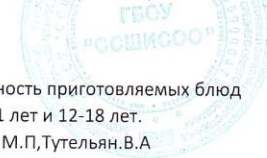


Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа- интернат среднего общего образования"
 З.У.Ниндакова.
 " 31 " августа 2022-2023 г.



Перспективное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептов .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из програмы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 1 понедельник

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамин с мл	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
завтрак	каша пшенная	200/250		2,8	3,4	16,8	109	14	
	чай с молоком	200/200		1,3	1,63	2,098	28,85	302	
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4	299,01	
	итого	460		8,36	5,69	46,698	275,25		
горячий завтрак	чай с сахаром	200/200		10,56		14,33	58,5	0,6/0,7	197
	каша манная	200/250		6,3	8,6	25,7	204,3		95
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	итого			21,12	9,26	67,83	400,2		
обед	суп вермишелевый с мясом	200/250		14	10	34	133		72
	кофейный напиток с молоком	200/200		4	4	20	121		204
	рис отварной	150/200		4	8,5	22	177		231
	гуляш из говядины	150/180		15	13	4	198		169
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60		2		22	71		299
итого			43,26	36,16	129,8	837,4			
полдник	чай с молоком	200		1,3	1,63	2,098	28,85		302
	печенье	20		4		24	119		332
	итого			5,3	1,63	26,098	147,85		
ужин	чай с молоком	200		1,3	1,63	2,095	28,85		302
	капуста тушеная с говядиной	200/250		15	13	11	228		167
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60		2		22	71		299
	итого			22,56	15,29	62,895	465,25		

Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа- интернат среднего общего образования"
 З.У.Ниндакова.
 " 31 " *август* 2022-2023 г.



Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептов .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из програмы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 2 вторник

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамин с мл	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша ячневая	150	2,8	3,4	16,8	109	14	
	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,098	28,85	302	
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4	299,01	
	хлеб ржаной	40/60	2		22	228	299	
	итого	460	10,36	5,69	68,698	503,25		
горячий завтрак	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,098	28,85	302	
	творог со сметаной	180/200	5	6	38	226	103	
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4	299,01	
	итого		10,56	8,29	67,898	392,25		
обед	щи с мясом	200/250	10	14	26	135	69	
	компот из сухофруктов	200/200			22	87	0,6/0,07	
	гуляш	100/180	11	7	15	184	140	
	каша гречневая	150/180	6	10	28	222	230	
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4	299,01	
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71	299	
итого		33,26	31,66	140,8	836,4			
полдник	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,095	28,85	302	
	баранка	20	4		24	119	332	
	итого		5,3	1,63	26,095	147,85		
ужин	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,095	28,85	302	
	плов	150/200	4	8,5	22	177	231	
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4	299,01	
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71	299	
	итого		11,56	10,79	73,895	414,25		

Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа- интернат среднего общего образования"
 З.У.Ниндакова.
 " 31 " ~~сентября~~ 2022-2023 г.



Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептов .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из программы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 3 среда

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамин с мл	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша манная	200/250	6,3	8,6	25,7	204,3		95
	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/50	2		22	71		299
	итого	460	13,86	10,89	77,598	441,55		
горячий завтрак	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	каша рисовая	200/250	2,4	5,5	25,8	109		95
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	228		299
	итого		9,96	7,79	77,698	503,25		
обед	суп картофельный с перловкой	200/250	6	8	23	131		66
	кисель плодово-ягодный	200/200			34	129	0,6/0,07	220
	тефтели	80/120	18	26	28	214		176
	макароны отварные	200/250	7	9	25	213		109
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
	итого		37,26	43,66	159,8	895,4		
полдник	сок витаминизированный	200/200	1,3	1,63	2,095	28,85		302
	булочки	50	4		24	119		136
	апельсины	120/180			1	5		351
	итого		5,3	1,63	27,095	152,85		
ужин	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,095	28,85		302
	жаркое по домашнему	250	18	20	40	101		179
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	424		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
	итого		25,56	22,29	91,895	624,85		

Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа- интернат среднего общего образования"
 З.У. Ниндакова.
 " 31 " августа 2022-2023 г.

Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептов .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из програмы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 4 четверг

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамины с мл	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша геркулес	200/250	9,1	11,2	34,9	274,1		93
	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	хлеб пшеничный	340/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	228		299
	итого	460	16,66	13,49	86,798	668,35		
горячий завтрак	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	булочки	50	4		24	119		136
	итого		5,3	1,63	26,098	147,85		
обед	борщ с мясом	200/250	6	6	21	161		83
		200/250	4,4	6	10	108,6		63
	компот с шиповником	200/200	0,56		27,89	113,79	0,6/0,07	223
	поджарка из рыбы	80/120	11	7	15	184		140
	отварной картофель	200/230	20	44	46	598		163
	салат из свеклы с р/маслом	100/150	1	5	5	69		21
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
итого		32,22	55,66	138,69	1097,79			
полдник	кефир	200	6	6	8	118		195
	пряник	20	4		24	119		332
	яблоки запеченные	120/180			17	69		223
	итого		10	6	49	306		
ужин	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,095	28,85		302
	запеканка овощная	200	3	9	18	166		333
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	424		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
	итого		10,56	11,29	69,895	689,85		

Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская соотечественная
 школа-интернат среднего общего образования"
 З.У. Ниндакова
 " 31 " *августа* 2022-2023 г.

Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептов .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из программы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 5 пятница

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамин с мл	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша ячневая	150	2,8	3,4	16,8	109		14
	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	228		299
	итого	460	10,36	5,69	68,698	503,25		
горячий завтрак	кофейный напиток с молоком	200/200	4	4	20	121		204
	пряник	20	4		24	119		332
	итого		8	4	44	240		
обед	суп молочный	200/250	14	10	34	133		83
	чай с лимоном	200/200			15	58	0,6/0,07	198
	плов	150/200	4	8,5	22	177		231
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
итого		24,26	19,16	120,8	576,4			
полдник	чай с сахаром	200/200			15	57	0,6/0,07	197
	печенье	20	4		24	119		332
	итого		4	0	39	176		
ужин	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,095	28,85		302
	рыбные котлеты	80/120	11	8	1	101		111
	отварной картофель	200/230	4	10	20	206		226
	хлеб пшеничный	30	4,26	0,66	27,8	424		299,01
	хлеб ржаной	30	2		22	71		299
	итого		22,56	20,29	72,895	830,85		

Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа- интернат среднего общего образования"
 З.У.Ниндакова.
 " 31 " сентября 2022-2023 г.

Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептов .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из програмы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 6 суббота

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша пшенная	200/250	2,8	3,4	16,8	109		93
	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	228		299
	итого	460	10,36	5,69	68,698	503,25		
горячий завтрак	чай с сахаром	200/200	15,36		14,33	58,5		197
	каша геркулес	200/250	9,1	11,2	34,9	274,1		97
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2			71		299
	итого		30,72	11,86	77,03	541		
обед	чай с лимоном	200/200			15	59	0,6/0,7	198
	молочный суп	200/250	6	6	21	161	0,6/0,7	83
	каша гречневая	150/180	6	10	28	222		230
	гуляш из говядины	120/180	15	13	4	198		169
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
итого		37,26	33,66	122,8	910,4			

Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа- интернат среднего общего образования"
 З.У.Ниндакова.
 " 31 " августа 2022-2023 г.



день 7 воскресенье

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша рисовая	200/250		2,4	5,5	25,8	109	95
	чай с молоком	200/200		1,3	1,63	2,098	28,85	302
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4	299,01
	хлеб ржаной	40/60		2		22	228	299
	итого	460		9,96	7,79	77,698	503,25	
обед	борщ с мясом	200/250		6	6	21	161	83
	кофейный напиток с молоком	200/200		4	4	20	121	204
	макароны отварные	200/250		7	9	25	213	109
	гуляш из говядины	150/180		15	13	4	198	169
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4	299,01
	хлеб ржаной	40/60		2		22	71	299
итого			38,26	32,66	119,8	901,4		
полдник	кефир	200		6	6	8	118	195
	пряник	20		4		24	119	332
	итого	220		10	6	32	237	
ужин	чай с молоком	200		1,3	1,68	2,098	28,85	302
	голубцы с мясом и рисом	150/200		18	18	20	181	181
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4	299,01
	хлеб ржаной	40/60		2		22	71	299
	итого			25,56	20,34	71,898	418,25	



Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа-интернат среднего общего образования"
 Е.В. Ниндакова.
 2022-2023 г.

Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептов .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из программы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 8 понедельник

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая	витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша манная	200	6,3	8,6	25,7	274,1		95
	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	хлеб пшеничный	30	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	30	2		22	228		299
	итого	460	13,86	10,89	77,598	668,35		
горячий завтрак	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	творог со сметаной	180	5	6	38	226		103
	баранка	50	4		24	119		332
	итого		10,3	7,63	64,098	373,85		
обед	щи с мясом	200/250	10	14	26	135		69
	компот с шиповником	200/200	0,56		27,89	113,79	0,6/0,07	223
	гуляш	120/180	14	10	14	210		173
	каша гречневая	150/180	6	10	28	222		230
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
итого		36,82	34,66	145,69	889,19			
полдник	какао с молоком	200/200	4	4	20	121		204
	сухари	20	4		24	119		332
	яблоки запеченные	120/180			17	69		223
	итого		8	4	61	309		
ужин	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,095	28,85		302
	гуляш из говядины	150/180	30	26	8	198		169
	отварной картофель	200/230	4	10	20	206		226
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	424		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
	итого		41,56	38,29	79,895	927,85		



Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа-интернат среднего общего образования"
 З.У.Ниндакова.
 " 31 " Апрель 2022-2023 г.

Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептур .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из программы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 9

вторник

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша пшенная	200/250		2,8	3,4	16,8		93
	чай с молоком	200/200		1,3	1,63	2,098		302
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8		299,01
	хлеб ржаной	40/60		2		22		299
	итого	460		10,36	5,69	68,698	503,25	
горячий завтрак	сок витаминизированный	200/200		10		91	380	186
	булочки	50		4		24	119	136
	итого			14	0	115	499	
обед	суп картофельный с перловкой	200/250		6	8	23	131	66
	чай с лимоном	200/200				15	58	0,06/0,07 198
	отварной картофель	200/230		20	44	140	128	225
	поджарка из рыбы	120/180		11	7	15	184	140
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4	299,01
	хлеб ржаной	40/60		2		22	71	299
	итого			43,26	59,66	242,8	709,4	
полдник	йогурт питьевой	200/200				15	57	197
	печенье	20		4		24	119	332
	итого			4	0	39	176	
ужин	чай с молоком	200/200		1,3	1,63	2,095	28,85	302
	гуляш из говядины	150/180		30	26	8	198	169
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	424	299,01
	хлеб ржаной	40/60		2		22	71	299
	каша гречневая	150/180		6	10	28	222	230
	итого			43,56	38,29	87,895	943,85	



Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа-интернат среднего общего образования"
 З.У.Ниндакова.
 " 31 " _____ 2022-2023 г.

Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептур .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из программы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 10 среда

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша геркулес	200/250	9,1	11,2	34,9	274,1		97
	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	228		299
	итого	460	16,66	13,49	86,798	668,35		
горячий завтрак	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	каша рисовая	200	2,4	5,3	25,8	109		97
	хлеб пшеничный	30	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	30	2			71		299
	итого		9,96	7,59	55,698	346,25		
обед	суп вермишелевый с мясом	200/250	14	10	34	133		72
	кисель плодово-ягодный	200/200			34	129	0,6/0,07	220
	капуста тушеная с говядиной	200/250	15	13	11	228		167
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
	итого		35,26	23,66	128,8	698,4		
полдник	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,095	28,85		302
	вафли	20	4		24	119		332
	итого		5,3	1,63	26,095	147,85		
ужин	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,095	28,85		302
	омлет	150	11	8	1	101		111
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
	ИТОГО		18,56	10,29	52,895	338,25		



Утверждаю
 Директор БОУ "Сорокская сойотская
 школа-интернат среднего общего образования"
 З.У.Ниндакова.
 "3" _____ 2022-2023 г.

Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.
 сборник рецептур .автор Могильный.М.П,Тутельян.В.А
 технологическая карта
 из программы 1С Предприятие
 Школьное питание

день 12 пятница

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин с	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
завтрак	каша геркулес	200/250		9,1	11,2	34,9	274,1	97	
	чай с молоком	200		1,3	1,63	2,098	28,85	302	
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4	299,01	
	хлеб ржаной	40/60		2		22	228	299	
	итого	460		16,66	13,49	86,798	668,35		
горячий завтрак	чай с сахаром	200/200				14,33	58,5	0,6/0,07	95
	творог со сметаной	150/180		5	6	38	226		103
	баранка	50		4		24	119		332
	итого			9	6	76,33	403,5		
обед	гороховый суп с мясом	200/250		4,4	6	10	108,6		63
	компот с шиповником	200/200		0,56		27,89	113,79	0,6/0,07	223
	гуляш из говядины	150/180		15	13	4	198		169
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	отварная лапша	200/230		20	44	140	128		225
	хлеб ржаной	40/60		2		22	71		299
итого			26,22	19,66	91,69	628,79			
полдник	йогурт	200/200		4	4	20	121		204
	печенье	20		4		24	119		332
	бананы	120/180				17	69		223
	итого			8	4	61	309		
ужин	чай с молоком	200/200		1,3	1,63	2,095	28,85		302
	омлет	150		11	8	1	101		111
	хлеб пшеничный	40/50		4,26	0,66	27,8	424		299,01
	хлеб ржаной	40/60		2		22	71		299
	итого			18,56	10,29	52,895	624,85		



Утверждаю
 Директор ГБОУ "Сорокская сойотская
 школа-интернат среднего общего образования"
 З.У.Ниндакова.

2022-2023 г.

день 13 суббота

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша манная	200	6,3	8,6	25,7	274,1		95
	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	хлеб пшеничный	30	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	30	2		22	228		299
	итого	460	13,86	10,89	77,598	668,35		
обед	суп вермишелевый с мясом	200/250	14	10	34	133		72
	чай с молоком	200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	котлеты мясные	80/120	14	10	14	210		173
	картофель отварной	200/230	4	8,5	22	177		231
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
итого		39,56	30,79	121,898	757,25			
полдник	какао с молоком	200/200	4	4	20	121		204
	сухари	20	4		24	119		332
	апельсины	120/180			17	69		223
	итого		8	4	61	309		
ужин	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,095	28,85		302
	отварная лапша	200/230	20	44	140	128		225
	гуляш из говядины	150/180	15	13	4	198		169
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	424		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
	итого		42,56	59,29	195,895	849,85		



Утверждаю
 Директор ГБОУ «Сорокская сойотская
 школа-интернат среднего общего образования»
 З.У.Ниндакова.
 « 31 » Сентября 2022-2023 г.

день 14 воскресенье

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая	витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша ячневая	150	2,8	3,4	16,8	109		14
	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	228		299
	итого	460	10,36	5,69	68,698	503,25		
обед	чай с молоком	200/200	1,3	1,63	2,098	28,85		302
	щи с мясом	200/250	10	14	26	135		69
	макароны отварные	200/250	7	9	25	213		109
	гуляш из говядины	150/180	15	13	4	198		169
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
итого		38,26	36,66	104,8	754,4			
полдник	кефир	200	6	6	8	118		195
	пряник	20	4		24	119		332
	итого	220	10	6	32	237		
ужин	чай с молоком	200	1,3	1,68	2,098	28,85		302
	каша гречневая	150/180	6	10	28	222		230
	хлеб пшеничный	40/50	4,26	0,66	27,8	137,4		299,01
	хлеб ржаной	40/60	2		22	71		299
	гуляш из говядины	150/180	15	13	4	198		169
	итого		28,56	25,34	83,898	657,25		