

Утверждаю
Директор школы ГОУ ТО «Новогуровская школа
для обучающихся с ОВЗ»



Коврижко Н.Я.

01.09.2024г.

Примерное
двухнедельное цикличное меню
для обучающихся с 12 до 18 лет
5-9 классы

ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Адрес: Тульская область, Алексинский район
пос.Новогуровский
ул.Железнодорожная, д55

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 до 18 лет

Возрастная категория:

12-18лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
12-18	Каша из крупы "Геркулес"	г	220	9,2	9,9	35,0	266,0	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,1	8,09	8,5	132,45	63
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		560	18,54	20,89	66,90	530,45	
	Завтрак 2							
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Пряник	г	50	2,4	5,9	37,2	216,9	пром
	Конфеты	г	20	0,5	0,9	16,5	73,0	пром.
	Итого завтрак 2		270	7,6	10,3	66,2	390,3	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	2,5	10,1	10,3	143,0	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	300	8,9	6,4	23,1	185,7	54-24с-2020
	Рис отварной	г	200	4,8	6,4	48,5	271,0	54-6г-2020
	Гуляш из говядины	г	120	20,4	19,8	4,7	278,5	54-2м-2020
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,0	18,3	75,8	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Итого обед:		1130	52,0	46,2	198,6	1422,0	
	Полдник							
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	пром
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром
	Итого полдник:		350	5,6	6,3	64,9	337,9	
	Ужин							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,3	6,1	6,2	100,0	31
Рыба тушеная в томате с овощами	г	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р-2020	
Картофель отварной с маслом	г	230	4,4	11,8	24,1	221,2	152	
Компот из свежих фруктов	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486	
Хлеб пшеничный	г	150	11,2	4,3	77,1	397,5	пром	
Итого ужин		800	33,5	31,2	126,0	941,3		
Ужин 2								
Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3310	164,6	119,9	530,6	3723,0		

2 день	Завтрак							2 день
12-18	Запеканка из творога с джемом	г	200	37,9	11,0	30,4	372,0	279
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,87	15,42	78,6	111
	Мандарин	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		530	40,85	12,37	65,12	534,60	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Мармелад	г	20	0,3	1,8	12,8	69,1	пром
	Вафли	г	50	1,6	1,4	40,0	175,0	пром
	Итого завтрак 2		270	2,9	3,4	73,0	330,1	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,0	5,2	3,0	62,7	54-5з-2020
	Суп гороховый	г	300	12,0	10,1	24,4	236,7	54-8с-2020
	Картофельное пюре	г	230	4,7	8,1	30,4	213,7	54-11г-2020
	Курица тушеная с морковью	г	120	16,9	7,0	5,3	151,6	54-25м-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Итого обед:		1160	50,2	34,1	172,0	1198,1	
Полдник								
Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	
Булочка школьная	г	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9в-2020	
Банан	г	170	2,6	0,9	35,7	160,7	пром	
Итого полдник:	г	430	12,5	6,2	82,2	433,7		
Ужин								
Салат из моркови с зеленым горошком	г	100	1,9	6,1	5,8	86,0	25	
Плов из отварной говядины	г	260	17,3	13,6	40,0	353,0	330	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247	
Хлеб пшеничный	г	140	10,5	4,0	71,9	371,0	пром	
Итого ужин		700	31,1	23,7	146,7	926,2		
Ужин 2								
Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3290	165,1	84,8	547,0	3523,7		

3 день	Завтрак							3 день
12-18	Каша рисовая вязкая	г	220	6,50	7,30	40,3	252,30	217
	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Батон нарзной		20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	г	10	0,08	7,3	0,13	66,0	79
	Груша	г	100	0,40	0,4	9,80	44,0	82
	Итого завтрак:		550	11,78	18,48	74,31	508,70	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	2,0	20,2	86,0	пром
	Сухари сдобные	г	50	4,2	5,4	33,0	199,0	пром
	Итого завтрак 2		250	5,2	7,4	53,2	285,0	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,1	9,0	6,6	111,8	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	300	9,3	12,6	9,6	189,8	104\87\433
	Рагу из овощей	г	200	3,9	10,0	18,1	177,7	54-9г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	120	16,4	14,3	10,0	234,0	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Пастила	г	35	0,1	0,0	28,0	112,7	пром
	Итого обед:		1165	46,8	49,5	181,7	1360,9	
	Полдник							
Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82	
Коржик молочный	г	60	4,1	7,0	40,6	242,0	54-2в-2020	
Итого полдник:		360	10,3	12,4	58,4	387,0		
Ужин								
Яйцо вареное	г	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о-2020	
Овощи консервированные отварные (кукуруза)	г	105	3,0	3,8	5,3	67,0	157	
Биточек из курицы	г	100	19,1	4,3	13,4	168,7	54-5м-2020	
Каша перловая рассыпчатая	г	200	5,9	7,0	40,6	249,5	54-5г	
Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4г-2020	
Хлеб пшеничный	г	120	9,0	3,5	61,7	318,0	пром	
Итого ужин		765	43,4	23,7	129,9	910,7		
Ужин 2								
Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3290	127,6	116,5	508,3	3553,3		

4 день	Завтрак							4 день
12-18	Огурец свежий	г	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	200	12,93	20,77	3,23	251,54	268
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Апельсин	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		580	18,05	24,31	38,05	442,54	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Пирожки печеные из слобного теста(капуста)	г	60	4,1	4,2	19,0	130,0	532/551
	Итого завтрак 2		260	5,1	4,4	39,2	216,0	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,5	10,1	10,3	143,0	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	г	300	7,7	8,6	16,2	173,4	54-10с-2020
	Плов с курицей	г	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Итого обед:		1060	59,5	32,4	171,7	1219,3	
	Полдник							
	Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	4,8	37,1	207,8	пром
	Итого полдник:		250	9,6	9,8	45,1	308,8	
	Ужин							
Салат из свеклы с чесноком	г	100	1,4	6,1	7,5	90,0	34	
Котлеты из говядины	г	120	18,0	20,0	10,0	303,0	171	
Картофель запеченный в сметанном соусе	г	230	5,3	11,6	14,4	184,0	181	
Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408	
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	г	200	0,3	0,0	22,7	92,0	253	
Хлеб пшеничный	г	130	9,7	3,8	66,8	344,5	пром.	
Итого ужин		830	35,4	46,1	122,6	1063,5		
Ужин 2								
Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3180	146,9	122,0	424,7	3351,1		

5 день	Завтрак							5 день
12-18	Макароны отварные с сыром	г	200	12,30	10,0	35,90	283,00	259
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон нарзной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		530	15,15	11,37	70,42	443,60	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Сушки	г	50	4,3	2,8	30,7	188,0	пром
	Итого завтрак 2		250	5,3	3,0	50,9	274,0	
	Обед							
	Салат из моркови и чернослива	г	100	1,6	0,3	21,5	94,6	54-17з-2020
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	г	300	14,8	3,8	21,9	181,4	54-20с-2020
	Голубцы ленивые	г	240	20,3	18,4	15,4	307,9	54-3м-2020
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Итого обед:		1050	52,1	26,1	170,9	1127,8	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	г	60	3,5	1,4	34,8	166,0	54-14в
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
Итого полдник:		260	9,3	6,4	42,8	267,0		
Ужин								
Омлет с сыром	г	200	25,3	33,8	4,0	421,3	54-4о-2020	
Овощи консервированные отварные (фасоль)	г	105	3,0	3,8	5,3	67,0	157	
Рыба, запеченная с яйцом	г	120	15,0	6,0	9,0	150,0	301	
Каша гречневая рассыпчатая	г	200	11,1	8,4	48,0	311,6	54-4г	
Чай с вареньем	г	200	0,4	0,1	14,9	62,0	458	
Хлеб пшеничный	г	130	9,7	3,8	66,8	344,5	пром.	
Итого ужин		955	64,5	55,9	148,0	1356,4		
Ужин 2								
Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3245	152,2	107,8	491,0	3569,8		

7 день	Завтрак							7 день
12-18	Каша "Дружба"	г	180	4,68	6,0	24,8	171,5	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0,0	53,8	54-1з
	Груша	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		525	13,63	14,17	63,60	435,90	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Сушка	г	50	4,3	2,8	30,7	188,0	пром.
	Итого завтрак 2		250	5,3	3,0	50,9	274,0	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8з-2020
Рассольник Ленинградский	г	300	9,0	12,1	20,2	225,2	54-3с-2020	
Картофель отварной в молоке	г	230	6,9	8,5	40,7	266,3	54-10г-2020	
Котлета рыбная (минтай)	г	120	17,0	3,1	10,3	137,0	54-3р-2020	
Компот из яблок с лимоном	г	200	0,2	0,2	11,0	46,7	54-34хн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром	
Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром	
Итого обед:		1160	49,8	37,6	185,7	1279,0		
Полдник								
Коржик молочный	г	100	6,7	9,9	52,4	325,1	54-2в-2020	
Молоко 3,2%	г	200	5,8	5,0	9,6	106,6	пром	
Итого полдник:		300	12,5	14,9	62,0	431,7		
Ужин								
Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	148	
Бефстроганов из говядины	г	130	17,8	21,3	13,0	315,4	326/402	
Каша перловая рассыпчатая	г	200	5,9	7,0	40,6	249,5	54-5г	
Чай с вареньем	г	200	0,4	0,1	14,9	62,0	458	
Хлеб пшеничный	г	125	9,4	3,6	64,2	331,2	пром.	
Итого ужин		755	34,3	32,2	135,2	972,3		
Ужин 2								
Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3190	121,4	106,8	505,4	3493,9		

8 день	Завтрак							8 день
12-18	Запеканка из творога со сгущ.мол	г	150	31,6	9,2	25,3	310,0	279
		г	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,10	9,30	38,0	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		500	35,9	12,27	70,9	536,0	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром
	Итого завтрак 2		250	4,8	6,1	57,4	302,9	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	300	9,3	12,6	9,6	189,8	104/87/433
	Каша пшенная рассыпчатая	г	200	8,5	8,6	47,3	301,0	54-12г-2020
	Курица отварная	г	120	38,5	2,9	1,3	185,5	54-21м-2020
	Соус белый основной	г	50	1,4	1,9	2,2	31,1	54-2соус
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Итого обед		1180	74,9	38,5	176,5	1354,2	
	Полдник							
	Яйцо вареное	г	40	4,8	4,1	0,3	56,6	54-6о-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247
	Булочка школьная	г	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9в-2020
	Итого полдник:		300	11,4	5,9	63,3	345,4	
	Ужин							
	Помидор в нарезке	г	100	5,0	0,6	1,5	67,0	157
	Голубцы ленивые	г	120	12,0	14,4	5,0	197,0	333
	Соус сметанный	г	30	0,5	3,6	1,0	38,0	236
	Макароны отварные с томатом	г	200	7,6	7,3	38,2	249,0	257
	Чай с молоком и сахаром	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	150	11,2	4,3	77,1	397,5	пром.
	Итого ужин		800	41,0	33,7	135,3	1048,9	
	Ужин 2							
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0	
	Итого за день:		3230	149,1	116,6	512,6	3688,4	

9 день	Завтрак							9 день
12-18	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,17	3,0	38,3	157
	Омлет натуральный	г	200	17,20	27,70	4,30	335,4	268
	Какао с молоком	г	200	3,3	2,90	13,8	94,0	462
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,2	52,4	111
	Мандарин	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		580	24,10	33,75	41,1	564,10	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Пирожки печеные из сдобного теста(капуста)	г	60	4,1	4,2	19,0	130,0	532/551
	Итого завтрак 2		260	5,1	4,4	39,2	216,0	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,3	4,5	7,7	76,0	54-13з-2020
	Суп гороховый	г	300	12,0	10,1	24,4	236,7	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	200	11,0	8,4	48,0	311,6	54-4г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	г	100	14,4	14,6	8,0	221,9	54-21м-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	11,0	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Итого обед:		1110	54,0	41,3	192,9	1360,9	
Полдник								
Банан	г	170	2,6	0,9	35,7	160,7	пром	
Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Итого полдник:		370	8,4	5,9	43,7	261,7		
Ужин								
Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020	
Картофель запеченный в сметанном соусе	г	230	5,3	11,6	14,4	184,0	181	
Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408	
Рыба тушеная в томате с овощами	г	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р-2020	
Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020	
Хлеб пшеничный	г	150	11,2	4,3	77,1	397,5	пром.	
Итого ужин		850	34,7	29,6	109,1	849,1		
Ужин 2								
Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3370	132,1	119,9	434,0	3460,5		

10 день	Завтрак							10 день
12-18	Птица отварная	г	120	28,50	21,00	0,00	252,5	366
	Макаронны отварные	г	200	7,40	0,60	39,4	253,0	256
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,2	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Апельсин	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		640	40,60	25,08	73,00	689,90	
	Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	г	200	5,6	6,4	9,4	117,3	260
	Кольцо сдобное	г	60	5,1	9,7	35,4	243,4	286
	Апельсин	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	пром
	Итого завтрак 2		420	12,1	16,4	57,8	421,2	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,0	5,2	3,0	62,7	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	г	300	14,8	3,8	21,9	181,4	54-20с-2020
	Капуста тушеная с мясом	г	240	26,4	26,4	16,0	407,3	54-10м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	7,1	1,1	74,7	321,0	пром
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Итого обед:		1050	54,8	38,4	166,6	1217,4	
	Полдник							
	Омлет с зеленым горошком	г	120	7,7	8,5	3,8	122,9	54-2о-2020
Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром	
Итого полдник:		350	15,7	14,4	27,2	303,4		
Ужин								
Помидор в нарезке	г	100	1,1	0,2	3,8	23,9	54-3з-2020	
Печень по строгановски	г	100	20,0	13,0	7,0	225,0	356	
Картофельное пюре	г	230	4,7	8,1	30,4	213,7	54-11г-2020	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247	
Хлеб пшеничный	г	120	9,0	3,5	61,7	318,0	пром.	
Итого ужин		750	36,2	24,8	131,9	896,8		
Ужин 2								
Йогурт 2,5%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3410	138,3	121,6	464,5	3629,7		

11 день	Завтрак							11 день
12-18	Каша рисовая вязкая	г	220	5,31	5,94	32,9	206,5	217
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,50	40,0	459
	Масло сливочнос	г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Банан	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:	г	560	8,34	25,70	66,00	435,20	
	Завтрак 2							
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Пряник	г	50	2,4	1,4	39,0	175,0	пром
	Итого завтрак 2		250	6,3	4,3	50,2	261,0	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	300	9,4	12,4	15,1	210,8	54-2с-2020
	Рис припущенный	г	200	4,7	6,4	46,7	262,5	54-7г-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	г	100	17,4	11,4	15,6	234,1	54-31м-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Итого обед:		1110	47,9	34,1	188,8	1255,0	
	Полдник							
	Ватрушка творожная	г	60	9,9	12,4	18,0	222,8	54-1в-2020
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	пром
Итого полдник:		360	11,3	12,9	48,5	354,3		
Ужин								
Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8з-2020	
Макароны отварные	г	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020	
Рыба запеченная с яйцом	г	120	15,0	6,0	9,0	150,0	301	
Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	г	135	10,1	3,9	69,4	357,7	пром.	
Итого ужин		755	35,6	27,7	140,4	956,8		
Ужин 2								
Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3235	133,9	109,7	501,9	3363,3		
Всего за 10 дней		32750	1486,4	1156,3	5158,3	35356,7		