	541
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Полдник			13	4	103	504	
Ужин							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	4	7	21	166	73
	Рис отварной	180	5	6	48	270	414
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			31	33	126	931	
Второй ужин							
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
Итого за Второй ужин			6	6	22	160	
Итого за день			109	95	517	3303	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	210	8	9	38	262	267
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Груша	100			10	42	112
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Завтрак			15	12	94	543	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	21	219	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			48	53	124	1169	
Полдник							
	Оладьи с маслом	160	12	22	67	517	554
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Груша	100			10	42	112
Итого за Полдник			14	24	93	641	
Ужин							
	Капуста тушеная	180	5	8	20	166	423
	Курица в соусе с томатом	120	35	42	5	534	104
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			47	51	81	960	
Второй ужин							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			131	145	418	3497	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 7							
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7	9	26	215	266
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			11	9	69	408	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Помидоры свежие	100	1		4	23	106
	Суп с рыбными консервами	250	11	7	17	174	153
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			39	24	86	714	
Полдник							
	Пряники	100	8	1	75	238	589
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Полдник			9	1	108	376	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	103	17
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10	5	5	111	200
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			29	23	124	782	
Второй ужин							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			95	62	413	2464	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Омлет натуральный	160	2	13	3	137	301
	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			17	24	95	615	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12	14	10	218	142
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	42	253	291
	Шницель мясной	100	2	6	10	105	381
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			29	36	117	913	
Полдник							
	Булочка "Нежная"	100	8	17	59	426	560
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Груша	100			10	42	112
Итого за Полдник			9	17	87	544	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	103	17
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			34	36	76	768	
Второй ужин							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
Итого за Второй ужин			6	6	8	118	
Итого за день			96	119	401	3034	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	29	12	29	342	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			40	19	113	790	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с рыбой	250	11	5	20	174	150
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Печень говяжья по-строгановски	120	29	20		292	398
	Соус сметанный	040	1	7	1	70	442
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			52	42	106	1015	
Полдник							
	"Крендель сахарный"	100	7	15	56	387	555
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Полдник			9	17	82	514	
Ужин							
	Помидоры свежие	100	1		4	23	106
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	6	48	270	414
	Гуляш мясной	100	18	20	6	276	367
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			31	27	114	829	
Второй ужин							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			139	110	441	3332	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	210	8	9	38	262	267
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			14	11	83	477	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	7	9	18	184	134
	Капуста тушеная	180	5	8	20	166	423
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			34	37	88	814	
Полдник							
	Коржик молочный	100	7	12	68	404	579
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			14	56	494
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Полдник			8	12	90	498	
Ужин							
	Салат из свеклы отварной	100	1	10	8	128	50
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13	6	18	180	340
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			21	17	93	613	
Второй ужин							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			84	82	380	2586	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак							
	Пудинг из творога паровой	200	25	34	46	593	317
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			36	44	117	967	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Свекольник	250	12	14	18	242	131
	Рис отварной	180	5	6	48	270	414
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	15	8	7	155	200
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			38	29	118	884	
Полдник							
	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	11	15	86	525	573
	Напиток лимонный	200			25	101	509
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Полдник			11	15	121	671	
Ужин							
	Огурцы свежие	100	1		3	14	8
	Картофель отварной в молоке	180	6	8	35	238	427
	Бифштекс рубленый паровой	100	19	15		207	371
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			35	26	96	745	
Второй ужин							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
Итого за Второй ужин			6	6	8	118	
Итого за день			127	120	478	3461	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13	6	84	449	295
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Масло сливочное	010		8		75	105
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			20	17	140	805	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с бобовыми	250	16	11	22	253	144
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			44	28	91	788	
Полдник							
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Печенье	100	8	1	150	238	590
	Груша	100			10	42	112
Итого за Полдник			8	1	186	385	
Ужин							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	6	48	270	414
	Курица в соусе с томатом	100	29	35	5	445	104
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			44	51	124	1085	
Второй ужин							
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
Итого за Второй ужин			6	6	22	160	
Итого за день			123	103	581	3299	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
	Омлет натуральный	160	2	13	3	137	301
	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			12	19	79	528	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	111	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	21	219	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			47	54	119	1161	
Полдник							
	Блинчики с маслом	160	13	26	58	516	528
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Полдник			14	26	86	637	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	103	17
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Шницель мясной	100	2	6	10	105	381
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			14	26	94	676	
Второй ужин							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			94	130	404	3186	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	210	6	8	33	223	268
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			10	8	87	456	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	11	5	20	174	150
	Макаронные изделия отварные	180	10	7	54	317	237
	Гуляш мясной	100	18	20	6	276	367
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			45	33	137	1029	
Полдник							
	Вафли	100	3	3	127	354	588
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Полдник			6	5	151	474	
Ужин							
	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	10	121	69
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			20	27	75	634	
Второй ужин							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			88	78	476	2777	
В среднем за период			107	106	427	3038	