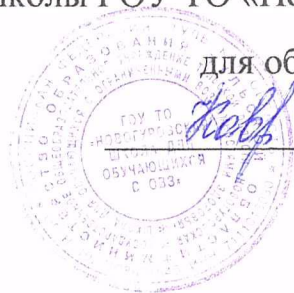


Утверждаю
Директор школы ГОУ ТО «Новогуровская школа
для обучающихся с ОВЗ»



Коврижко Н.Я.

01.09.2024г.

Меню приготовляемых блюд
для обучающихся с 7 до 11 лет
1-4 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 7 до 11 летВозрастная категория: **с 7 до 11 лет**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
7-11лет	Каша из крупы "Геркулес"	г	180	7,6	8,1	28,6	217,6	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:		520	16,90	19,09	60,52	482,05	
	Завтрак 2							
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Пряник	г	50	2,4	1,4	39,0	175,0	пром
	Конфеты	г	20	0,5	0,9	16,5	73,0	пром
	Итого завтрак 2		270	7,6	5,8	68,0	348,4	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	8,0	5,3	19,2	154,1	54-24с-2020
	Рис отварной	г	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Гуляш из говядины	г	100	16,9	16,4	4,0	232,0	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	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Итого обед:		940	42,6	37,5	159,1	1144,7	
	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	85,0	1,3	6,1	6,2	31
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020
	Картофель отварной с маслом	г	200	3,8	10,2	21,1	192,4	152
	Компот из свежих фруктов	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486
	Хлеб пшеничный	г	80	6,0	2,3	41,1	212,0	пром
	Итого ужин		680	108,6	21,3	85,7	603,7	
	Ужин 2							
	Йогурт питьевой	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:		2440,0	118,7	75,9	385,7	2535,7	

2 день	Завтрак							2 день
7-11 лет	Запеканка из творога с джемом	г	170	31,6	9,2	25,3	310,0	279
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Батон парезной	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:		3815	176,70	99,06	615,93	4126,2	
	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	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з-2020
	Суп гороховый	г	250	10,0	8,4	20,4	197,3	54-8с-2020
	Картофельное пюре	г	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	Курица тушеная с морковью	г	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	г	50	3,8	1,5	25,7	132,5	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Итого обед:		980	40,6	28,0	136,4	963,5	
		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	86,0	1,9	6,1	5,8	25
	Плов из отварной говядины	г	230	15,3	12,0	35,0	312,0	330
Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247	
Хлеб пшеничный	г	110	8,2	3,2	56,5	291,5	пром	
Итого ужин		640	110,9	17,1	126,6	725,5		
	Ужин2							
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:		2520	116,4	59,7	426,2	2553,8		

3 день	Завтрак							3 день
7-11лет	Каша рисовая вязкая	г	180	5,31	5,94	32,9	206,46	217
	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Батон парезной	г	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:		510	10,59	17,12	66,95	462,86	
	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	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	7,6	10,9	6,7	156,6	104/87/433
	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,4	54-9г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	90	12,3	10,7	7,5	175,5	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Пастила (зефир)	г	25	0,1	0,0	20,0	80,5	пром
	Итого обед:		945	35,4	39,0	136,6	1040,9	
	Полдник							
	Ацидолакт 3,2%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Корж молочный	г	100	6,7	9,9	52,4	325,1	54-2в-2020
	Итого полдник:		400	12,9	15,3	70,2	470,1	
	Ужин							
	Яйцо вареное	г	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-60--2020
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	г	105	3,0	3,8	5,3	67,0	157
	Биточек из курицы	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8	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	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром
	Итого ужин		735	40,0	22,7	118,2	840,8	
	Ужин2							
	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:		2530	99,3	89,4	386,2	2737,8	

4 день	Завтрак							4 день
7-11лет	Огурец свежий	г	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	150	12,93	20,77	3,23	251,54	268
	Батон парезной	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:		530	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 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 белокочанной капусты	г	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	г	250	8,5	10,8	13,4	184,6	54-10с-2020
	Плов с курицей	г	220	30,0	8,9	36,5	346,0	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,2	0,1	9,9	41,5	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	4,2	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		900	51,5	30,6	98,0	1024,9	
	Полдник							
	Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Печенье	г	30	2,3	2,9	22,3	124,7	пром
	Итого полдник:		230	8,1	7,9	30,3	225,7	
	Ужин							
	Салат из свеклы с чесноком	г	100	1,4	6,1	7,5	90,0	34
	Котлеты из говядины	г	100	15,2	16,7	8,2	252,5	171
	Картофель запеченный в сметанном соусе	г	200	4,6	10,0	12,5	160,0	181
	Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	г	200	0,3	0,0	22,7	92,0	253
	Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.
	Итого ужин		750	29,7	40,3	103,5	909,5	
	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:		2340	101,0	88,2	279,0	2477,1	

5 день	Завтрак							5 день
7-11лет	Макароны отварные с сыром	г	170	10,46	8,5	30,52	240,55	259
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон нарезной	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:		500	13,31	9,87	65,04	401,15	
	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	80	1,2	0,1	17,2	75,7	54-17з-2020
	Суп картофельный с рыбой минтай	г	250	12,4	3,1	18,2	151,2	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	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		920	45,0	24,4	136,8	949,2	
		Полдник						
	Ватрушка с повидлом	г	60	3,5	1,4	34,8	166,0	54-1в-2020
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,4	101,0	пром
	Итого полдник:		260	9,3	6,4	43,2	267,0	
		Ужин						
	Омлет с сыром	г	150	19,0	15,3	3,0	315,8	54-4о-2020
	Овощи консервированные отварные (фасоль)	г	105	3,0	3,8	5,3	67,0	157
	Рыба, запеченная с яйцом	г	110	13,7	5,5	8,2	137,5	301
	Каша гречневая рассыпчатая	г	200	11,0	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	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.	
Итого ужин		865	54,6	36,0	130,8	1158,9		
	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:		2495	120,0	74,8	369,7	2750,1		

7 день	Завтрак							7 день
7-11лет	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 парезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з
	Груша	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		525	13,63	14,17	63,6	435,80	
	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	80	1,3	8,1	7,7	108,7	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	7,6	10,0	16,8	187,8	54-3с-2020
	Картофель отварной в молоке	г	200	6,0	7,4	35,5	231,6	54-10г-2020
	Котлета рыбная(минтай)	г	100	14,2	2,6	8,6	114,2	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	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		980	40,0	31,0	147,3	1027,5	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,7	9,9	52,4	325,1	54-2в-2020
	Молоко 3,2%	г	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Итого полдник:		300	12,5	16,3	61,8	443,5	
	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	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.
	Итого ужин		730	32,4	31,5	122,4	906,1	
	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:		2460	96,0	86,8	390,4	2752,1	

8 день	Завтрак							8 день
7-11лет	Запеканка из творога со сгущ.мол	г	150	31,6	9,2	25,3	310,0	279
		г	20	1,44	1,70	11,10	65,40	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	
	Завтрак 2							
вна	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	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	7,6	10,9	6,7	156,6	104/87/433
	Каша пшеничная рассыпчатая	г	200	8,5	8,6	47,3	301,0	54-12г-2020
	Курица отварная	г	100	32,0	2,4	1,1	154,7	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	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		1030	62,1	33,8	145,9	1138,3	
		Полдник						
	Яйцо вареное	г	40	4,8	4,0	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	5,8	63,3	345,4	
		Ужин						
	Помидор в нарезке	г	100	5,0	0,6	1,5	86,0	157
	Голубцы ленивые	г	100	10,0	12,0	4,2	164,0	333
	Соус сметанный	г	30	0,5	3,6	1,0	38,0	236
	Макароны отварные с томатом	г	180	6,8	6,5	34,4	224,0	257
Чай с молоком и сахаром	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	
Хлеб пшеничный	г	110	8,2	3,2	56,5	291,5	пром.	
Итого ужин		720	35,2	29,4	110,1	903,9		
	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:		2500	117,3	80,1	384,7	2791,5		

9 день	Завтрак							9 день	
7-11лет	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,17	3,0	38,3	157	
	Омлет натуральный	г	150	12,90	20,70	3,20	251,5	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:		530	19,80	26,75	40,00	480,2		
	Завтрак 2								
вна	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	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020	
	Суп гороховый	г	250	10,0	8,4	20,4	197,3	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	90	13,0	13,2	7,3	199,7	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	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром	
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром	
	Итого обед:		970	46,1	36,5	160,5	1154,6		
	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	200	4,6	10,0	12,5	160,0	181	
	Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408	
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020	
	Чай с молоком	г	200	1,6	1,7	17,4	86,0	54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный	г	120	9,0	3,5	61,7	318,0	пром.	
Итого ужин		770	30,4	27,4	101,6	775,3			
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:		2570	95,8	79,1	352,9	2508,6			

10 день	Завтрак							10 день	
7-11 лет	Птица отварная	г	100	23,75	17,50	0	252,5	366	
	Макаронны отварные	г	150	5,6	0,45	29,5	190,3	256	
	Батон парезной	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:		570	34,00	21,43	63,10	627,2		
	Завтрак 2								
вна	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	12,0	16,4	57,8	421,2		
		Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з-2020	
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	г	250	12,4	3,2	18,2	151,2	54-21с-2020	
	Капуста тушеная с мясом	г	240	26,4	26,4	16,0	407,3	54-10м-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром	
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром	
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром	
	Итого обед:		900	49,8	36,0	114,2	980,1		
		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	
	Соус	г	40	0,6	2,4	0,6	25,0	408	
	Картофельное пюре	г	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247	
Хлеб пшеничный	г	110	8,2	3,2	56,5	291,5	пром.		
Итого ужин		750	35,6	25,7	123,3	867,5			
	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:		2620	111,9	97,5	330,5	2673,2			

11 день	Завтрак							11 день
7-11лет	Каша рисовая вязкая	г	180	5,31	5,94	32,9	206,5	217
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Масло сливочное	г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	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	520	8,34	14,56	67,73	435,2	
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	250	7,8	10,4	12,6	175,8	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	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Итого обед:		1000	42,0	31,3	160,2	1090,5	
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	80	1,3	8,1	7,7	107,7	54-8з-2020
	Макароны отварные	г	160	6,8	5,2	35,0	209,9	54-1г-2020
	Рыба запеченная с яйцом	г	110	13,7	5,5	8,2	137,5	301
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	110	8,2	3,2	56,5	291,5	пром.
	Итого ужин		660	31,6	23,1	116,0	797,5	
Ужин 2								
	Ряженка 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:		2470,0	97,0	76,6	382,9	2604,3	