



## **Примерное меню.**

**МБОУ «Усть-Калманской СОШ»  
и филиалов «Приозёрной СОШ»,  
«Усть-Камышенской ООШ».**

**5-11 классы.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
<b>День 1 (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
509	Каша гречневая	150	7,2	1,19	7,6	104
498	Котлета рубленая из птицы	50	8,33	17,4	21	227
631	Компот из свежих ягод	200	0,4	0,27	17,2	72,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,3</b>	<b>19,16</b>	<b>60,29</b>	<b>473,94</b>
<b>Обед</b>						
147	Суп с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	28,84	144
352	Кисель	200	0,01	0	35,76	162
ПР	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого за обед</b>		<b>5,95</b>	<b>3,69</b>	<b>79,09</b>	<b>376,14</b>
<b>Полдник</b>						
769	Сдоба	75	7,28	12,52	43,92	318
685	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,81</b>	<b>12,52</b>	<b>53,39</b>	<b>358</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,06</b>	<b>35,37</b>	<b>192,77</b>	<b>1208,08</b>
<b>День 2 (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша из пшена молочная	200	3,4	8,11	5,94	104
97	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120
689	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		4,87	41,6
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,9</b>	<b>16,01</b>	<b>35</b>	<b>335,74</b>
<b>Обед</b>						
309	Макаронные отварные с маслом	150	6,8	12,2	45,6	326
451	Котлета мясная рубленая	50	15,9	14,4	16	288,33
631	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,59</b>	<b>27,08</b>	<b>100,93</b>	<b>787,37</b>
<b>Полдник</b>						
770	Булочка «дорожная»	50	6,78	13,96	42,14	118
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,56</b>	<b>14,63</b>	<b>68,14</b>	<b>243,11</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,05</b>	<b>57,72</b>	<b>204,07</b>	<b>1366,22</b>
<b>День 3 (среда)</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Кукуруза консервированная	50	1	1	122	43
450	Биточки из говядины	50	11,2	10,2	8,4	121
520	Картофельное пюре	150	3,4	9,3	17,2	171
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6		31,4	24
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	30,15	116,9
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,15</b>	<b>20</b>	<b>87,15</b>	<b>432,9</b>
<b>Обед</b>						
170	Борщ сибирский	250	17,5	19,4	26,5	144,6
631	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,39</b>	<b>19,88</b>	<b>65,83</b>	<b>317,64</b>
<b>Полдник</b>						
766	Сдоба обыкновенная	50	3,88	12,36	33,5	231
692	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	13,67	29,2	155,2
	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,48</b>	<b>26,03</b>	<b>62,7</b>	<b>386,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,02</b>	<b>65,91</b>	<b>215,68</b>	<b>1136,74</b>
<b>День 4 (четверг)</b>						
<b>Завтрак</b>						
181	Уха из консервы	250	3,03	14,74	21,1	135
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Киви	100	8		7	136
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,55</b>	<b>15,7</b>	<b>105</b>	<b>605,32</b>
<b>Обед</b>						
502	Зразы из курицы	80	14,5	15,2	8,6	290
330	Пюре из гороха с маслом	150	19,09	4,57	23,25	170
685	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,49</b>	<b>20,07</b>	<b>55,81</b>	<b>570,14</b>
<b>Полдник</b>						
783	Сдоба	60	4,56	13,12	29,35	264
689	Чай с лимоном	200	0,53		9,47	40
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,09</b>	<b>13,12</b>	<b>38,82</b>	<b>304</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,13</b>	<b>48,89</b>	<b>199,63</b>	<b>1479,46</b>
<b>День 5 (пятница)</b>						
<b>Завтрак</b>						
443	Плов из говядины	200	8,74	7,33	9,03	283
100	Винегрет овощной	100	1,4	5,1	28,9	88
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
685	Чай с сахаром	200	0,53		9,87	41,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>13,04</b>	<b>12,73</b>	<b>62,29</b>	<b>482,74</b>
<b>Обед</b>						
145	Драники картофельные	100	12,34	9,18	43,17	407
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,9	125,11
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,12</b>	<b>9,85</b>	<b>70,07</b>	<b>532,11</b>
<b>Полдник</b>						
766	Сдоба «плюшка»	75	7,28	12,52	43,92	318
642	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08
	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,52</b>	<b>12,64</b>	<b>79,68</b>	<b>463,08</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,68</b>	<b>35,22</b>	<b>212,04</b>	<b>1477,93</b>



День 6 (понедельник)						
Завтрак	Соус сметанный	50	0,9	0,73	3	199
725	Вареники из полуфабрикатов с маслом	200	10	11,7	49,39	171
685	Чай с сахаром	200	0,53		9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак		12,9	12,7	73,75	282,74
Обед						
452	Котлеты или биточки из говядины	50	10,9	14,1	16	288,33
125	Картофель отварной	150	3,2	0,8	31,6	149,6
631	Компот из вишни	200	0,4	0,27	17,2	72,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед		16,87	15,77	79,29	580,87
Полдник						
772	Булочка с маком	50	6,78	13,95	42,14	318
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Итого за полдник		10,56	14,63	68,14	443,11
	<b>Итого за день</b>		<b>40,33</b>	<b>42,67</b>	<b>221,18</b>	<b>1306,72</b>
День 7 (вторник)						
Завтрак						
175	Каша из пшена и риса молочная	200	5	7,3	23,2	255,4
97	Сыр порциями(российский)	30	7,6	7,6	9,7	120
689	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого за завтрак		16,29	15,3	62,09	510,52
Обед						
273	Котлеты рубленые запеченые с молочным соусом	100	15,2	13,6	13,5	237,2
315	Овощи отварные с маслом	150	6,8	10	38	269,2
631	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед		24,89	24,08	90,83	679,44
Полдник						
780	Сдоба рожок	50	3,88	7,36	23,55	131
692	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	3,67	29,2	155,2
	Итого за полдник		7,48	11,03	52,75	286,2
	<b>Итого за день</b>		<b>48,66</b>	<b>50,42</b>	<b>205,67</b>	<b>1476,16</b>
День 8 (среда)						
Завтрак						
480	Биточки запеченые	50	6,73	4,7	25,51	158
520	Гюре картофельное	150	4,1	8,1	27,2	171
631	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	17,88	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак		13,36	13,26	85,08	513,74
обед						
134	Суп картофельный с крупой	250	11,48	8,91	6,09	258
685	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	14,15	70,14
	Итого за обед		15,96	9,41	29,71	368,14
Полдник						
780	Калач	75	7,28	12,52	43,92	318
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Итого за полдник		11,06	13,19	69,92	443,11
	<b>Итого за день</b>		<b>40,38</b>	<b>35,86</b>	<b>184,71</b>	<b>1324,99</b>
День 9 (четверг)						
Завтрак						
362	Пудинг из творога	150	12,85	13,75	20,2	344,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром 5 % жирности	30	1,42	4,8	23,18	58,84
689	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6
	Яблоки свежие	75	0,3		8,6	40
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	14,15	70,14
	Итого за завтрак		19,05	19,05	76	555,38
Обед						
590	Жаркое по-домашнему из говядины	200	17,8	9,8	21,6	250
639	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед		20,95	10,14	63,72	434,94
Полдник						
773	Булочка «веснушка»	75	7,28	12,52	43,92	318
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08
	Итого за полдник		7,52	12,64	79,68	463,08
	<b>Итого за день</b>		<b>47,52</b>	<b>41,83</b>	<b>219,4</b>	<b>1453,4</b>
День 10 (пятница)						
Завтрак						
462	Тефтели из говядины	60	6,32	10,79	19,16	178,13
509	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	8,8	7,79	32,91	120
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого за завтрак		20,23	19,38	123,48	611,41
Обед						
155	Суп картофельный с клецками	250	8,85	8,59	18,79	244,25
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед		11,38	9,05	61,16	428,99
Полдник						
767	Булочка «детская»	50	6,78	13,96	42,14	318
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Итого за полдник		10,56	14,63	68,14	443,11
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>42,17</b>	<b>43,06</b>	<b>252,78</b>	<b>1483,51</b>



День 11(понедельник)						
Завтрак						
309	Макароны отварные с маслом	150	5,62	10,73	41,11	226
437	Гуляш из говядины	100	10,4	4,87	3	99
689	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6
102	Салат дальневосточный	50	0,6	3,1	7,3	59
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		19,52	19	75,77	495,74
Обед						
181	Уха с перловой крупой	250	1,4	0,3	0,3	10
685	Чай	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед:		7,55	1,27	40,79	205,25
Полдник						
793	Кекс «столичный»	75	7,2	11,9	58,1	367
ПР	Компот из сухофруктов	200	0,01	0	10,1	92
	Итого за полдник:		7,21	11,9	68,2	459
	<b>Итого за день:</b>		<b>34,28</b>	<b>32,17</b>	<b>184,76</b>	<b>1159,99</b>
12(вторник)						
Завтрак						
302	Каша молочная пшеничная	200	12,3	13,6	42,4	183,4
689	Чай с лимоном	200/7	0,53		9,87	41,6
2	Бутерброд с повидлом	50/30	1,7	2,8	9,7	111
	Итого за завтрак:		14,53	16,4	61,97	336
Обед						
332	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
255	Печень по строгановски	100	13,26	11,23	6,6	185
639	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед:		21,89	20,98	102,55	696,52
Полдник						
794	Сдоба с сыром	75	5,78	12,26	2,14	315
352	Кисель	200	0,24	0,12	15,76	145,08
	Итого за полдник:		6,02	12,38	17,9	460,08
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,44</b>	<b>49,76</b>	<b>182,42</b>	<b>1492,6</b>
День 13(среда)						
Завтрак						
520	Картофельное пюре	150	4,1	8,17	27,2	171
488	Минтай запеченный с овощами	95	10,2	9,4	14,6	121
631	Компот из ягод	200	0,2		32,8	142
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		16,87	17,87	89,09	504,14
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	15,5	14	55,75	390
685	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед:		18,4	14,3	79,71	500,14
Полдник						
738	Сдоба	75	5,78	12,26	22,14	315
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Итого за полдник:		9,56	12,93	48,14	440,11
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,83</b>	<b>45,1</b>	<b>216,94</b>	<b>1444,39</b>
День 14(четверг)						
Завтрак						
155	Суп картофельный с клецками	250	10,8	15,2	30,76	87
639	Компот из сухофруктов	200	0,2		5,8	142
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Банан	200	2,2		9,4	224
	Итого за завтрак:		15,57	15,5	60,45	523,14
Обед						
438	Азу из говядины	200	8,9	9,8	9,7	321
699	Напиток лимонный	200	0,6		31,4	124
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед:		11,87	10,1	55,59	515,14
Полдник						
746	Сдоба с варенной сгущенкой	75	7,9	10,2	58,6	357
685	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
	Итого за полдник:		8,43	10,2	68,07	397
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,87</b>	<b>35,8</b>	<b>184,11</b>	<b>1435,28</b>
День 15(пятница)						
Завтрак						
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	9,13	27,2	178
492	Плов из мяса курицы	200	11,4	9,75	27,15	247,5
631	Компот из ягод	200	0,2		35,8	142
ПР	Хлеб 9 злаков	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		19,37	19,18	104,64	637,64
Обед						
362	Пудинг с молоком сгущенным	150	7,6	15,4	53,8	388
685	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
ПР	Батон молочный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед:		10,5	15,7	77,76	498,14
Полдник						
780	Сдоба калач	50	5,78	12,26	22,14	315
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08
	Итого за полдник:		6,02	12,38	57,9	460,08
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,89</b>	<b>47,26</b>	<b>240,3</b>	<b>1595,86</b>



День 16(понедельник)							
Завтрак							
333	Макароны с сыром	150/20	13,4	16,17	48,39	267	
639	Компот из кураги	200	0,6		4,4	124	
ПР	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	4,49	70,14	
	Итого за завтрак:		16,37	16,47	57,28	461,14	
Обед							
67	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	
87	Сельдь	50	6	7,8	0,6	102	
639	Компот из сухофруктов	200	6	0	31,4	124	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого за обед:		17,52	14,85	68,39	459,64	
Полдник							
374	Шарлотка с яблоком	50	3,71	4,7	39,6	209,8	
705	Напиток из шиповника	200	8		47,2	188	
	Итого за полдник:		11,71	4,7	86,8	397,8	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,6</b>	<b>38,5</b>	<b>216,82</b>	<b>1444,28</b>	
17(вторник)							
Завтрак							
63	Каша молочная кукурузная	200	8,3	6,73	21,75	183,4	
689	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	
10	Бутерброд с сыром	50	8,08	12,2	14,98	106	
	Итого за завтрак:		16,91	19	46,6	331	
Обед							
297	Каша пшенная	150	6,15	9,3	38,25	268	
493	Курица в сметане	100	9,9	7,7	4,1	195	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого за обед:		19,02	17,3	88,24	657,14	
Полдник							
738	Расстегай с повидлом	75	5,78	12,26	22,14	315	
631	Компот из ягод	200	8		47,2	188	
	Итого за полдник:		13,78	12,26	69,34	503	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,71</b>	<b>48,56</b>	<b>204,18</b>	<b>1491,14</b>	
День 18(среда)							
Завтрак							
330	Каша гороховая	150	4,7	2,6	20,31	114	
454	Котлеты мясо картофельные	50	3,2	7,1	20	161	
685	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого за завтрак:		10,8	10	64,27	385,14	
Обед							
404	Оладьи с творогом	50	10,76	11,17	79,23	460	
693	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,11	
	Итого за обед:		14,54	11,84	105,23	585,11	
Полдник							
371	Шарлотка с яблоками	50	5,78	12,26	22,14	315	
352	Кисель	200	1	0	37,4	146	
	Итого за полдник:		6,78	12,26	59,54	461	
	<b>Итого за день:</b>		<b>32,12</b>	<b>34,1</b>	<b>229,04</b>	<b>1431,25</b>	
День 19(четверг)							
Завтрак							
137	Суп с мясными фрикадельками	250	6,76	15,4	19,71	283	
631	Компот из ягод	200	0,6		11,4	124	
ПР	Хлеб ароматный (подовый)	50	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого за завтрак:		9,73	15,7	45,6	477,14	
Обед							
489	Рагу из мяса курицы	200	8,9	4,8	9,7	121	
699	Напиток лимонный	200	0,6		31,4	124	
ПР	Батон молочный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого за обед:		11,87	5,1	55,59	315,14	
Полдник							
738	Пирог с картошкой	75	5,78	12,26	22,14	315	
ПР	Напиток молочный «снежинка»	200	5,4	5	21,6	158	
	Итого за полдник:		11,18	17,26	43,74	473	
	<b>Итого за день:</b>		<b>32,78</b>	<b>38,06</b>	<b>144,93</b>	<b>1265,28</b>	
День 20(пятница)							
Завтрак							
520	Картофельное пюре	150	4,1	8,1	25,5	146,3	
234	Котлеты рбные	50	12,6	10,2	24,6	255	
685	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	
ПР	Хлеб домашний	50	2,37	0,3	14,49	85	
	Итого за завтрак:		19,6	18,6	74,06	526,3	
Обед							
132	Рассольник со сметаной	250	3	4,5	20,1	235	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого за обед:		5,97	4,8	65,99	429,14	
Полдник							
780	Сдоба рожок	100	7,3	8,8	57,9	340	
685	Чай зеленый с сахаром	200	0,3		15,2	60	
	Итого за полдник:		7,6	8,8	73,1	400	
	<b>Итого за день:</b>		<b>33,17</b>	<b>32,2</b>	<b>213,15</b>	<b>1355,44</b>	

День 21(понедельник)						
Завтрак						
508	Каша гречневая	150	4,95	4,5	15	204
461	Тфетели с соусом	50/50	5,33	7,75	17,64	127
631	Компот из ягод	200	0,6		31,4	124
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		13,25	12,55	78,53	525,14
Обед						
358	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/15	30,4	24,8	37,8	251
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Багет	50	3,95	0,5	11,15	116,9
	Итого за обед:		38,13	25,97	74,95	493,01
Полдник						
738	Пирог с капустой	75	9,8	2,6	53,8	263
352	Кисель	200	1	0	37,4	146
	Итого за полдник:		10,8	2,6	91,2	409
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,18</b>	<b>41,12</b>	<b>244,68</b>	<b>1427,15</b>
День 22(вторник)						
Завтрак						
302	Каша молочная рисовая	200	9	8	31,6	218
689	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60
2	Бутерброд с повидлом	30/15	1,7	2,8	19,7	111
	Итого за завтрак:		11	10,8	66,5	389
Обед						
478	Картофель с мясом запеченный	200	17	16	36,4	366
639	Компот из кураги	200	1,2		31,6	126
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед:		20,57	16,3	82,49	562,14
Полдник						
ПР	Сдоба	75	5,6	5	76,3	365
ПР	Чай	200	5,9	6	9,2	112,2
	Итого за полдник:		11,5	11	85,5	477,2
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,07</b>	<b>38,1</b>	<b>234,49</b>	<b>1428,34</b>
День 23(среда)						
Завтрак						
509	Каша перловая	150	1,02	4	30,7	108
100	Винегрет овощной	100	1,4	7,7	6,8	124
288	Мясо куриное отворное	100	11,1	3,9	4,6	166
631	Компот из ягод	200	0,01		10,1	92
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		15,9	15,9	66,69	560,14
Обед						
140	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120
352	Кисель	200	1	0	37,4	146
ПР	Батон молочный	50	3,9	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед:		7,8	2,8	72,89	336,14
Полдник						
784	Сдоба	50	2,46	1,14	13,87	76
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Итого за полдник:		7,36	6,14	46,37	266
	<b>Итого за день:</b>		<b>31,06</b>	<b>24,84</b>	<b>185,95</b>	<b>1162,28</b>
День 24(четверг)						
Завтрак						
175	Борщ с фасолью	250	11,25	17	22,75	190
639	Компот из кураги	200	1,2		11,6	126
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Банан	100	2,2		19,4	124
	Итого за завтрак:		17,02	17,3	68,24	510,14
Обед						
332	Макароны отварные	150	7,65	13,72	51,3	367,5
456	Зразы с яйцом	50	13,5	16,3	15,5	265
705	Напиток из шиповника	200	0,4		23,6	94
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за обед:		23,92	30,32	104,89	796,64
Полдник						
769	Сдоба плюшка	75	8,8	2,3	40,6	219
352	Кисель	200	1	0	37,4	146
	Итого за полдник:		9,8	2,3	78	365
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,74</b>	<b>49,92</b>	<b>251,13</b>	<b>1671,78</b>
День 25(пятница)						
Завтрак						
520	Картофельное пюре	150	4,1	4,92	25,5	146,3
452	Котлеты из говядины	50	7,95	7,2	8	130,5
692	Кофейный напиток	200	5	7,2	30,49	204
ПР	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		19,42	19,62	78,48	550,94
Обед						
725	Вареники с творогом	200	4,6	6,6	26,5	187
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Итого за обед:		9,5	11,6	59	377
Полдник						
770	Сдоба дорожная	50	7,1	14,8	56,1	388
685	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
	Итого за полдник :		7,63	14,8	65,57	428
	<b>Итого за день:</b>		<b>36,55</b>	<b>46,02</b>	<b>203,05</b>	<b>1355,94</b>