

«Согласовано»

Начальник ТО


Управления Роспотребнадзора  
по РБ в Зайграевском районе

  
У.Д.Хантаева



«Утверждаю»

Директор ГБОУ Кижингинская  
школа-интернат среднего  
общего образования

  
Б.Н.Шойдоков



**Примерное меню на 10 дней  
(категория питающихся 3-6)**

**«Кижингинская школа-интернат среднего общего образования»**

Категория питающихся 3-6

<b>День: понедельник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>№</b>
<b>Прием пищи</b>						<b>Рецептуры</b>
1	2	3	4	5	6	7
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша молочная ячневая	150	1,15	3,01	11,9	156	4032.06
Хлеб с маслом и повидлом	100	1,5	3,8	19	116	13001.08
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.03
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>4,65</b>	<b>7,5</b>	<b>31,88</b>	<b>284</b>	
<b><u>2 Завтрак</u></b>						
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Творог со сметаной и сахаром	70	6,66	9,6	11,7	186	4.02
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.03
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>310</b>	<b>11,66</b>	<b>10,29</b>	<b>31,68</b>	<b>293</b>	
<b><u>Обед</u></b>						
Щи из свежей капусты с мясом	200	6,54	12,01	3,15	115	100.02
Плов с мясом	150	15,4	15,3	61,2	390	13014.01
Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8	1025.13
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Чай с лимоном	200	0,25	0,02	15,16	58	10031.03
<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>25,67</b>	<b>27,39</b>	<b>100,01</b>	<b>666</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Печенье	50	10,25	5	33	225	473.01
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>12,25</b>	<b>5,69</b>	<b>33,98</b>	<b>237</b>	
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>№</b>
<b>Прием пищи</b>						<b>Рецептуры</b>
1	2	3	4	5	6	7

<b><u>Ужин</u></b>						
Гуляш с мясом	80	6,12	8,83	4,11	100	7014.02
Гарнир-перловка	130	2,8	2,81	20,09	117	8002.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.01
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
Йогурт	95	2,85	2,85	10,45	76	26.03
<b>Итого за ужин</b>	<b>565</b>	<b>16,97</b>	<b>20,38</b>	<b>65,23</b>	<b>505</b>	
<b>ИТОГО за 1 день</b>	<b>2225</b>	<b>71,2</b>	<b>71,25</b>	<b>262,78</b>	<b>1985</b>	
<b>День: вторник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша молочная геркулесовая	150	4,03	3,21	26,23	170	4030.03
Хлеб с маслом и сыром	60	8,5	9,4	1,5	200	13001,07
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,73</b>	<b>12,66</b>	<b>42,74</b>	<b>427</b>	
<b><u>2 Завтрак</u></b>						
Булочка	80	7,08	5,9	41,01	246	13028
Сметана с сахаром	40	0,84	5,5	6,08	122	04.05
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>320</b>	<b>9,92</b>	<b>12,09</b>	<b>48,07</b>	<b>380</b>	
<b><u>Обед</u></b>						
Суп с макаронными изделиями	200	7,18	5,1	10,63	117	112.04
Голубцы ленивые в соусе	80	12,35	9,92	5,6	161	8007.14
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>№Рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Пшено	130	3,48	5,12	20	142	8001.07

Закуска из свежей моркови с раст.маслом	60	0,78	5,06	4,32	65	1083.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Кисель	200	0,2	0,08	23,3	77	10011.03
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>26,99</b>	<b>25,28</b>	<b>82,85</b>	<b>657</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Пряники	50	6,73	5,51	37,07	216	13016.03
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,73</b>	<b>6,2</b>	<b>38,05</b>	<b>228</b>	
<b><u>Ужин</u></b>						
Гуляш с мясом	80	6,12	8,83	4,11	100	7014.02
Гарнир-картофельное пюре	130	3,43	3,57	14	136	251.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.01
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>12,95</b>	<b>17,65</b>	<b>62,72</b>	<b>493</b>	
<b>ИТОГО за 2 день</b>		<b>71,32</b>	<b>73,88</b>	<b>274,43</b>	<b>2185</b>	
<b>День: среда</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша молочная рисовая	150	2,48	5,18	27,7	165	4032.05
Хлеб с сыром	50	8,5	13,4	1,5	200	13001.07
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,18</b>	<b>18,63</b>	<b>44,21</b>	<b>422</b>	
<b><i>Наименование блюда</i></b>	<b><i>Вых</i></b>	<b><i>Белки</i></b>	<b><i>Жиры</i></b>	<b><i>Углеводы</i></b>	<b><i>Калории</i></b>	<b><i>№Рецептуры</i></b>
<b><i>Прием пищи</i></b>						
1	2	3	4	5	6	7
<b><u>2 Завтрак</u></b>						
Коржик песочный	75	3,8	0,4	24,3	119	475.05
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	11001.04
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01

<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>475</b>	<b>6,2</b>	<b>1,49</b>	<b>35,08</b>	<b>178</b>	
<b><u>Обед</u></b>						
Суп гороховый с мясом	200	15,15	10,02	20,05	233	2021.03
Биточки мясные	70	10,5	9,7	8,3	195	7061.01
Макаронные изд. отварные	130	3,34	3,04	16,51	111	905.02
Огурцы свежие порциями	100	0,44	5,05	1,44	109	1025.13
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Какао с молоком и сахаром	200	1,69	1,72	7,42	84	10053.03
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>34,12</b>	<b>29,53</b>	<b>72,72</b>	<b>827</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Вафли	60	1,15	15,6	30	350	13023.01
Йогурт	95	2,85	2,85	10,45	76	26.03
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за полдник</b>	<b>355</b>	<b>6</b>	<b>19,14</b>	<b>41,43</b>	<b>438</b>	
<b><u>Ужин</u></b>						
Каша гречневая с говядиной	150	1,1	2,5	28,4	121	8002.17
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.01
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>6,3</b>	<b>8,39</b>	<b>58,98</b>	<b>333</b>	
<b>ИТОГО за 3 день</b>	<b>2380</b>	<b>63,8</b>	<b>77,18</b>	<b>252,42</b>	<b>2198</b>	
<b><i>Наименование блюда</i></b>	<b><i>Вых</i></b>	<b><i>Белки</i></b>	<b><i>Жиры</i></b>	<b><i>Углеводы</i></b>	<b><i>Калории</i></b>	<b><i>№Рецептуры</i></b>
<b><i>Прием пищи</i></b>						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша манная	150	2,8	3	25,4	195	4019.03
Хлеб с повидлом	100	1,5	3,8	19	116	13001.08
Чай с молоком	200	2	2	17	86	302.01
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>6,3</b>	<b>8,8</b>	<b>61,4</b>	<b>397</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b>						

Кекс	60	3,8	0,4	24,3	119	475.08
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>260</b>	<b>4,56</b>	<b>1,09</b>	<b>25,28</b>	<b>131</b>	
<b><u>Обед</u></b>						
Рассольник с мясом	200	6,5	5,5	19,2	175	102.03
Шницель рыбный	60	17,2	7,2	18,7	214	13021.10
Картофельное пюре	130	3,12	5,3	19,3	221	251.01
Компот	200	0,45	0,03	24,95	101	10010.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>30,27</b>	<b>67,53</b>	<b>101,15</b>	<b>806</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Сухари	60	5,4	1,5	45,4	243	2025.00
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,6</b>	<b>1,55</b>	<b>60,41</b>	<b>300</b>	
<b><u>Ужин</u></b>						
Гуляш с мясом	80	6,12	8,83	4,11	100	7014.02
Перловка	130	2,8	2,81	20,09	117	8002.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Икра кабачковая	60	0,5	2,3	4,2	63	1046.03
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.01
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>№Рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
<b>Итого за ужин</b>	<b>530</b>	<b>12,82</b>	<b>19,19</b>	<b>73,01</b>	<b>537</b>	
<b>ИТОГО за 4 день</b>	<b>2130</b>	<b>59,55</b>	<b>98,16</b>	<b>321,25</b>	<b>2171</b>	
<b>День: пятница</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша ячневая	150	0,9	6,3	36,3	156	4032.06

Хлеб с маслом и сыром	100	1,5	3,8	19	116	13001.08
Яйцо отварное	35	0,04	0,04		55	13024.00
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за завтрак</b>	<b>485</b>	<b>3,2</b>	<b>10,83</b>	<b>56,28</b>	<b>339</b>	
<b><u>2 Завтрак</u></b>						
Булочка	80	7,08	5,9	41,01	246	13028.00
Сгущенное молоко	20	1,3	2,4	20,2	131	13027.01
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>300</b>	<b>10,38</b>	<b>8,99</b>	<b>62,19</b>	<b>389</b>	
<b><u>Обед</u></b>						
Суп перловый	200	5,02	2,5	17,3	142	104.00
Котлета мясная	70	10,5	9,7	8,3	195	7061.01
Гречка	130	1,1	2,28	23,1	110	8002.07
Закуска из свежей моркови с раст.маслом	100	0,39	5,03	2,16	55	1083.01
Чай с лимоном	200	0,29	0,06	15,3	60	10031.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>20,3</b>	<b>19,57</b>	<b>85,16</b>	<b>657</b>	
<b><i>Наименование блюда</i></b>	<b><i>Вых</i></b>	<b><i>Белки</i></b>	<b><i>Жиры</i></b>	<b><i>Углеводы</i></b>	<b><i>Калории</i></b>	<b><i>№Рецептуры</i></b>
<b><i>Прием пищи</i></b>						
1	2	3	4	5	6	7
<b><u>Полдник</u></b>						
Печенье	60	11,5	5,4	37,4	290	475.01
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,5</b>	<b>6,09</b>	<b>38,38</b>	<b>302</b>	
<b><u>Ужин</u></b>						
Капуста тушеная с овощами	200	2,12	2,2	10,1	103	8007.09
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.01

<b>Итого за ужин</b>	<b>460</b>	<b>5,52</b>	<b>7,45</b>	<b>54,71</b>	<b>360</b>	
<b>ИТОГО за 5 день</b>	<b>2245</b>	<b>52,9</b>	<b>52,93</b>	<b>296,72</b>	<b>2047</b>	
<b>День: понедельник</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша Дружба	150	2,3	3,2	25,3	283	202.02
Хлеб с маслом	60	5	15	22	120	13001.10
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.01
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>9,5</b>	<b>24,09</b>	<b>58,88</b>	<b>520</b>	
<b><u>2 Завтрак</u></b>						
Пряники	50	6,73	5,51	37,07	216	13016.03
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	11001.04
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9,13</b>	<b>6,6</b>	<b>47,85</b>	<b>275</b>	
<b><i>Наименование блюда</i></b>	<b><i>Вых</i></b>	<b><i>Белки</i></b>	<b><i>Жиры</i></b>	<b><i>Углеводы</i></b>	<b><i>Калории</i></b>	<b><i>№Рецептуры</i></b>
<b><i>Прием пищи</i></b>						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b><u>Обед</u></b>						
Борщ	200	5,2	6,2	6,4	163	2002.03
Гуляш с мясом	80	6,12	8,83	4,11	100	7014.02
Рис отварной	130	1,8	5,2	29,4	181	8002.02
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Икра кабачковая	60	0,5	2,3	4,2	63	1046.03
Чай с лимоном	200	0,29	0,06	15,3	60	10031.01
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>16,91</b>	<b>22,59</b>	<b>78,41</b>	<b>662</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Калачи, запеченные	80	6,31	5,58	36,2	219	13011.03
Сгущенное молоко	20	1,3	2,4	20,2	131	13027.01



Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,81</b>	<b>8,03</b>	<b>71,41</b>	<b>407</b>	
<b><u>Ужин</u></b>						
Гуляш с мясом	80	6,12	8,83	4,11	100	7014.02
Картофельное пюре	130	3,12	5,3	19,3	221	251.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
Йогурт	95	2,85	2,85	10,45	76	26.03
<b>Итого за ужин</b>	<b>545</b>	<b>17,09</b>	<b>17,67</b>	<b>53,84</b>	<b>504</b>	
<b>ИТОГО за 6 день</b>	<b>2435</b>	<b>60,44</b>	<b>78,98</b>	<b>310,39</b>	<b>2368</b>	
<b>День: вторник</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша гречневая молочная	150	3,7	3,8	21,5	270	4004.03
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>№Рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Хлеб с повидлом	100	1,5	3,8	19	116	13001.08
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>7,2</b>	<b>8,29</b>	<b>41,48</b>	<b>398</b>	
<b><u>2 Завтрак</u></b>						
Коржик песочный	75	3,8	0,4	24,3	119	475.05
Чай с молоком	200	2	2	17	86	302.01
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>275</b>	<b>5,8</b>	<b>2,4</b>	<b>41,3</b>	<b>205</b>	
<b><u>Обед</u></b>						
Суп рисовый	200	1,3	3,7	10,12	83	104.10
Котлета мясная	70	10,5	9,7	8,3	195	7061.01
Макаронные изд	130	3,34	3,04	16,51	111	905.02
Кисель	200	0,2	0,08	23,3	77	10011.03

Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Огурцы свежие порциями	100	0,44	5,05	1,44	109	1025.13
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>18,78</b>	<b>21,57</b>	<b>78,67</b>	<b>670</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Булочка	80	7,08	5,9	41,01	246	13028.00
Сок натуральный	200	1		18,2	76	311.02
<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>8,08</b>	<b>5,9</b>	<b>59,21</b>	<b>322</b>	
<b><u>Ужин</u></b>						
Запеканка творожная	100	4,32	15,6	12,3	210	4.10
Сгущенное молоко	20	1,3	2,4	20,2	131	13027.01
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.01
<b>Итого за ужин</b>	<b>380</b>	<b>10,82</b>	<b>23,89</b>	<b>63,08</b>	<b>553</b>	
<b>ИТОГО за 7 день</b>	<b>2125</b>	<b>50,68</b>	<b>62,05</b>	<b>283,74</b>	<b>2148</b>	
<b><i>Наименование блюда</i></b>	<b><i>Вых</i></b>	<b><i>Белки</i></b>	<b><i>Жиры</i></b>	<b><i>Углеводы</i></b>	<b><i>Калории</i></b>	<b><i>№Рецептуры</i></b>
<b><i>Прием пищи</i></b>						
1	2	3	4	5	6	7
День: среда						
Неделя: вторая						
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша Геркулес	150	3,1	4,3	12,3	214	4030.03
Хлеб с маслом	70	3	0,33	19	98	13001.08
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>8,1</b>	<b>5,32</b>	<b>32,28</b>	<b>324</b>	
<b><u>2 Завтрак</u></b>						
Сухари	60	5,4	1,5	45,4	243	2025.00
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
Банан	200	1,5	0,5	21	96	11001.01
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>460</b>	<b>7,1</b>	<b>2,05</b>	<b>81,41</b>	<b>396</b>	
<b><u>Обед</u></b>						

Суп крестьянский (ячка)	200	5,2	3,5	5,4	93	104.03
Плов с мясом	150	15,4	18,7	61,2	390	13014.01
Помидоры порциями	100	1,1	0,2	3,8	24	1038.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Какао с молоком и сахаром	200	1,36	1,46	17,13	84	10053.03
<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>26,06</b>	<b>23,86</b>	<b>106,53</b>	<b>686</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Печенье	60	11,5	5,4	37,4	290	475.01
Чай с молоком	200	2	0,69	0,98	12	302.01
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,5</b>	<b>6,09</b>	<b>38,38</b>	<b>302</b>	
<b><i>Наименование блюда</i></b>	<b><i>Вых</i></b>	<b><i>Белки</i></b>	<b><i>Жиры</i></b>	<b><i>Углеводы</i></b>	<b><i>Калории</i></b>	<b><i>№Рецептуры</i></b>
<b><i>Прием пищи</i></b>						
1	2	3	4	5	6	7
<b><u>Ужин</u></b>						
Гуляш с мясом	80	6,12	8,83	4,11	100	7014.02
Пшено	130	3,48	5,12	20	142	8001.07
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.01
Чай с молоком	200	2	0,69	0,95	12	302.01
<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>14,8</b>	<b>19,84</b>	<b>54,66</b>	<b>454</b>	
<b>ИТОГО за 8 день</b>	<b>2300</b>	<b>69,56</b>	<b>57,16</b>	<b>313,26</b>	<b>2162</b>	
<b>День: четверг</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша манная	150	2,8	3	25,4	195	4019.03
Хлеб с повидлом	100	1,5	3,8	19	116	13001.09
Чай с молоком	200	2	0,69	0,3	12	302.01
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>6,3</b>	<b>7,49</b>	<b>44,7</b>	<b>323</b>	
<b><u>2 Завтрак</u></b>						

Коржик песочный	75	3,8	0,4	24,3	250	475.05
Йогурт	95	2,85	2,85	10,45	76	26.03
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Чай с молоком	200	2	0,69	0,3	12	302.01
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11,65</b>	<b>3,94</b>	<b>54,05</b>	<b>433</b>	
<b><u>Обед</u></b>						
Уха рыбацкая с сайрой	200	2,3	0,2	19,5	102	104.08
Капуста с картофелем тушенная с мясом	200	0,9	1,5	10,3	132	8007.05
Компот	200	0,4	0,03	24,95	101	10010.01
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>№Рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>6,6</b>	<b>1,73</b>	<b>73,75</b>	<b>430</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Вафли	60	1,15	15,6	30	350	13023.01
Чай с молоком	200	1,5	0,69	0,3	12	302.01
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,65</b>	<b>16,29</b>	<b>30,3</b>	<b>362</b>	
<b><u>Ужин</u></b>						
Гуляш с мясом	80	6,12	8,83	4,11	100	7014.02
Перловка	130	2,8	2,81	20,09	116,94	8002.01
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.01
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>12,32</b>	<b>16,89</b>	<b>68,81</b>	<b>473,94</b>	
<b>ИТОГО за 9 день</b>	<b>2230</b>	<b>39,52</b>	<b>46,34</b>	<b>271,61</b>	<b>2021,94</b>	
<b>День: пятница</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша рисовая	150	2,48	3,12	27,7	150	4032.05

Хлеб с маслом и сыром	60	1,9	15	20,3	124	13001,09
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,3	12	302.01
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>5,14</b>	<b>18,81</b>	<b>48,3</b>	<b>286</b>	
<b><u>2 Завтрак</u></b>						
Печенье	60	11,5	5,4	37,4	290	475.01
Банан	200	1,5	0,5	21	96	11001.01
Чай с молоком	200	1,76	0,69	0,3	12	302.01
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>460</b>	<b>14,76</b>	<b>6,59</b>	<b>58,7</b>	<b>398</b>	
<b><i>Наименование блюда</i></b>	<b><i>Вых</i></b>	<b><i>Белки</i></b>	<b><i>Жиры</i></b>	<b><i>Углеводы</i></b>	<b><i>Калории</i></b>	<b><i>№Рецептуры</i></b>
<b><i>Прием пищи</i></b>						
1	2	3	4	5	6	7
<b><u>Обед</u></b>						
Суп гороховый с мясом	200	15,125	10,02	20,05	233	2021.03
Макаронные изделия	130	3,34	3,04	16,51	111	905.02
Запеканка из печени	70	10,1	8,3	10,1	157	225.02
Закуска из свежей моркови с раст.маслом	60	0,78	5,06	4,32	65	1083.01
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.03
Хлеб	40	3		19	95	13001.08
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>32,545</b>	<b>26,47</b>	<b>84,99</b>	<b>718</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Пряники	50	6,73	5,51	37,07	216	13016.03
Чай с молоком	200	1,76	0,69	0,3	12	302.01
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,49</b>	<b>6,2</b>	<b>37,37</b>	<b>228</b>	
<b><u>Ужин</u></b>						
Каша гречневая молочная	150	1,1	1,5	28,4	110	8002.17
Хлеб с повидлом	100	1,5	3,8	19	116	13001.09
Чай с молоком	200	1,76	0,69	0,3	12	302.01
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>4,36</b>	<b>5,99</b>	<b>47,7</b>	<b>238</b>	

<b>ИТОГО за 10-й день</b>	<b>2270</b>	<b>65,295</b>	<b>64,06</b>	<b>277,06</b>	<b>1868</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>17960</b>	<b>540,47</b>	<b>604,81</b>	<b>2611,24</b>	<b>18955,94</b>	
<b>ИТОГО в среднем за 1 день</b>	<b>1796</b>	<b>54,047</b>	<b>60,481</b>	<b>261,124</b>	<b>1895,594</b>	