

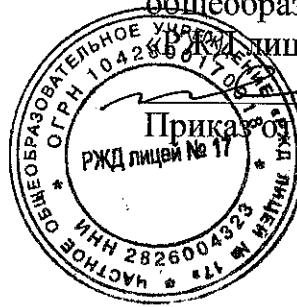
УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного

образовательного учреждения

«Лицей № 17»

Е.В.Усольцева



Приказ от

28.08.2024 № 180-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
РЖД лицей № 17  
(ИНТЕРНАТ)  
СЕЗОН ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ

С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

**10-дневное меню для обучающихся РЖД лица № 17 старше 12 лет лет лет осенне-весенний сезон**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная 200/6	206,00	6,00	8,00	29,76	215,00	191
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Масло порционное	15,00	0,12	10,87	0,20	99,13	14М
	Яблоко	185,00	0,74	0,74	18,30	87,00	338М
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>656,00</b>	<b>10,91</b>	<b>20,11</b>	<b>84,86</b>	<b>582,91</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок мультифрукт	200,00	3,00	0,00	17,00	102,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,00</b>	<b>102,00</b>	
<b>обед</b>	Соленый огурец	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00	70М
	Борщ на м/б со сметаной	300,00	2,00	6,00	14,00	117,00	56
	Ленивые голубцы с мясом	240,00	28,60	22,40	17,90	388,00	119
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920,00</b>	<b>38,38</b>	<b>29,40</b>	<b>103,84</b>	<b>852,00</b>	
<b>полдник</b>	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Пирог с повидлом	100,00	6,20	3,10	57,70	282,00	257
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300,00</b>	<b>6,20</b>	<b>3,10</b>	<b>69,90</b>	<b>330,78</b>	

<b>ужин</b>	Рис отварной 230/6	236,00	5,40	6,00	56,30	306,00	177
	Гуляш из мяса птицы 50/50	100,00	13,48	3,71	2,69	98,81	311К
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>606,00</b>	<b>24,55</b>	<b>10,41</b>	<b>105,35</b>	<b>639,59</b>	
<b>2 ужин</b>	Йогурт	200,00	3,85	3,95	16,75	117,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,75</b>	<b>117,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2882,00</b>	<b>86,89</b>	<b>66,97</b>	<b>397,69</b>	<b>2624,28</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная молочная 200/6	206,00	7,28	8,08	35,44	236,80	195
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Груша	185,00	0,74	0,56	19,05	86,95	338М
	Сыр порционный	15,00	3,07	3,45	0,37	45,00	15М
	Масло порционное	15,00	0,12	10,87	0,20	99,13	14М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>671,00</b>	<b>15,26</b>	<b>23,46</b>	<b>91,66</b>	<b>649,66</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок яблочный	200,00	7,00	7,50	23,30	120,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,50</b>	<b>23,30</b>	<b>120,00</b>	
<b>обед</b>	Салат : огурцы+помидоры+капуст	100,00	2,00	5,60	4,80	77,00	12
	Суп картофельный на м/б	300,00	2,90	3,00	21,80	128,00	58
	Рис отварной 180/5	185,00	4,30	4,70	44,10	240,00	177
	Котлета рыбная	100,00	15,80	10,60	15,20	221,00	83

	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>965,00</b>	<b>31,48</b>	<b>24,70</b>	<b>137,14</b>	<b>927,78</b>	
<b>полдник</b>	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Творожные сырники с молоком сгущенным 200/13	213,00	34,00	22,40	48,10	533,00	226
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>413,00</b>	<b>34,00</b>	<b>22,40</b>	<b>60,30</b>	<b>581,78</b>	
<b>ужин</b>	Макаронник с мясом 230/9	239,00	21,30	23,00	35,00	437,00	117
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Подгарнировка из соленого огурца	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00	70М
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>609,00</b>	<b>27,77</b>	<b>23,80</b>	<b>83,06</b>	<b>684,78</b>	
<b>2 ужин</b>	Ряженка	200,00	3,85	3,95	16,75	117,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,75</b>	<b>117,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>3058,00</b>	<b>119,36</b>	<b>105,81</b>	<b>412,21</b>	<b>3081,00</b>	
<b>Неделя 1 день 3</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет 200/10	210,00	19,40	32,10	3,40	380,00	219
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Банан	185,00	2,78	0,93	38,85	177,80	338М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645,00</b>	<b>26,23</b>	<b>33,53</b>	<b>78,85</b>	<b>739,58</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок вишневый	200,00	6,20	5,40	12,50	105,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>6,20</b>	<b>5,40</b>	<b>12,50</b>	<b>105,00</b>	
<b>обед</b>	Винегрет овощной	100,00	1,30	2,30	7,20	54,00	42

	Суп картофельный с домашней лапшой на к/б	300,00	3,40	3,30	21,40	131,00	60
	Каша гречневая 180/5	185,00	10,40	6,80	45,40	288,00	173
	Печень по строгановски 50/50	100,00	14,18	9,89	7,59	177,12	255М332 М
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>965,00</b>	<b>36,26</b>	<b>23,19</b>	<b>151,83</b>	<b>984,12</b>	
<b>полдник</b>	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Печенье	50,00	10,50	11,85	23,47	306,00	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>10,50</b>	<b>11,85</b>	<b>35,67</b>	<b>354,78</b>	
<b>ужин</b>	Картофельное пюре	220,00	4,50	7,20	29,40	203,00	138
	Гуляш мясной 60/50	110,00	17,30	18,10	3,20	245,00	95
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>600,00</b>	<b>27,47</b>	<b>26,00</b>	<b>78,96</b>	<b>682,78</b>	
<b>2 ужин</b>	Варенец	200,00	3,85	3,95	16,75	117,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,75</b>	<b>117,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2860,00</b>	<b>110,51</b>	<b>103,92</b>	<b>374,56</b>	<b>2983,26</b>	
<b>Неделя 1 день 4</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	5,50	5,20	19,90	148,00	78
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Масло порционное	15,00	0,12	10,87	0,20	99,13	14М
	Мандарин	185,00	1,85	0,37	16,65	77,70	338М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700,00</b>	<b>11,52</b>	<b>16,94</b>	<b>73,35</b>	<b>506,61</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок виноградный	200,00	5,70	4,00	22,50	110,00	

	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>5,70</b>	<b>4,00</b>	<b>22,50</b>	<b>110,00</b>	
<b>обед</b>	Подгарнировка из свежих помидоров	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	71М
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	300,00	9,60	5,10	38,50	242,00	63
	Жаркое по домашнему	170-80	25,40	25,80	23,00	429,00	97
	Компот из свежемороженых ягод	200,00	1,10	0,10	40,80	115,20	31
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680,00</b>	<b>43,68</b>	<b>32,00</b>	<b>145,14</b>	<b>1023,20</b>	
<b>полдник</b>	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Булочка сдобная	100,00	7,80	8,40	52,30	317,00	272
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300,00</b>	<b>7,80</b>	<b>8,40</b>	<b>64,50</b>	<b>365,78</b>	
<b>ужин</b>	Рис отварной 230/6	236,00	5,40	6,00	56,30	306,00	177
	Наггетсы куриные	100,00	23,87	12,49	13,69	244,66	326К
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	

	<b>Итого за ужин:</b>	<b>606,00</b>	<b>34,94</b>	<b>19,19</b>	<b>116,35</b>	<b>785,44</b>	
<b>2 ужин</b>	Кефир	200,00	3,85	3,95	16,70	114,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,70</b>	<b>114,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2686,00</b>	<b>107,49</b>	<b>84,48</b>	<b>438,54</b>	<b>2905,03</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							
<b>завтрак</b>	Творожная запеканка с молоком сгущенным 180/30	210,00	32,10	23,30	43,80	509,00	224
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Апельсин	185,00	1,67	0,37	14,96	79,55	338М
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645,00</b>	<b>37,82</b>	<b>24,17</b>	<b>95,36</b>	<b>770,33</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок персиковый	200,00	4,70	5,50	23,00	125,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>4,70</b>	<b>5,50</b>	<b>23,00</b>	<b>125,00</b>	
<b>обед</b>	Подгарнировка из свежих огурцов	100,00	0,70	0,10	0,19	11,00	71М
	Суп картофельный с рисом на к/б	300,00	4,51	3,65	20,92	134,99	101М
	Картофельное пюре	220,00	4,50	7,20	29,40	203,00	138
	Бефстроганов 50/50	100,00	16,10	15,05	4,61	218,46	245М
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000,00</b>	<b>32,79</b>	<b>26,90</b>	<b>125,36</b>	<b>901,45</b>	
<b>полдник</b>	Компот из свежемороженых ягод	200,00	1,10	0,10	40,80	115,20	
							31
	Вафли	50,00	9,00	10,70	25,25	222,00	

	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>10,10</b>	<b>10,80</b>	<b>66,05</b>	<b>337,20</b>	
<b>ужин</b>	Макаронные изделия с тертым сыром 200/30/10	240,00	14,90	16,80	43,00	388,00	214
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>510,00</b>	<b>20,57</b>	<b>17,50</b>	<b>89,36</b>	<b>622,78</b>	
<b>2 ужин</b>	Йогурт	200,00	3,85	9,85	16,75	117,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>9,85</b>	<b>16,75</b>	<b>117,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2805,00</b>	<b>109,82</b>	<b>71,05</b>	<b>415,88</b>	<b>2873,76</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>день 6</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" 250/7	257,00	7,70	10,60	41,00	291,00	196
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Яблоко	185,00	0,74	0,74	18,30	87,00	338М
	Масло порционное	15,00	0,12	10,87	0,20	99,13	14М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>707,00</b>	<b>12,61</b>	<b>22,71</b>	<b>96,10</b>	<b>658,91</b>	<b>544</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок мультифрукт	200,00	7,00	0,00	23,70	102,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,70</b>	<b>102,00</b>	
<b>обед</b>	Салат из капусты белокачанной с кукурузой консервированной	100,00	2,30	7,20	9,10	110,00	10
	Свекольник на м/б	300,00	2,40	6,10	16,40	130,00	68
	Рожки отварные 180/5	185,00	6,60	4,70	39,40	230,00	212
	Ежики мясные	100,00	14,90	11,14	13,30	213,03	299К



	Компот из свежемороженных ягод	200,00	1,10	0,10	40,80	115,20	31
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>965,00</b>	<b>33,78</b>	<b>30,04</b>	<b>158,04</b>	<b>1011,23</b>	<b>952</b>
<b>полдник</b>	Кисель	200,00	0,21	0,04	24,78	97,49	350М
	Пирог с повидлом	100,00	6,20	3,10	57,70	282,00	257
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300,00</b>	<b>6,41</b>	<b>3,14</b>	<b>82,48</b>	<b>379,49</b>	<b>408</b>
<b>ужин</b>	Картофельное пюре 220/8	228,00	3,70	5,90	24,00	166,00	138
	Курица запеченная (голень)	100,00	22,70	18,80	0,07	260,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>598,00</b>	<b>32,07</b>	<b>25,40</b>	<b>70,43</b>	<b>660,78</b>	
<b>2 ужин</b>	Ряженка	200,00	3,85	3,95	16,75	117,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,75</b>	<b>117,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2970,00</b>	<b>95,72</b>	<b>85,24</b>	<b>447,50</b>	<b>2929,41</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>день 7</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная 250/7	257,00	7,50	10,00	37,20	269,00	191
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Груша	185,00	0,74	0,55	19,06	86,95	338М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>692,00</b>	<b>12,29</b>	<b>11,05</b>	<b>92,86</b>	<b>537,73</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок яблочный	200,00	7,00	7,50	23,30	120,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,50</b>	<b>23,30</b>	<b>120,00</b>	

<b>обед</b>	Салат : огурцы+помидоры+капуст а	100,00	2,00	5,60	4,80	77,00	12
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	300,00	2,60	6,20	18,50	142,00	54
	Ленивые голубцы с мясом 240	240,00	28,60	22,40	17,90	388,00	119
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920,00</b>	<b>40,18</b>	<b>35,10</b>	<b>111,44</b>	<b>941,00</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	385М
	Творожная запеканка с молоком сгущенным 180/30	210,00	32,10	23,30	43,80	509,00	224
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>410,00</b>	<b>37,90</b>	<b>28,30</b>	<b>53,40</b>	<b>616,00</b>	
<b>ужин</b>	Рожки отварные 220/8	228,00	8,10	7,20	48,20	295,00	212
	Рыба запеченная с морковью	100,00	12,80	8,25	2,75	137,00	91
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>598,00</b>	<b>26,57</b>	<b>16,15</b>	<b>97,31</b>	<b>666,78</b>	
<b>2 ужин</b>	Варенец	200,00	3,85	3,95	16,75	117,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,75</b>	<b>117,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>3020,00</b>	<b>127,79</b>	<b>102,05</b>	<b>395,06</b>	<b>2998,51</b>	
<b>Неделя 2 день 8</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	300,00	6,60	6,20	23,80	178,00	78
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М

	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Банан	185,00	2,78	0,93	38,85	177,80	338М
	Сыр порционный	15,00	3,07	3,45	0,37	45,00	15М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>750,00</b>	<b>16,50</b>	<b>11,08</b>	<b>99,62</b>	<b>582,58</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок вишневый	200,00	6,20	5,40	12,50	105,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>6,20</b>	<b>5,40</b>	<b>12,50</b>	<b>105,00</b>	
<b>обед</b>	Соленый огурец	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00	70М
	Суп с бобовыми на к/б	300,00	9,60	5,10	38,50	242,00	63
	Картофель отварной 220/5	225,00	4,30	4,90	32,40	195,00	136
	Тефтели рыбные	100,00	13,25	11,35	14,59	214,00	239
	Компот из свежезамороженных ягод	200,00	1,10	0,10	40,80	115,20	31
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
<b>полдник</b>	<b>Итого за обед:</b>	<b>1005,00</b>	<b>35,53</b>	<b>22,35</b>	<b>167,03</b>	<b>992,20</b>	
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Пирожок с капустой	100,00	6,90	8,00	36,30	247,00	251
<b>ужин</b>	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300,00</b>	<b>6,90</b>	<b>8,00</b>	<b>48,50</b>	<b>295,78</b>	
	Плов из птицы (бедро кур)	300,00	33,05	33,17	56,41	657,00	291М
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
<b>2 ужин</b>	<b>Итого за ужин:</b>	<b>570,00</b>	<b>38,72</b>	<b>33,87</b>	<b>102,77</b>	<b>891,78</b>	
	Кефир	200,00	3,85	3,95	16,70	114,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,70</b>	<b>114,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>3025,00</b>	<b>107,69</b>	<b>84,64</b>	<b>447,12</b>	<b>2981,34</b>	

Неделя 2 день 9	Макаронные изделия с тертым сыром 200/30/10	240,00	14,90	16,80	43,00	388,00	214
	<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Мандарин	185,00	1,85	0,37	16,65	77,70	338М
	Масло порционное	15,00	0,12	10,87	0,20	99,13	14М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690,00</b>	<b>20,92</b>	<b>28,54</b>	<b>96,45</b>	<b>746,61</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок виноградный	200,00	5,70	4,00	22,50	110,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>5,70</b>	<b>4,00</b>	<b>22,50</b>	<b>110,00</b>	
<b>обед</b>	Подгарнировка из свежих помидоров	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	71М
	Суп картофельный с домашней лапшой на к/б	300,00	3,40	3,30	21,40	131,00	60
	Рис отварной 180/5	185,00	4,30	4,70	44,10	240,00	177
	Печень по строгановски	100,00	14,18	9,89	7,59	177,00	255М
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>965,00</b>	<b>29,96</b>	<b>18,99</b>	<b>147,13</b>	<b>906,00</b>	
<b>полдник</b>	Творожные сырники с молоком сгущенным 200/13	213,00	34,00	22,40	48,10	533,00	226
	Какао	200,00	3,99	3,17	14,12	102,00	382М
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>413,00</b>	<b>37,99</b>	<b>25,57</b>	<b>62,22</b>	<b>635,00</b>	
<b>ужин</b>	Картофельное пюре	180,00	3,70	5,90	24,00	166,00	138
	Гуляш мясной 60/50	110,00	17,30	18,10	3,20	245,00	95
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>560,00</b>	<b>26,67</b>	<b>24,70</b>	<b>73,56</b>	<b>645,78</b>	

<b>2 ужин</b>	Йогурт	200,00	3,85	3,95	16,75	117,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,75</b>	<b>117,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>3028,00</b>	<b>125,09</b>	<b>105,75</b>	<b>418,61</b>	<b>3160,39</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	200,00	19,40	32,10	3,40	380,00	219
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Апельсин	185,00	1,67	0,37	14,96	79,55	338М
	Масло порционное	15,00	0,12	10,87	0,20	99,13	14М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650,00</b>	<b>25,24</b>	<b>43,84</b>	<b>55,15</b>	<b>740,46</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок персиковый	200,00	4,70	5,50	23,00	125,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>4,70</b>	<b>5,50</b>	<b>23,00</b>	<b>125,00</b>	
<b>обед</b>	Подгарнировка из свежих огурцов	100,00	0,70	0,10	0,19	11,00	71М
	Суп картофельный с крупой (гречка) на м/б	300,00	3,20	3,00	23,20	135,00	61
	Рагу из овощей	200,00	12,10	14,50	21,10	264,00	150
	Птица отварная	100,00	25,00	21,00	0,38	290,00	125/50
	Компот из свежемороженых ягод	200,00	1,10	0,10	40,80	115,20	31
	Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	39,04	213,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>980,00</b>	<b>48,58</b>	<b>39,50</b>	<b>124,71</b>	<b>1028,20</b>	
<b>полдник</b>	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М
	Печенье	50,00	10,50	11,85	23,47	387,00	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>10,50</b>	<b>11,85</b>	<b>35,67</b>	<b>435,78</b>	
<b>ужин</b>	Суп молочный рисовый	300,00	6,60	6,20	24,60	180,00	76
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376М

	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>570,00</b>	<b>12,27</b>	<b>6,90</b>	<b>70,96</b>	<b>414,78</b>	
<b>2 ужин</b>	Ряженка	200,00	3,85	3,95	16,75	117,00	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>200,00</b>	<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,75</b>	<b>117,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2850,00</b>	<b>105,14</b>	<b>111,54</b>	<b>326,24</b>	<b>2861,22</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>2918,00</b>	<b>109,50</b>	<b>92,10</b>	<b>407,30</b>	<b>2939,00</b>	



















**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211468

Владелец Усольцева Елена Викторовна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025