

Меню
на _____ 20 ____ г.

1 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Морковная икра с изюмом	83	100	60,67	65,43
2	Каша молочная пшенная	200/3	200/5	244,77	265,45
3	Батон с маслом	20/10	30/10	116,1	138,7
4	Чай	200	200	37,9	37,9
	Итого:			459,44	507,48
	2-й завтрак				
1	Булочка с сыром	50/23	50/34	165,5	213,8
2	Кофейный напиток	200	200	37,9	37,9
	Итого:			203,4	251,7
	Обед				
1	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	99/1	113	58,17	61,95
2	Суп рассольник на м/б со сметаной	250/10	300/10	89,38	103,86
3	Картофель тушеный с мясом (говядина)	201(31)	250(35)	232,67	248,01
4	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
5	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			589,44	739,77
	Полдник				
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	112/30	134/40	265,47	287,48
2	Сок виноградный	200	200	73	73
	Итого:			338,47	360,48
	1-ужин				
1	Котлеты мясные (говядина)	74	82	87,2	100,3
2	Вермишель отварная с подливой	124/50	155/52	205,38	217,47
3	Гренки	53	53	176,96	176,96
4	Кисель	200	200	46,71	46,71
5	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/30/10	60/50/10	212,19	293,59
	Итого:			728,44	835,03
	2-й ужин				
1	Фрукты (яблоко)	200	200	83,6	83,6
	ВСЕГО:			2402,79	2778,06

Меню
на _____ 20 ____ г.

2 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Свекольная икра с зеленым горошком	97	111	70,17	76,05
2	Каша рисовая молочная	200/3	200/5	241,17	261,85
3	Творожные сырники	117	139	271,75	293,76
4	Кофейнный напиток на молоке	200	200	153,9	153,9
5	Батон	30	50	67,8	113
	Итого:			804,79	898,56
	2-й завтрак				
1	Булочка "К чаю" с маслом	50/10	50/10	183,9	183,9
2	Чай с молоком	200	200	69,37	69,37
	Итого:			253,27	253,27
	Обед				
1	Соленый (свежий) огурец	35/57	35/57	6,72	6,72
2	Суп вермишелевый на м/б со сметаной	250/10	300/10	120,02	159,42
3	Котлета мясная (говядина)	70	78	79,48	92,58
4	Гороховое пюре	122(3)	136(5)	191,77	201
5	Компот из с/ф	200(7)	200(8)	67,93	103,26
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			607,21	785,67
	Полдник				
1	Кондитерские изделия (Печенье)	40	60	150,4	225,6
2	Напиток из отвара шиповника	200	200	39,44	39,44
3	Фрукты - груша	200	200	82	82
	Итого:			271,84	347,04
	Ужин				
1	Жаркое по-домашнему	202(32)	250(35)	229,4	249,45
2	Оладьи из печени	104/3	134/5	62,59	86,87
3	Сок яблочный	200	200	142	142
4	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/4010	60/50/10	234,79	293,59
	Итого:			668,78	771,91
	2-й ужин				
1	Ряженка	190	230	108,64	135,3
	ВСЕГО:			2714,53	3191,75

Меню
на _____ 20 ____ г.

3 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Морковная икра с яблоком	99	114	65,21	69,97
2	Макаронник с субпродуктами	199/3	235/5	232,96	252,51
3	Чай с лимоном	200/10	200/10	38,8	38,8
4	Батон с маслом	20/10	30/10	116,1	138,7
	Итого:			453,07	495,98
	2-й завтрак				
1	Рогалик	50	50	113	113
2	Молоко кипяченое	200	200	113,4	113,4
	Итого:			226,4	226,4
	Обед				
1	Соленый (свежий) помидор	35/50	35/50	9,12	9,12
2	Суп с яйцом на м/б со сметаной	250/10	300/10	128,11	143,07
3	Овощное рагу с мясом (говядина)	200(30)	250(33)	207,87	226,99
4	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
5	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/35	60/50	141,29	222,69
	Итого:			554,32	705,13
	Полдник				
1	Гренки со сгущенным молоком	53/30	53/40	179,2	183,48
2	Йогурт	190	230	108,64	135,3
	Итого:			287,84	318,78
	Ужин				
1	Мясо тушеное (говядина)	98(48)	105(53)	111,35	133,3
2	Гречневый гарнир	109	125	194,27	197,95
3	Творожная запеканка	117	139	271,75	293,76
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	40/30/10	60/50/10	212,19	293,59
5	Сок персиковый	200	200	73	73
	Итого:			862,56	991,6
	2-й ужин				
1	Фрукты - апельсин	170	170	80,4	80,4
	ВСЕГО:			2464,59	2818,29

Зав. столовой _____ М.В. Тихонова

Меню
на _____ 20 ____ г.

4 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Свекла отварная	74	88	33,6	39,48
2	Капуста тушенная	130	140	69,94	86,43
3	Творожные сырники	117	139	271,75	293,76
4	Кофейный напиток	200	200	37,9	37,9
5	Батон	30	50	67,8	113
	Итого:			480,99	570,57
	2-й завтрак				
1	Булочка "Ванильная" с маслом	50/10	50/10	183,9	183,9
2	Чай с молоком	200	200	69,37	69,37
3	Фрукты - банан	170	170	91,2	91,2
	Итого:			344,47	344,47
	Обед				
1	Кабачковая икра п/п	30	30	8,1	8,1
2	Борщ на курином бульоне со сметаной	250/10	300/10	131,58	143,36
3	Плов с мясом птицы	187(37)	232(55)	324,16	332,27
4	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
5	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			673,06	809,68
	Полдник				
1	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
2	Кондитерские изделия (Пряник)	40	60	92,8	139,2
3	Сок апельсиновый	200	200	128	128
	Итого:			283,6	330
	Ужин				
1	Картофельная запеканка с мясом птицы	160(37)	180(55)	233,35	247,07
2	Рыба тушеная	115(77)	144(104)	78,04	88,56
3	Яблочный напиток	200	200	8,8	8,8
4	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/40/10	60/50/10	234,79	293,59
	Итого:			554,98	638,02
	2-й ужин				
1	Йогурт	190	230	108,64	135,3
	ВСЕГО:			2445,74	2828,04

Утверждаю
Директор _____ А.Е.

Меню
на _____ 20 ____ г.

5 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Морковная икра с курагой	83	100	60,87	65,43
2	Каша манная молочная	203/3	200/5	233,27	261,85
3	Лимонный напиток	200	200	38,8	38,8
4	Батон с маслом	30/10	50/10	138,7	183,9
	Итого:			471,64	549,98
	2-й завтрак				
1	Плюшка	50	50	113	113
2	Какао	200	200	164,34	164,34
	Итого:			277,34	277,34
	Обед				
1	Салат из свежей капусты с кукурузой	99	113	52,75	56,53
2	Суп рыбный со сметаной	250/10	300/10	103,66	118,86
3	Картофель тушеный с мясом птицы	200(37)	250(55)	147,01	155,15
4	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
5	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			512,64	656,49
	Полдник				
1	Рыба по-польски	40	60	143,08	157,86
2	Ряженка	190	230	108,64	135,3
	Итого:			251,72	293,16
	Ужин				
1	Мясо птицы тушенное	87(37)	107(55)	142,6	165,99
2	Вермишель отварная с маслом	124(4)	155(5)	193,16	202,95
3	Сок "Абрикосовый"	200	200	128	128
4	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/40	60/50	234,79	293,59
	Итого:			698,55	790,53
	2-й ужин				
1	Фрукты - яблоко	190	190	83,6	83,6
	ВСЕГО:			2295,49	2651,1

Зав. столовой _____ М.В. Тихонова

Меню
на _____ 20 ____ г.

6 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	99	113	58,17	61,95
2	Рыба тушеная с овощами	115(77)	144(104)	78,04	88,56
3	Омлет натуральный	77	77	88,24	88,24
4	Кафейный напиток на молоке	200	200	153,9	153,9
5	Батон	30	50	67,8	113
	Итого:			446,15	505,65
	2-й завтрак				
1	Булочка с маслом	50	50	183,9	183,9
2	Чай с молоком	200	200	69,37	69,37
3	Фрукты - апельсин	190	190	80,4	80,4
	Итого:			333,67	333,67
	Обед				
1	Кабачковая игра п/п	30	30	8,1	8,1
2	Щи на м/б со сметаной	250/10	300/10	124,87	136,65
3	Бефстроганов	85(35)	91(39)	74,45	87,38
4	Гречневый гарнир	108(3)	125(5)	194,27	197,95
5	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
6	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			610,91	756,03
	Полдник				
1	Блины с маслом	62/3	67/5	172,02	183,63
2	Сок виноградный	200	200	74	74
	Итого:			246,02	257,63
	1-й ужин				
1	Шницель (говядина)	74	82	87,2	100,3
2	Картофельное пюре	163(4)	164(5)	147,16	154,25
3	Сыр твердых сортов	23	35	82,8	100,8
4	Лимонный напиток	200	200	38,8	38,8
5	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/40/10	60/50/10	234,79	293,59
	Итого:			590,75	687,74
	2-й ужин				
1	Ряженка	190	230	108,64	135,3
	ВСЕГО:			2336,14	2676,02

Меню
на _____ 20 ____ г.

7 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Свекольная икра с луком	83	101	36,06	42,76
2	Каша овсяная молочная	200(3)	200(5)	236,17	256,85
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/23	50/10/35	221,5	284,7
4	Какао	200	200	164,34	164,34
	Итого:			658,07	748,65
	2-й завтрак				
1	Булочка "Веснушка"	50	50	113	113
2	Сок яблочный	200	200	74	74
	Итого:			187	187
	Обед				
1	Салат из свежей капусты	85	101	24,06	28,66
2	Суп крестьянский на м/б со сметаной	250/10	300/10	86,74	101,7
3	Жаркое по-домашнему	201(31)	250(35)	202,89	230,03
4	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
5	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			522,91	686,34
	Полдник				
1	Запеканка капустная	99	105	59,54	70,91
2	Йогурт	190	230	108,64	135,3
	Итого:			168,18	206,21
	1-й ужин				
1	Плов с мясом (говядина)	187(37)	218(41)	281,48	291,06
2	Омлет натуральный	77	77	88,24	88,24
3	Кисель	200	200	46,71	46,71
4	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/40/10	60/50/10	234,79	293,59
	Итого:			651,22	719,6
	2-й ужин				
1	Фрукты - груша	200	200	82	82
	ВСЕГО:			2269,38	2629,8

Зав. столовой _____ М.В. Тихонова

Утверждаю
Директор _____ А.Е.

Меню

на _____ 20 ____ г.

8 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Морковная икра с курагой	83	100	60,67	65,43
2	Каша молочная "Дружба"	200(3)	200(5)	241,17	261,85
3	Гренки	66	75	224,4	250,46
4	Чай	200	200	37,9	37,9
	Итого:			564,14	615,64
	2-й завтрак				
1	Бутерброды с маслом, с сыром	83	100	236,4	284,7
2	Кофейный напиток	200(3)	200(5)	37,9	37,9
	Итого:			274,3	322,6
	Обед				
1	Соленый (свежий) огурец	35/57	35/57	6,72	6,72
2	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/10	300/10	131,58	143,36
3	Котлета мясная (говядина)	70	78	79,48	92,58
4	Вермишель отварная с подливой	123/50	155/52	205,38	217,47
5	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
6	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			632,38	786,08
	Полдник				
1	Кондитерские изделия - вафли	40	60	93,2	139,8
2	Кисель	200	200	46,71	46,71
	Итого:			139,91	186,51
	1-й ужин				
1	Картофель тушеный с мясом (говядина)	202(32)	250(35)	241,2	249,45
2	Творожные сырники	117	139	271,75	293,76
3	Сок абрикосовый	200	200	73	73
4	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/40	60/50	212,19	293,59
	Итого:			798,14	909,8
	2-й ужин				
1	Фрукты - банан	200	200	130	130
	ВСЕГО:			2538,87	2950,63

Зав. столовой _____ М.В. Тихонова

Утверждаю
Директор _____ А.Е.

Меню
на _____ 20 ____ г.

9 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Свекольная икра с зеленым горошком	97	111	70,17	76,05
2	Каша пшеничная молочная	200(3)	205(5)	203,27	261,85
3	Кофейный напиток на молоке	200	200	153,9	153,9
4	Батон с маслом	30/10	50/10	138,7	183,9
	Итого:			566,04	675,7
	2-й завтрак				
1	Булочка "Веснушка"	50	50	113	113
2	Чай с молоком	200	200	69,37	69,37
3	Фрукты - яблоко	190	190	83,6	83,6
	Итого:			265,97	265,97
	Обед				
1	Соленый (свежий) помидор	35/50	35/50	9,12	9,12
2	Суп вермишелевый на м/к бульоне со сметаной	250/10	300/10	120,02	159,42
3	Капуста тушеная с мясом (говядина)	93(32)	108(35)	114	130,74
4	Картофельное пюре с маслом	90(3)	92(5)	84,07	98,25
5	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
6	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			536,43	723,48
	Полдник				
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	112/30	134/40	265,47	287,48
2	Сок апельсиновый	200	200	73	73
	Итого:			338,47	360,48
	1-й ужин				
1	Плов с мясом	187(37)	218(41)	281,48	291,06
2	Оладьи из печени	104/3	134/5	62,59	86,87
3	Лимонный напиток	200	200	38,8	38,8
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	40/40/10	60/50/10	234,79	293,59
	Итого:			617,66	710,32
	2-й ужин				
1	Йогурт	190	230	108,64	135,3
	ВСЕГО:			2433,21	2871,25

Зав. столовой _____ М.В. Тихонова

Меню
на _____ 20 ____ г.

10 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Морковная икра с яблоком	99	114	65,21	69,97
2	Капуста тушеная с субпродуктами (печень)	202	238	99,94	117,64
3	Напиток из отвара шиповника	200	200	39,44	39,44
4	Батон с маслом	20/10	30/10	116,1	138,7
	Итого:			320,69	365,75
	2-й завтрак				
1	Рогалик	50	50	113	113
2	Молоко кипяченое	200	200	113,4	113,4
	Итого:			226,4	226,4
	Обед				
1	Соленый (свежий) огурец	35/57	35/57	6,72	6,72
2	Суп гороховый на м/к бульоне	250	300	64,79	73,8
3	Гуляш мясной (говядина)	85(35)	91(39)	74,42	87,38
4	Гречневый гарнир	108(3)	125(5)	194,27	197,95
5	Компот из с/ф	200/10	200/15	67,93	103,26
6	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/35	60/50	141,29	222,69
	Итого:			549,42	691,8
	Полдник				
1	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
2	Гренки с повидлом	53/20	53/30	102,8	116,86
3	Ряженка	190	230	108,4	135,5
	Итого:			274	314,96
	1-й ужин				
1	Овощное рагу с мясом (говядина)	200(30)	250(33)	207,07	228,43
2	Творожные сырники	117	139	271,75	293,76
3	Сок персиковый	200	200	74	74
4	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/40	60/50	212,19	293,59
	Итого:			765,01	889,78
	2-й ужин				
1	Фрукты (апельсин)	170	170	80,4	80,4
	ВСЕГО:			2215,92	2569,09

Меню
на _____ 20 ____ г.

11 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Свекла отварная	74	88	33,6	39,48
2	Каша манная молочная	200(3)	200(5)	233,71	261,85
3	Какао	200	200	164,34	164,34
4	Батон с маслом	30/10	50/10	138,7	183,9
	Итого:			570,35	649,57
	2-й завтрак				
1	Булочка "Ванильная"	50	50	113	113
2	Чай с лимоном	200	200	38,8	38,8
3	Фрукты (груша)	190	190	82	82
	Итого:			233,8	233,8
	Обед				
1	Салат из свежей капусты с луком	85	101	24,06	28,66
2	Суп рыбный со сметаной	250/10/29	300/10/37	103,66	118,86
3	Картофель тушеный с мясом птицы	200(37)	250(55)	147,01	155,15
4	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
5	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			483,95	628,62
	Полдник				
1	Рыба по-польски	161	190	143,08	157,86
2	Сок виноградный	200	200	73	73
	Итого:			216,08	230,86
	1-й ужин				
1	Мясо птицы тушеное	87(37)	107(55)	142,6	165,99
2	Вермишель отварная с маслом	124(4)	155(5)	193,16	202,95
3	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
4	Сок виноградный	200	200	46,71	46,71
5	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/10/10	60/50/10	234,79	293,59
	Итого:			680,06	772,04
	2-й ужин				
1	Ряженка	190	230	108,64	135,3
	ВСЕГО:			2292,88	2650,19

Утверждаю

Директор _____ А.Е. Чернушко

Меню

на _____ 20 ____ г.

12 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Морковная икра с изюмом	83	100	60,67	65,43
2	Каша пшенная молочная	200(3)	200(5)	244,77	265,45
3	Лимонный напиток	200	200	38,8	38,8
4	Батон с маслом	44499	50/10	138,7	183,9
	Итого:			482,94	553,58
	2-й завтрак				
1	Плюшка	50	50	113	113
2	Чай с молоком	200	200	69,37	69,37
	Итого:			182,37	182,37
	Обед				
1	Кабачковая икра п/п	30	30	8,1	8,1
2	Щи на курином бульоне со сметаной	250/10	300/10	131,58	143,36
3	Плов с мясом птицы	187(37)	232(55)	324,16	332,27
4	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
5	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			673,06	809,68
	Полдник				
1	Капустная запеканка с маслом	99	105	59,54	70,91
2	Напиток из отвара шиповника	200	200	39,44	39,44
	Итого:			98,98	110,35
	1-й ужин				
1	Рыба отварная	77	104	50,4	64,8
	Картофельная запеканка с мясом				
2	птицы	160(37)	180(55)	233,35	247,07
3	Сок яблочный	200	200	73	73
4	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/40/10	60/50/10	234,79	293,59
	Итого:			591,54	678,46
	2-й ужин				
1	Фрукты (банан)	200	200	130	130
	ВСЕГО:			2158,89	2464,44

Зав. столовой _____ М.В. Тихонова

Меню
на _____ 20 ____ г.

13 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Салат из свежей капусты с кукурузой	99	113	52,75	56,53
2	Рыба тушенная с овощами	115(77)	144(104)	78,04	88,56
3	Батон с сыром	20/23	30/35	150,6	202,5
4	Чай	200	200	37,9	37,9
	Итого:			319,29	385,49
	2-й завтрак				
1	Булочка "К чаю" с маслом	50/10	50/10	113	113
2	Какао	200	200	164,34	164,34
3	Фрукты (яблоко)	200	200	83,6	83,6
	Итого:			360,94	360,94
	Обед				
1	Соленый (свежий) помидор	35/50	35/50	9,12	9,12
2	Суп сборный овощной на м/к бульоне со сметаной	250/10	300/10	80,42	88,42
3	Биточки мясные (говядина)	74	82	79,48	92,58
4	Картофельное пюре	162	164	147,16	154,25
5	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
6	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			525,4	670,32
	Полдник				
1	Гренки со сгущенным молоком	53/30	53/30	179,2	183,48
2	Сок грушевый	200	200	128	128
	Итого:			307,2	311,48
	1-й ужин				
1	Гуляш мясной (говядина)	98(48)	105(53)	111,35	133,3
2	Гречневый гарнир	109(4)	125(5)	194,27	197,95
3	Омлет наутральный	77	77	88,24	88,24
4	Кисель	200	200	46,71	46,71
5	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/30/10	60/50/10	212,19	293,59
	Итого:			652,76	759,79
	2-й ужин				
1	Йогурт	190	230	106,4	135,3
	ВСЕГО:			2271,99	2623,32

Меню
на _____ 20 ____ г.

14 день

№	Наименование блюд	Выход 1 порц.		Ккал	
		7-11	12-18	7-11	12-18
	1-й завтрак				
1	Свекольная икра с яблоком	98	112	36,24	42,12
2	Драники со сметаной	90/10	95/10	95,38	100,56
2	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
3	Кофейный напиток	200	200	37,9	37,9
4	Батон с маслом	30/10	50/10	138,7	183,9
	Итого:			341,02	427,28
	2-й завтрак				
1	Булочка "Косичка"	50	50	113	113
2	Сок виноградный	200	200	73	73
	Итого:			186	186
	Обед				
1	Зеленый горошек п/п	20	20	8,1	8,1
2	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/10	300/10	124,87	136,65
3	Плов с мясом (говядина)	182(32)	212(35)	272,95	289,62
4	Компот из с/ф	200	200	67,93	103,26
5	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/30	60/50	141,29	222,69
	Итого:			615,14	760,32
	Полдник				
1	Блины с маслом	62/3	67/5	172,02	183,63
2	Йогурт	200	220	114,24	129,7
	Итого:			286,26	313,33
	1-й ужин				
1	Котлета мясная (говядина)	74	82	87,2	100,3
2	Картофель отварной с маслом	134(4)	135(5)	107,2	107,2
3	Сыр твердых сортов	23	35	82,8	100,8
4	Яблочный напиток	200	200	8,8	8,8
5	Хлеб пшеничный (ржаной) с маслом	40/40/10	60/50/10	234,79	293,59
	Итого:			520,79	610,69
	2-й ужин				
1	Фрукты (апельсин)	170	170	80,4	80,4
	ВСЕГО:			2059,61	2378,02