

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Весенне-летний**  
Категория: **7-11 лет**

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У100	Макароны отварные с овощами	200	8	8,8	42,4	286
П271	Чай с сахаром	200			15,04	60
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное (порциями)	15	0,06	5,45	25,9	50
	<b>Всего завтрак</b>		<b>17,46</b>	<b>19,72</b>	<b>109,24</b>	<b>589</b>
	обед					
У029	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,78	4,56	5,82	64
П037	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79
П196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	264
П162	Гуляш из говядины	90	16,26	18,16	5,06	249
П255	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		25,1	103
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
	<b>Всего обед</b>		<b>34,62</b>	<b>32,46</b>	<b>121,63</b>	<b>915</b>
	полдник					
П260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117
П299	Ватрушка с повидлом	80	9,44	3,5	55,74	292
	<b>Всего полдник</b>		<b>15,03</b>	<b>9,88</b>	<b>65,12</b>	<b>409</b>
	ужин					
П147	Рыба, припущенная в молоке	90	8,84	2,63	4,52	72
П216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	161
У156	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
	<b>Всего ужин</b>		<b>18,62</b>	<b>9,89</b>	<b>81,78</b>	<b>482</b>
	второй ужин					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
	<b>Всего 1 неделю понедельник</b>		<b>91,13</b>	<b>76,95</b>	<b>401,37</b>	<b>2553</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У119	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200/5	6,77	8,82	40,59	265
П242	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33
<b>Всего завтрак</b>			<b>19,98</b>	<b>21,85</b>	<b>92,51</b>	<b>645</b>
	обед					
П002	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85
П035	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83
П198	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,33	36,87	231
П190	Курица в соусе с томатом	80	23,0	27,74	3,62	356
П253	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,5		21,19	86
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего обед</b>			<b>39,85</b>	<b>45,12</b>	<b>98,96</b>	<b>958</b>
	полдник					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Фрукт (Апельсин)	100	1,80	0,40	16,20	86
<b>Всего полдник</b>			<b>2,80</b>	<b>0,60</b>	<b>36,40</b>	<b>178</b>
	ужин					
П127	Запеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327
	Повидло яблочное	50	0,3	0,1	9,5	41
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего ужин</b>			<b>17,60</b>	<b>12,23</b>	<b>107,53</b>	<b>612</b>
	второй ужин					
	Коктейль молочный ультрапастеризованный	200	6,4	5,6	19	156
<b>Всего второй ужин</b>			<b>6,4</b>	<b>5,6</b>	<b>19</b>	<b>156</b>
<b>Всего 1 неделю вторник</b>			<b>86,63</b>	<b>85,4</b>	<b>354,4</b>	<b>2549</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
П098	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное (порциями)	15	0,06	5,45	0,11	50
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63
<b>Всего завтрак</b>			<b>18,71</b>	<b>20,82</b>	<b>74,75</b>	<b>563</b>
обед						
П018	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68
У041	Щи из свежей капусты с картофелем	208	1,6	3,44	8	70
П191	Плов из отварной птицы	180	31,89	38,85	35,19	640
П253	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,50	0,14	24	100
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего обед</b>			<b>39,45</b>	<b>49,43</b>	<b>92,27</b>	<b>995</b>
полдник						
П251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111
	Баранка сдобная	50	4,15	4	30,2	174
<b>Всего полдник</b>			<b>4,63</b>	<b>4,25</b>	<b>57,01</b>	<b>285</b>
ужин						
П151	Рыба, запеченная по-русски с картофелем	200	15,91	6,83	22,12	214
	Огурец соленый	30	0,18		2,13	167
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего ужин</b>			<b>22,69</b>	<b>8,03</b>	<b>66,05</b>	<b>586</b>
второй ужин						
	Йогурт	200	10	6,4	7	136
<b>Всего второй ужин</b>			<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>
<b>Всего 1 неделю среда</b>			<b>95,48</b>	<b>88,93</b>	<b>297,08</b>	<b>2565</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У106	Запеканка из творога	200	34,2	24,4	31	488
	Молоко сгущенное	50	3,55	2,5	27,6	148
П271	Чай сахаром	200			15,04	60
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
<b>Всего завтрак</b>			<b>42,00</b>	<b>27,70</b>	<b>92,14</b>	<b>795</b>
	обед					
П001	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77
П038	Суп картофельный с клецками	224	3	0,63	13,47	90
П154	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,33	5,16	4,83	103
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	32,25	221
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего обед</b>			<b>24,20</b>	<b>19,12</b>	<b>98,06</b>	<b>700</b>
	полдник					
П309	Шанежка картофельная	80	8,02	8,7	46,1	294
П260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117
<b>Всего полдник</b>			<b>13,61</b>	<b>15,08</b>	<b>55,48</b>	<b>411</b>
	ужин					
У101	Овощи в молочном соусе	150	3,45	3,6	13,95	102
У068	Биточки по-белорусски	90	19,17	18,81	1,59	273
У146	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего ужин</b>			<b>27,55</b>	<b>23,32</b>	<b>53,17</b>	<b>554</b>
	второй ужин					
	Кефир	200	5,8	5	12	106
<b>Всего второй ужин</b>			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
<b>Всего 1 неделю четверг</b>			<b>113,16</b>	<b>90,22</b>	<b>310,85</b>	<b>2566</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У112	Омлет натуральный	205	19,60	39,69	3,85	452
П242	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,5	99
	<b>Всего завтрак</b>		<b>27,78</b>	<b>58,94</b>	<b>48,58</b>	<b>837</b>
	обед					
П022	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	80
П043	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112
У081	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222
П216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	161
П254	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки)	180	0,14		13,49	55
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего обед</b>		<b>23,76</b>	<b>34,59</b>	<b>85,53</b>	<b>747</b>
	полдник					
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125
	Коктейль молочный ультрапастеризованный	200	6,4	5,6	19	156
	<b>Всего полдник</b>		<b>8,65</b>	<b>8,54</b>	<b>41,32</b>	<b>281</b>
	ужин					
П164	Запекнка капустная с мясом	200	25,24	28,51	13,51	411
П167	Соус сметанный	50	0,9	3,5	2,5	49
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего ужин</b>		<b>32</b>	<b>33,11</b>	<b>58,53</b>	<b>669</b>
	второй ужин					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
	<b>Всего 1 неделю пятница</b>		<b>97,59</b>	<b>140,18</b>	<b>257,56</b>	<b>2692</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П112	Плов бухарский	200	5,24	19,8	56,93	421
У146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр(порциями)	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное(порциями)	15	0,06	5,45	0,11	50
	<b>Всего завтрак</b>		<b>15</b>	<b>30,72</b>	<b>98,14</b>	<b>724</b>
	обед					
У013	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	51
П034	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	120
П148	Рыба, запеченная в омлете	90	16,5	10,3	5	178
П083	Рагу из овощей (без кабачков)	150	2,79	11,15	16,93	179
У155	Компот из кураги, изюма и чернослива	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего обед</b>		<b>29,43</b>	<b>34,33</b>	<b>104,71</b>	<b>757</b>
	полдник					
	Срк фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Фрукт (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,80</b>	<b>1</b>	<b>39,80</b>	<b>186</b>
	ужин					
П167	Запеканка картофельная с мясом	180	22,97	22,31	16,59	361
П238	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28
У157	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего ужин</b>		<b>28,2</b>	<b>25,05</b>	<b>66,73</b>	<b>602</b>
	второй ужин					
	Йогурт	200	10	6,4	7	136
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>
	<b>Всего 2 неделю понедельник</b>		<b>84,43</b>	<b>97,5</b>	<b>316,38</b>	<b>2405</b>

**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У123	Каша ячневая молочная вязкая	205	6,97	8,61	38,34	245
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Всего завтрак</b>		<b>17,72</b>	<b>15,61</b>	<b>74,49</b>	<b>496</b>
	обед					
У007	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,4	6,6	52
У039	Борщ с капустой и картофелем	208	1,6	4,16	10,48	85
У076	Котлета "Загадка"	90	12,51	9,09	10,62	167
П210	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	131
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,2	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего обед</b>		<b>24,34</b>	<b>21,37</b>	<b>98,56</b>	<b>664</b>
	полдник					
У177	Сочни из песочного теста с творогом	100	10,9	14,5	41,5	341
П269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87
	<b>Всего полдник</b>		<b>13,69</b>	<b>17,05</b>	<b>54,8</b>	<b>428</b>
	ужин					
У087	Суфле "Золотая рыбка"	90	13,05	13,59	14,04	229
П214	Картофель отварной с маслом	150	3,14	7,04	27,21	182
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
	<b>Всего ужин</b>		<b>22,79</b>	<b>21,83</b>	<b>83,05</b>	<b>616</b>
	второй ужин					
	Конфета	30	1,2	7,9	17,8	147
	Кефир	200	5,8	5	12	106
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>7</b>	<b>12,9</b>	<b>29,8</b>	<b>253</b>
	<b>Всего 2 неделю вторник</b>		<b>85,54</b>	<b>88,76</b>	<b>340,7</b>	<b>2657</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
--------	-------------	-------	----------------------	----------------

	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У110	Сырники из творога запеченные	180	27,36	22,32	34,02	452
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,4	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33
<b>Всего завтрак</b>			<b>38,35</b>	<b>32,92</b>	<b>105,14</b>	<b>877</b>
	обед					
П015	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,8	62
У046	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96
П163	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	274
П251	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	100
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,8	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего обед</b>			<b>28,10</b>	<b>23,66</b>	<b>90,6</b>	<b>688</b>
	полдник					
П253	Фрукт (Груша)	100	0,8	0,6	20,6	94
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,56		23,54	96
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125
<b>Всего полдник</b>			<b>3,61</b>	<b>3,54</b>	<b>66,46</b>	<b>315</b>
	ужин					
П192	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312
П202	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215
У146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего ужин</b>			<b>32,31</b>	<b>29,78</b>	<b>76,54</b>	<b>704</b>
	второй ужин					
	Коктейль молочный ультрапастеризованный	200	6,4	5,6	19	156
<b>Всего второй ужин</b>			<b>6,4</b>	<b>5,6</b>	<b>19</b>	<b>156</b>
<b>Всего 2 неделю среда</b>			<b>108,77</b>	<b>95,5</b>	<b>357,74</b>	<b>2740</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227
П242	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35		54
<b>Всего завтрак</b>			<b>19,25</b>	<b>20,30</b>	<b>86,21</b>	<b>607</b>
	обед					
П021	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76
П036	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92
П150	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	180	16,32	10,55	26,42	266
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего обед</b>			<b>25,46</b>	<b>22,49</b>	<b>95,57</b>	<b>685</b>
	полдник					
	Йогурт	200	10	6,4	7	136
	Баранка сдобная	50	4,15	4	30,2	174
<b>Всего полдник</b>			<b>14,15</b>	<b>10,4</b>	<b>37,20</b>	<b>310</b>
	ужин					
У062	Бефстроганов из отварной говядины	90	15,84	8,28	3,06	152
П115	Пюре гороховое	155	17,44	3,87	38,44	248
У157	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего ужин</b>			<b>38,24</b>	<b>13,05</b>	<b>89,02</b>	<b>613</b>
	второй ужин					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
<b>Всего второй ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего 2 недели четверг</b>			<b>102,5</b>	<b>71,24</b>	<b>331,6</b>	<b>2373</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У130	Каша рисовая молочная жидкая	205	2,26	8,4	21,5	176
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35		54
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33
	<b>Всего завтрак</b>		<b>12,8</b>	<b>19,1</b>	<b>64,82</b>	<b>491</b>
	обед					
У003	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3	2,40	36
П050	Суп-пюре из перловой крупы	200	2,66	4,38	17,03	118
П190	Курица в соусе с томатом	90	25,9	31,2	4,08	401
П216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	161
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего обед</b>		<b>38,16</b>	<b>45,74</b>	<b>89,33</b>	<b>925</b>
	полдник					
	Коктейль молочный ультрапастеризованный	200	6,4	5,6	19	156
	Фрукт (Апельсин)	100	1,8	0,4	16,2	86
	Кондитерское изделие (пряники)	20	1,38	0,44	14,28	63
	<b>Всего полдник</b>		<b>9,58</b>	<b>6,44</b>	<b>49,48</b>	<b>305</b>
	ужин					
П152	Рыба, запеченная с яйцом	90	14,14	9,39	5,21	162
П210	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	131
П271	Чай с сахаром	200			15,04	60
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего ужин</b>		<b>22,93</b>	<b>15,14</b>	<b>62,75</b>	<b>470</b>
	второй ужин					
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>
	<b>Всего 2 неделю пятница</b>		<b>89,27</b>	<b>92,82</b>	<b>274,38</b>	<b>2309</b>
	<b>Итого</b>		<b>954,5</b>	<b>927,5</b>	<b>3242,06</b>	<b>25409</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>95</b>	<b>93</b>	<b>324</b>	<b>2541</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Весенне-летний**  
Категория: **с 12 лет и старше**

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
У100	Макароны отварные с овощами	250	10	11	53	358
П271	Чай с сахаром	200			15,04	60
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное (порциями)	15	0,06	5,45	0,11	50
<b>Всего завтрак</b>			<b>19,46</b>	<b>21,92</b>	<b>94,05</b>	<b>661</b>
<b>обед</b>						
У029	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,3	7,6	9,7	107
П037	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	99
П196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	317
П162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331
П255	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		25,1	103
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего обед</b>			<b>42,78</b>	<b>43,42</b>	<b>138,91</b>	<b>1113</b>
<b>полдник</b>						
П260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117
П299	Ватрушка с повидлом	100	11,8	4,38	69,68	365
<b>Всего полдник</b>			<b>17,39</b>	<b>10,8</b>	<b>79,06</b>	<b>482</b>
<b>ужин</b>						
П147	Рыба, припущенная в молоке	120	11,79	3,51	6,03	102
П216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214
У156	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего ужин</b>			<b>22,63</b>	<b>12,79</b>	<b>91,05</b>	<b>565</b>
<b>второй ужин</b>						
	Снежок	200	5,4	5	24	158
<b>Всего второй ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>24</b>	<b>158</b>
<b>Всего 1 неделю понедельник</b>			<b>107,66</b>	<b>93,93</b>	<b>427,07</b>	<b>2979</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У119	Каша "Дружба" вязкая с маслом	255	8,42	10,97	50,49	330
П242	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33
	<b>Всего завтрак</b>		<b>21,63</b>	<b>24</b>	<b>102,41</b>	<b>710</b>
	обед					
П002	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,5	142
П035	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104
П198	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,4	44,24	277
П190	Курица в соусе с томатом	100	28,75	34,68	4,53	445
П253	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,5		21,19	86
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего обед</b>		<b>48,3</b>	<b>58,46</b>	<b>113,83</b>	<b>1171</b>
	полдник					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92
	Фрукт (Апельсин)	100	1,8	0,4	16,2	86
	<b>Всего полдник</b>		<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>36,22</b>	<b>178</b>
	ужин					
П127	Запеканка рисовая с творогом	250	15,14	17,71	81,31	545
	Повидло яблочное	50	0,3	0,1	9,5	41
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
	<b>Всего ужин</b>		<b>23,66</b>	<b>19,31</b>	<b>140,05</b>	<b>830</b>
	второй ужин					
	Коктейль молочный ультрапастеризованный	200	6,4	5,6	19	156
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,4</b>	<b>5,6</b>	<b>19</b>	<b>156</b>
	<b>Всего 1 неделю вторник</b>		<b>102,79</b>	<b>107,97</b>	<b>411,51</b>	<b>3045</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
П098	Каша манная молочная жидкая	255	7,7	10,01	38,67	276
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное (порциями)	15	0,06	5,45	0,11	50
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>Всего завтрак</b>			<b>20,21</b>	<b>22,78</b>	<b>82,33</b>	<b>617</b>
<b>обед</b>						
П018	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	114
У041	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
П191	Плов из отварной птицы	200	35,45	43,17	39,1	711
П253	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,5	0,14	24	100
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего обед</b>			<b>43,81</b>	<b>58,67</b>	<b>100,02</b>	<b>1130</b>
<b>полдник</b>						
П251	Компот из апельсина и яблок	200	0,48	0,25	26,81	111
	Баранка сдобная	50	4,15	4	30,2	174
<b>Всего полдник</b>			<b>4,63</b>	<b>4,25</b>	<b>57,01</b>	<b>285</b>
<b>ужин</b>						
П151	Рыба, запеченная по-русски с картофелем	250	19,89	8,54	27,65	267
	Огурец соленый	50	0,3		3,55	278
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего ужин</b>			<b>28,41</b>	<b>10,04</b>	<b>80,44</b>	<b>789</b>
<b>второй ужин</b>						
	Йогурт	200	10	6,4	7	136
<b>Всего второй ужин</b>			<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>
<b>Всего 1 неделю среда</b>			<b>107,06</b>	<b>102,14</b>	<b>326,8</b>	<b>2957</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
У106	Запеканка из творога	250	42,8	30,5	38,8	610
	Молоко сгущенное	50	3,55	2,5	27,6	148
П271	Чай с сахаром	200			15,04	60
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
<b>Всего завтрак</b>			<b>50,6</b>	<b>33,8</b>	<b>99,94</b>	<b>917</b>
<b>обед</b>						
П001	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129
П038	Суп картофельный с клецками	280	3,75	3,29	16,84	112
П154	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,7	5,4	114
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	58
<b>Всего обед</b>			<b>28,31</b>	<b>27,75</b>	<b>119,12</b>	<b>829</b>
<b>полдник</b>						
П260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117
П309	Шанежка картофельная	100	10,02	10,87	57,62	368
<b>Всего полдник</b>			<b>15,61</b>	<b>17,25</b>	<b>67</b>	<b>485</b>
<b>ужин</b>						
У101	Овощи в молочном соусе	200	4,6	4,8	18,6	136
	Биточки по-белорусски	100	21,3	20,9	1,9	303
У146	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего ужин</b>			<b>34,07</b>	<b>27,21</b>	<b>73,01</b>	<b>696</b>
<b>второй ужин</b>						
	Кефир	200	5,8	5	12	106
<b>Всего второй ужин</b>			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
<b>Всего 1 неделю четверг</b>			<b>134,39</b>	<b>111,01</b>	<b>371,07</b>	<b>3033</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
У112	Омлет натуральный	255	25	41,75	4,75	498
П242	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132
<b>Всего завтрак</b>			<b>33,18</b>	<b>61</b>	<b>49,48</b>	<b>883</b>
обед						
П022	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133
П043	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140
У081	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	247
П216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	193
ПУ254	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки)	180	0,14		13,49	55
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего обед</b>			<b>26,84</b>	<b>43,09</b>	<b>97,91</b>	<b>885</b>
полдник						
	Коктейль молочный ультрапастеризованный	200	6,4	5,6	19	156
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125
<b>Всего полдник</b>			<b>8,65</b>	<b>8,54</b>	<b>41,32</b>	<b>281</b>
ужин						
П164	Запеканка капустная с мясом	250	31,55	35,64	16,89	514
П167	Соус сметанный	50	0,9	3,5	2,5	49
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего ужин</b>			<b>41,55</b>	<b>40,84</b>	<b>76,79</b>	<b>850</b>
второй ужин						
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
<b>Всего второй ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего 1 неделю пятница</b>			<b>115,62</b>	<b>158,47</b>	<b>289,1</b>	<b>3057</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
П112	Плов бухарский	250	6,55	23,97	71,16	526
У146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное (порциями)	15	0,06	5,45	0,11	50
<b>Всего завтрак</b>			<b>16,31</b>	<b>34,89</b>	<b>112,37</b>	<b>829</b>
<b>обед</b>						
У013	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84
П034	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	150
П148	Рыба, запеченная в омлете	100	18,3	11,4	5,5	198
П083	Рагу из овощей (без кабачков)	180	3,35	13,38	20,32	215
У155	Компот из кураги, изюма и чернослива	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего обед</b>			<b>33,28</b>	<b>41,88</b>	<b>119,28</b>	<b>876</b>
<b>полдник</b>						
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Фрукт (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Всего полдник</b>			<b>1,8</b>	<b>1</b>	<b>39,8</b>	<b>186</b>
<b>ужин</b>						
П167	Запеканка картофельная с мясом	250	31,91	30,98	23,04	501
П238	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28
У157	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего ужин</b>			<b>37,14</b>	<b>33,72</b>	<b>73,18</b>	<b>742</b>
<b>второй ужин</b>						
	Йогурт	200	10	6,4	7	136
<b>Всего второй ужин</b>			<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>
<b>Всего 2 неделю понедельник</b>			<b>98,53</b>	<b>117,89</b>	<b>351,63</b>	<b>2769</b>



**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
У123	Каша ячневая молочная вязкая	255	8,67	10,71	47,69	305
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>Всего завтрак</b>			<b>19,42</b>	<b>17,71</b>	<b>83,84</b>	<b>556</b>
<b>Всего второй завтрак</b>						
обед						
У007	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	11	86
У039	Борщ с капустой и картофелем	260	2	5,2	13,1	106
У076	Котлета "Загадка"	100	13,9	10,1	11,8	186
П210	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,21	157
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,2	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего обед</b>			<b>27,52</b>	<b>26,01</b>	<b>110,79</b>	<b>764</b>
полдник						
У177	Сочни из песочного теста с творогом	100	10,9	14,5	41,5	341
П269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87
<b>Всего полдник</b>			<b>13,69</b>	<b>17,05</b>	<b>54,77</b>	<b>428</b>
ужин						
У087	Суфле "Рыбка золотая"	100	14,5	15,1	15,6	254
П214	Картофель отварной с маслом	200	4,18	9,38	36,28	243
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего ужин</b>			<b>26,9</b>	<b>25,98</b>	<b>101,12</b>	<b>741</b>
второй ужин						
	Кефир	200	5,8	5	12	106
	Конфета	30	1,2	7,9	17,8	147
<b>Всего второй ужин</b>			<b>7</b>	<b>12,9</b>	<b>29,9</b>	<b>253</b>
<b>Всего 2 неделю вторник</b>			<b>94,53</b>	<b>99,65</b>	<b>380,42</b>	<b>2742</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
--------	-------------	-------	----------------------	----------------

	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У110	Сырники из творога запеченные	220	33,44	27,28	41,58	552
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33
<b>Всего завтрак</b>			<b>44,43</b>	<b>37,88</b>	<b>112,65</b>	<b>977</b>
<b>Всего второй завтрак</b>						
	обед					
П015	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	104
У046	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120
П163	Жаркое по-домашнему	180	18,4	14,18	18,11	274
П251	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	100
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего обед</b>			<b>29,78</b>	<b>28,35</b>	<b>99,7</b>	<b>774</b>
	полдник					
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125
	Фрукт (Груша)	100	0,8	0,6	20,6	94
П253	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,56		23,54	96
<b>Всего полдник</b>			<b>3,61</b>	<b>3,54</b>	<b>66,46</b>	<b>315</b>
	ужин					
П192	Птица отварная	100	26,03	26,03	1,39	347
П202	Рис припущенный	180	4,46	6,54	45,32	258
У146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего ужин</b>			<b>38,89</b>	<b>34,07</b>	<b>99,11</b>	<b>860</b>
	второй ужин					
	Коктейль молочный ультрапастеризованный	200	6,4	5,6	19	156
<b>Всего второй ужин</b>			<b>6,4</b>	<b>5,6</b>	<b>19</b>	<b>156</b>
<b>Всего 2 неделю среда</b>			<b>123,11</b>	<b>109,44</b>	<b>396,92</b>	<b>3082</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П103	Каша пшенная молочная жидкая	255	7,51	9,04	42,65	282
П242	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35		54
<b>Всего завтрак</b>			<b>20,72</b>	<b>22,07</b>	<b>94,57</b>	<b>662</b>
<b>Всего второй завтрак</b>						
	обед					
П021	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	10,08	7,76	127
П036	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115
П150	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	200	18,13	11,72	29,35	295
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего обед</b>			<b>28,16</b>	<b>28,86</b>	<b>104,12</b>	<b>788</b>
	полдник					
	Йогурт	200	10	6,4	7	136
	Баранка сдобная	50	4,15	4	30,2	174
<b>Всего полдник</b>			<b>14,15</b>	<b>10,4</b>	<b>37,2</b>	<b>310</b>
	ужин					
У062	Бефстроганов из отварной говядины	100	17,6	9,2	3,4	169
П115	Пюре гороховое	185	20,81	4,62	46	296
У157	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего ужин</b>			<b>46,61</b>	<b>15,32</b>	<b>111,8</b>	<b>756</b>
	второй ужин					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
<b>Всего второй ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего 2 неделю четверг</b>			<b>115,04</b>	<b>81,65</b>	<b>371,29</b>	<b>2674</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У130	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,81	10,45	26,74	219
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35		54
<b>Всего завтрак</b>			<b>13,65</b>	<b>21,15</b>	<b>70,06</b>	<b>534</b>
<b>Всего второй завтрак</b>						
	обед					
У003	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60
П050	Суп-пюре из перловой крупы	250	3,33	5,45	21,29	147
П190	Курица в соусе с томатом	100	28,8	34,7	4,53	445
П216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	193
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего обед</b>			<b>42,72</b>	<b>53,52</b>	<b>100,29</b>	<b>1054</b>
	полдник					
	Коктейль молочный ультрапастеризованный	200	6,4	5,6	19	156
	Фрукт (Апельсин)	100	1,8	0,4	16,2	86
	Кондитерское изделие (пряники)	20	1,38	0,44	14,28	63
<b>Всего полдник</b>			<b>9,58</b>	<b>6,44</b>	<b>49,48</b>	<b>305</b>
	ужин					
П152	Рыба, запеченная с яйцом	100	15,71	10,4	5,79	180
П210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174
П271	Чай с сахаром	200			15,04	60
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего ужин</b>			<b>29,05</b>	<b>18,36</b>	<b>84,93</b>	<b>609</b>
	второй ужин					
	Кефир	200	5,8	5	12	106
<b>Всего второй ужин</b>			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
<b>Всего 2 неделю пятница</b>			<b>100,8</b>	<b>104,47</b>	<b>316,76</b>	<b>2608</b>
<b>Итого</b>			<b>1099,53</b>	<b>1086,62</b>	<b>3642,57</b>	<b>28946</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>110</b>	<b>109</b>	<b>364</b>	<b>2895</b>