

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
(ГБОУ СО «Серовская школа – интернат для детей, нуждающихся в длительном лечении»)

Автодорожная ул., д. 35, г. Серов, Свердловская область, 624983

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО «СШИ»  
А.А.Колганов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на обучающегося 7-11 лет

2023-2024 учебный год

1 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 192	Каша пшенная молочная жидкая	<b>205,00</b>	7,25	8,41	34,09	241,73
		Бутерброд с маслом	<b>55,00</b>	3,39	9,61	23,19	90,94
ТТК	№ 1	Шоколадное молоко	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
	№19	Хлеб ржаной	<b>40,00</b>	2,24	0,44	19,76	92,80
		Фрукты свежие( Яблоко)	<b>200,00</b>	0,60	0,00	17,20	80,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>16,53</b>	<b>21,46</b>	<b>107,73</b>	<b>596,41</b>
		<b>Обед</b>					
Сбор.Пермь 2008г.	№ 246	Овощи натуральные(огурец свежий)	<b>60,00</b>	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор.Пермь 2008г.	№ 49	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	<b>285,00</b>	8,00	3,42	19,82	151,03
Сбор. Школьн. 2004 г.	№451	Шницели из говядины	<b>90,00</b>	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	<b>100,00</b>	2,05	4,75	10,45	103,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Капуста тушеная	<b>100,00</b>	2,00	4,00	5,00	73,00
		Сок фруктовый	<b>200,00</b>	1,00	0,20	20,20	85,68
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	<b>20,00</b>	1,12	0,22	9,88	46,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>875,00</b>	<b>28,65</b>	<b>24,47</b>	<b>88,91</b>	<b>717,65</b>
		<b>Полдник</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№741	Ватрушка с творогом	<b>100,00</b>	7,08	6,43	25,54	194,23
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	<b>200,00</b>	5,74	5,93	9,01	111,23
		<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>12,82</b>	<b>12,36</b>	<b>34,55</b>	<b>305,46</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№36	Салат из отварного картофеля с овощами	<b>80,00</b>	2,60	8,03	8,12	115,83
Сбор. Школьн. 2014 г.	№437	Гуляш из говядины	<b>110,00</b>	24,64	35,70	49,16	636,66
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 219	Морковь, тушенная с рисом	<b>150,00</b>	2,70	7,30	25,39	178,62
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	<b>200,00</b>	0,07	0,01	15,31	61,62
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	<b>20,00</b>	1,12	0,22	9,88	46,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>580,00</b>	<b>32,63</b>	<b>51,84</b>	<b>118,14</b>	<b>1091,53</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	<b>150,00</b>	4,35	4,80	6,00	87,45
		<b>Итого за прием</b>	<b>200,00</b>	<b>8,10</b>	<b>6,25</b>	<b>31,45</b>	<b>219,45</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2655,00</b>	<b>98,73</b>	<b>116,38</b>	<b>380,78</b>	<b>2930,50</b>

2 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>180,00</b>	23,05	16,72	30,74	362,17
		Бутерброд с сыром	<b>70,00</b>	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
	№19	Хлеб ржаной	<b>50,00</b>	2,80	0,55	24,70	116,00
		Фрукты свежие ( Мандарин)	<b>200,00</b>	0,16	0,40	15,00	76,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>41,06</b>	<b>29,67</b>	<b>109,93</b>	<b>881,11</b>
		<b>Обед</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№16	Салат из моркови	<b>60,00</b>	0,50	2,15	69,54	48,10
Сбор. Школьн. 2004 г.	№148	Суп- лапша домашняя с курицей	<b>275,00</b>	9,36	11,41	13,80	196,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 487	Куры отварные	<b>90,00</b>	18,98	15,95	0,33	220,76
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 224	Рагу из овощей	<b>180,00</b>	3,43	8,99	19,66	174,33
		Напиток витаминный Витошка	<b>200,00</b>	0,54	0,06	31,17	121,17
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	<b>20,00</b>	1,12	0,22	9,88	46,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>845,00</b>	<b>35,43</b>	<b>39,36</b>	<b>154,66</b>	<b>859,49</b>
		<b>Полдник</b>					
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	<b>200,00</b>	0,30	0,01	24,40	96,80
		Печенье	<b>25,00</b>	1,92	5,04	20,55	131,13
		Фрукты свежие (Банан)	<b>100,00</b>	1,50	0,50	21,00	96,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>325,00</b>	<b>3,72</b>	<b>5,55</b>	<b>65,95</b>	<b>323,93</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№40	Винегрет овощной	<b>80,00</b>	1,03	1,88	5,73	43,50
Сбор. Школьн. 2004 г.	№374	Рыба, тушенная в томате с овощами	<b>100,00</b>	15,48	7,64	3,13	142,95
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	<b>180,00</b>	9,58	7,00	68,44	383,02
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 685	Чай с сахаром	<b>200,00</b>	0,00	0,00	15,00	56,00
	№18	Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	<b>10,00</b>	0,56	0,11	9,88	46,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>600,00</b>	<b>28,90</b>	<b>17,50</b>	<b>117,60</b>	<b>750,47</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	<b>150,00</b>	4,20	3,30	4,80	126,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>200,00</b>	<b>7,95</b>	<b>4,75</b>	<b>30,25</b>	<b>258,00</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2670,00</b>	<b>117,06</b>	<b>96,83</b>	<b>478,39</b>	<b>3073,00</b>

3 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша рисовая молочная жидкая.	<b>205,00</b>	5,04	7,58	30,71	211,67
		Бутерброд с маслом	<b>60,00</b>	3,78	5,58	39,19	221,94
Сбор. Москва, 2006-183с		Чай с молоком	<b>200,00</b>	1,52	1,25	17,04	82,24
		Хлеб ржаной	<b>35,00</b>	1,96	0,39	17,29	81,20
		Фрукты свежие (Груша)	<b>200,00</b>	0,06	0,04	27,60	104,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>12,36</b>	<b>14,84</b>	<b>131,83</b>	<b>701,05</b>
		<b>Обед</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 89	Сельдь слабосоленая с луком.	<b>70,00</b>	8,25	5,53	2,04	90,68
Сбор. Школьн. 2004 г.	№124	Щи из свежей капусты с картофелем.	<b>260,00</b>	2,02	6,39	8,82	101,40
Сбор. Школьн. 2014 г.	№437	Гуляш из говядины	<b>110,00</b>	24,64	35,70	49,16	636,66
Сборник. Пермь 2008г.	№ 125	Макаронные отварные с овощами.	<b>180,00</b>	5,19	7,57	28,06	203,58
Сбор. Школьн. 2014 г.	ТТК	Напиток из плодов шиповника	<b>200,00</b>	0,64	0,25	8,79	41,52
		Хлеб пшеничный	<b>15,00</b>	1,13	0,44	7,71	39,30
		Хлеб ржаной	<b>45,00</b>	2,52	0,50	22,23	104,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>880,00</b>	<b>44,39</b>	<b>56,38</b>	<b>126,81</b>	<b>1217,54</b>
		<b>Полдник</b>					
		Сок фруктовый	<b>200,00</b>	1,00	0,20	20,20	85,68
		Крем творожный 5%	<b>125,00</b>	13,75	6,25	46,25	211,25
		<b>Итого за прием</b>	<b>325,00</b>	<b>14,75</b>	<b>6,45</b>	<b>66,45</b>	<b>296,93</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№20	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	<b>60,00</b>	1,05	0,19	3,64	20,48
	ТТК	Капуста тушеная с мясом	<b>260,00</b>	13,49	18,66	25,52	325,80
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 693	Какао с молоком	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
		Хлеб пшеничный	<b>35,00</b>	2,63	1,02	17,99	91,70
		<b>Итого за прием</b>	<b>555,00</b>	<b>20,22</b>	<b>22,87</b>	<b>60,64</b>	<b>528,92</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	<b>150,00</b>	4,35	4,80	6,00	87,45
		<b>Итого за прием</b>	<b>200,00</b>	<b>8,10</b>	<b>6,25</b>	<b>31,45</b>	<b>219,45</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2660,00</b>	<b>99,82</b>	<b>106,79</b>	<b>417,18</b>	<b>2963,89</b>

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша овсяная молочная жидкая.	<b>205,00</b>	9,43	11,55	34,43	279,50
		Бутерброд с сыром	<b>70,00</b>	12,00	9,00	26,00	236,00
ТТК	№ 1	Шоколадное молоко.	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие (Апельсин)	<b>200,00</b>	0,06	0,04	27,60	104,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>25,94</b>	<b>23,87</b>	<b>113,87</b>	<b>768,44</b>
		<b>Обед</b>					
	ТТК	Салат из капусты	<b>60,00</b>	1,86	5,74	7,29	87,97
Сбор. Школьн. 2004 г.	№110	Борщ с капустой и картофелем.	<b>280,00</b>	6,90	7,30	12,52	142,28
Сбор. Школьн. 2010 г.	№249	Рыба, запеченная в омлете.	<b>90,00</b>	19,90	10,32	2,97	184,46
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре.	<b>180,00</b>	9,58	7,00	68,44	383,02
Сбор. Школьн.1996 г.	№638	Компот из кураги	<b>200,00</b>	1,27	0,07	32,43	130,34
		Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
		Хлеб ржаной	<b>35,00</b>	1,96	0,39	17,29	81,20
		<b>Итого за прием</b>	<b>875,00</b>	<b>43,72</b>	<b>31,69</b>	<b>156,36</b>	<b>1087,87</b>
		<b>Полдник</b>					
		Вафли	<b>50,00</b>	0,84	0,99	23,19	101,47
		Сок фруктовый	<b>250,00</b>	1,00	0,20	20,20	85,68
		<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>1,84</b>	<b>1,19</b>	<b>43,39</b>	<b>187,15</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№132	Икра кабачковая	<b>60,00</b>	1,01	0,05	12,24	53,44
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 104	Биточки паровые с томатным соусом	<b>130,00</b>	14,86	12,02	12,26	217,39
Сбор. Школьн. 2004 г.	№332	Макаронные изделия отварные.	<b>155,00</b>	6,61	4,70	39,43	230,03
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	<b>200,00</b>	0,07	0,01	15,31	61,62
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	<b>20,00</b>	1,12	0,22	9,88	46,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>585,00</b>	<b>25,17</b>	<b>17,58</b>	<b>99,40</b>	<b>661,28</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	<b>150,00</b>	4,20	3,30	4,80	126,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>200,00</b>	<b>7,95</b>	<b>4,75</b>	<b>30,25</b>	<b>258,00</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2660,00</b>	<b>104,62</b>	<b>79,08</b>	<b>443,27</b>	<b>2962,74</b>

5 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№311	Каша молочная "Дружба"	<b>205,00</b>	6,18	8,00	32,81	228,60
		Бутерброд с маслом	<b>60,00</b>	3,78	5,58	39,19	221,94
Сбор. Школьн. 2016 г.	№418,	Кофейный напиток на молоке	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
	№ 19	Хлеб ржаной	<b>35,00</b>	1,96	0,39	17,29	81,20
		Фрукты свежие (Яблоко)	<b>200,00</b>	0,60	0,00	17,20	80,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>15,57</b>	<b>16,97</b>	<b>119,98</b>	<b>702,68</b>
		<b>Обед</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№31	Салат из редьки с маслом	<b>60,00</b>	1,80	4,32	3,84	57,60
Сбор. Школьн. 2014 г.	№171	Суп-пюре из картофеля	<b>250,00</b>	4,00	6,10	21,40	158,00
Сбор. Школьн. 2010 г.	№304	Плов с курицей	<b>200,00</b>	29,13	36,73	33,35	583,17
		Напиток витаминный Витошка	<b>200,00</b>	0,54	0,06	31,17	121,17
	№ 18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
	№ 19	Хлеб ржаной	<b>40,00</b>	2,24	0,44	19,76	92,80
		<b>Итого за прием</b>	<b>770,00</b>	<b>39,21</b>	<b>48,23</b>	<b>119,80</b>	<b>1065,14</b>
		<b>Полдник</b>					
Диет сб.2002г.	№271	Зразы из творога с изюмом	<b>135,00</b>	19,72	16,27	45,38	405,84
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	<b>200,00</b>	5,80	7,00	9,40	122,52
		<b>Итого за прием</b>	<b>335,00</b>	<b>25,52</b>	<b>23,27</b>	<b>54,78</b>	<b>528,36</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№6	Салат из белокачанной капусты	<b>60,00</b>	1,72	3,61	8,22	71,55
Сбор. Школьн. 2004 г.	№371	Рыба припущенная	<b>90,00</b>	18,49	5,53	0,40	125,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	<b>100,00</b>	2,05	4,75	10,45	103,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Капуста тушеная	<b>100,00</b>	2,00	4,00	5,00	73,00
		Чай с сахаром	<b>200,00</b>	0,00	0,00	15,00	57,00
	№ 18	Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
	№ 19	Хлеб ржаной	<b>40,00</b>	2,24	0,44	19,76	92,80
		<b>Итого за прием</b>	<b>620,00</b>	<b>28,75</b>	<b>19,20</b>	<b>74,25</b>	<b>601,23</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,70	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	<b>150,00</b>	4,35	4,80	6,00	87,45
		<b>Итого за прием</b>	<b>200,00</b>	<b>8,05</b>	<b>6,25</b>	<b>31,45</b>	<b>219,45</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2625,00</b>	<b>117,10</b>	<b>113,92</b>	<b>400,26</b>	<b>3116,86</b>

6 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№346	Омлет натуральный на пару	<b>205,00</b>	19,01	28,50	3,59	346,40
		Бутерброд с сыром	<b>70,00</b>	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Москва,2006-183с		Чай с молоком	<b>200,00</b>	1,52	1,25	17,04	82,24
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие (Банан)	<b>200,00</b>	3,00	1,00	42,00	192,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>36,93</b>	<b>40,03</b>	<b>100,98</b>	<b>914,64</b>
		<b>Обед</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№38	Салат "Степной"	<b>80,00</b>	1,20	2,76	5,88	53,43
Сбор. Школьн. 2004 г.	№139	Суп картофельный с бобовыми	<b>270,00</b>	5,78	4,58	18,44	139,56
Сбор. Школ. 2004 г.	№431	Печень по-строгановски	<b>100,00</b>	20,59	14,63	2,49	224,27
Сбор. Школьн. 2004 г.	№332	Макаронные изделия отварные	<b>155,00</b>	6,61	4,70	39,43	230,03
		Сок фруктовый	<b>200,00</b>	1,00	0,20	20,20	85,68
		Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
		Хлеб ржаной	<b>30,00</b>	2,10	0,42	18,50	87,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>865,00</b>	<b>39,53</b>	<b>28,16</b>	<b>120,36</b>	<b>898,57</b>
		<b>Полдник</b>					
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	<b>200,00</b>	0,30	0,01	24,40	96,80
		Печенье	<b>25,00</b>	1,92	5,04	20,55	131,13
		Мандарин	<b>75,00</b>	0,06	0,15	5,63	28,50
		<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>2,28</b>	<b>5,20</b>	<b>50,58</b>	<b>256,43</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№20	Салат из свежих овощей (огурцы,помидоры)	<b>60,00</b>	1,05	0,19	3,64	20,48
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 451	Котлеты из говядины	<b>90,00</b>	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 224	Рагу из овощей	<b>180,00</b>	3,43	8,99	19,66	174,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 694	Какао с молоком сгущенным	<b>200,00</b>	4,10	3,80	27,50	154,00
		Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,20	0,58	10,28	52,40
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>575,00</b>	<b>23,68</b>	<b>25,08</b>	<b>84,73</b>	<b>656,95</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	<b>180,00</b>	4,20	3,30	4,80	126,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>230,00</b>	<b>7,95</b>	<b>4,75</b>	<b>30,25</b>	<b>258,00</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2670,00</b>	<b>110,37</b>	<b>103,22</b>	<b>386,90</b>	<b>2984,59</b>

7 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№311	Каша манная молочная жидкая	<b>205,00</b>	7,97	9,75	32,89	251,02
		Бутерброд с маслом	<b>60,00</b>	3,78	5,58	39,19	221,94
	ТТК	Шоколадное молоко	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
		Хлеб ржаной	<b>35,00</b>	1,96	0,39	17,29	81,20
		Фрукты свежие (Апельсин)	<b>200,00</b>	0,06	0,04	27,60	104,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>16,82</b>	<b>18,76</b>	<b>130,46</b>	<b>749,10</b>
		<b>Обед</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 40	Салат витаминный	<b>80,00</b>	1,25	3,65	8,87	72,19
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 131	Рассольник домашний	<b>280,00</b>	7,25	5,27	8,91	107,19
	ТТК	Запеканка картофельная с соусом	<b>250,00</b>	24,64	37,50	49,16	635,66
	ТТК	Напиток из плодов шиповника	<b>200,00</b>	0,64	0,25	8,79	41,52
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	<b>20,00</b>	1,12	0,22	9,88	46,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>850,00</b>	<b>36,40</b>	<b>47,47</b>	<b>95,89</b>	<b>955,36</b>
		<b>Полдник</b>					
	ТТК	Ватрушка со сметаной	<b>100,00</b>	7,08	6,43	25,54	194,23
		Сок фруктовый	<b>200,00</b>	1,00	0,20	20,20	85,68
		<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>8,08</b>	<b>6,63</b>	<b>45,74</b>	<b>279,91</b>
		<b>Ужин</b>					
Сб.шк.2014 г.	№32	Салат "Школьный"	<b>80,00</b>	1,23	5,94	5,12	78,14
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 461	Тефтели из говядины (2 вар)	<b>100,00</b>	10,84	17,12	13,09	249,84
Сбор. Школьн. 2016 г.	№180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	<b>180,00</b>	9,43	1,84	42,38	224,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	<b>200,00</b>	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>615,00</b>	<b>25,22</b>	<b>26,06</b>	<b>103,67</b>	<b>750,20</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	<b>180,00</b>	4,35	4,80	6,00	87,45
		<b>Итого за прием</b>	<b>230,00</b>	<b>8,10</b>	<b>6,25</b>	<b>31,45</b>	<b>219,45</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2695,00</b>	<b>94,62</b>	<b>105,17</b>	<b>407,21</b>	<b>2954,02</b>



Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Каша ячневая молочная вязкая	<b>205,00</b>	6,90	7,54	35,76	239,60
		Бутерброд с сыром	<b>70,00</b>	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие (Груша)	<b>200,00</b>	0,06	0,04	27,60	104,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>23,41</b>	<b>19,86</b>	<b>115,20</b>	<b>728,54</b>
		<b>Обед</b>					
Сбор. Школьн. 2008 г.	№ 28	Салат из свеклы с чесноком	<b>60,00</b>	1,40	10,10	9,22	133,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№134	Суп крестьянский с крупой	<b>270,00</b>	7,54	7,62	11,94	147,10
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 451	Котлеты	<b>90,00</b>	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 224	Рагу из овощей	<b>180,00</b>	3,43	8,99	19,66	174,33
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	<b>200,00</b>	0,30	0,01	24,40	96,80
		Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>855,00</b>	<b>28,82</b>	<b>39,11</b>	<b>104,29</b>	<b>885,85</b>
		<b>Полдник</b>					
		Напиток витаминный Витошка	<b>200,00</b>	0,54	0,06	31,17	121,17
		Крем творожный 5%	<b>125,00</b>	13,75	6,25	46,25	211,25
		<b>Итого за прием</b>	<b>325,00</b>	<b>14,29</b>	<b>6,31</b>	<b>77,42</b>	<b>332,42</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№6	Салат из белокачанной капусты	<b>60,00</b>	1,72	3,61	8,22	71,55
Сбор. Школьн. 2003 г.	№ 43	Суфле "Рыбка"	<b>100,00</b>	13,69	11,70	9,57	198,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	<b>100,00</b>	2,05	4,75	10,45	103,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Капуста тушеная	<b>100,00</b>	2,00	4,00	5,00	73,00
Сборник 2005г.	№113	Чай	<b>200,00</b>	0,00	0,00	15,00	57,00
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
		Хлеб ржаной	<b>30,00</b>	2,10	0,42	18,50	87,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>610,00</b>	<b>23,06</b>	<b>25,06</b>	<b>77,02</b>	<b>641,95</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	<b>150,00</b>	4,20	3,30	4,80	126,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>200,00</b>	<b>7,95</b>	<b>4,75</b>	<b>30,25</b>	<b>258,00</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2690,00</b>	<b>97,53</b>	<b>95,09</b>	<b>404,18</b>	<b>2846,76</b>

9 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша рисовая молочная жидкая	<b>205,00</b>	5,04	7,58	30,71	211,67
		Бутерброд с маслом	<b>60,00</b>	3,78	5,58	39,19	221,94
Сбор. Москва,2006-183с	ТТК	Чай с молоком	<b>200,00</b>	1,52	1,25	17,04	82,24
		Хлеб ржаной	<b>35,00</b>	1,96	0,39	17,29	81,20
		Фрукты свежие (Груша)	<b>200,00</b>	0,06	0,04	27,60	104,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>12,36</b>	<b>14,84</b>	<b>131,83</b>	<b>701,05</b>
		<b>Обед</b>					
СборникПермь 2008	№247	Овощи натуральные( соленые огурцы)	<b>60,00</b>	0,55	0,05	1,20	8,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№148	Суп- лапша домашняя с курицей	<b>275,00</b>	9,36	11,41	13,80	196,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 388	Биточки рыбные	<b>90,00</b>	12,32	9,17	13,38	186,54
	ТТК	Сложный овощной гарнир (картоф., свекла)	<b>180,00</b>	3,28	3,51	23,39	138,99
		Сок фруктовый	<b>200,00</b>	1,00	0,20	20,20	85,68
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	<b>20,00</b>	1,12	0,22	9,88	46,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>845,00</b>	<b>29,13</b>	<b>25,14</b>	<b>92,13</b>	<b>714,34</b>
		<b>Полдник</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	<b>200,00</b>	5,80	7,00	9,40	122,52
Сбор. Москва,2006-183с	ТТК	Сладкие сухарики	<b>100,00</b>	3,16	10,80	19,92	187,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>8,96</b>	<b>17,80</b>	<b>29,32</b>	<b>309,92</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№31	Салат из редьки с маслом	<b>60,00</b>	1,80	7,20	6,40	15,20
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 487	Куры отварные	<b>90,00</b>	18,98	15,95	0,33	220,76
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 219	Морковь, тушенная с рисом	<b>150,00</b>	2,70	7,30	25,39	178,62
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 693	Какао с молоком	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
	№19	Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>525,00</b>	<b>27,93</b>	<b>33,73</b>	<b>57,96</b>	<b>563,52</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,27	79,20
		Йогурт	<b>150,00</b>	4,35	4,80	6,00	87,45
		<b>Итого за прием</b>	<b>180,00</b>	<b>6,60</b>	<b>5,67</b>	<b>21,27</b>	<b>166,65</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2550,00</b>	<b>84,98</b>	<b>97,18</b>	<b>332,51</b>	<b>2455,48</b>

10 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
Сбор. Школьн. 2004 г.	№346	Омлет натуральный на пару	<b>205,00</b>	19,01	28,50	3,59	346,40
		Бутерброд с сыром	<b>70,00</b>	12,00	9,00	26,00	236,00
ТТК	№ 1	Шоколадное молоко	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие ( Мандарин)	<b>200,00</b>	0,16	0,40	15,00	76,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>35,62</b>	<b>41,18</b>	<b>70,43</b>	<b>807,34</b>
<b>Обед</b>							
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 89	Сельдь слабосоленая с луком.	<b>70,00</b>	8,25	5,53	2,04	90,68
Сбор. Школьн. 2014 г.	№64	Свекольник	<b>280,00</b>	6,86	5,65	12,52	150,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 487	Куры отварные	<b>90,00</b>	18,98	15,95	0,33	220,76
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 203	Картофель отварной с маслом	<b>180,00</b>	9,58	7,00	68,44	383,02
		Сок фруктовый	<b>200,00</b>	1,00	0,20	20,20	85,68
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
		Хлеб ржаной	<b>30,00</b>	2,10	0,42	18,50	87,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>870,00</b>	<b>48,27</b>	<b>35,33</b>	<b>132,31</b>	<b>1070,28</b>
<b>Полдник</b>							
		Крем творожный 5%	<b>125,00</b>	13,8	6,3	46,3	211,3
Сбор. Школ. 2004 г.	№639	Компот из смеси сухофруктов	<b>200,00</b>	0,54	0,06	31,17	121,17
		<b>Итого за прием</b>	<b>325,00</b>	<b>14,29</b>	<b>6,31</b>	<b>77,42</b>	<b>332,42</b>
<b>Ужин</b>							
Сбор. Школьн. 2014 г.	№38	Салат "Степной"	<b>80,00</b>	1,20	2,76	5,88	53,43
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 451	Котлеты из говядины	<b>90,00</b>	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 224	Рагу из овощей	<b>180,00</b>	3,43	8,99	19,66	174,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	<b>200,00</b>	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>605,00</b>	<b>20,85</b>	<b>24,15</b>	<b>79,92</b>	<b>623,72</b>
<b>Второй ужин</b>							
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	<b>150,00</b>	4,20	3,30	4,80	126,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>200,00</b>	<b>7,95</b>	<b>4,75</b>	<b>30,25</b>	<b>258,00</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2700,00</b>	<b>126,98</b>	<b>111,72</b>	<b>390,33</b>	<b>3091,76</b>

11 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
Сбор. Школ. 2004 г.	№311	Каша молочная "Дружба"	<b>205,00</b>	6,18	8,00	32,81	228,60
		Бутерброд с маслом	<b>60,00</b>	3,78	5,58	39,19	221,94
Сбор. Школ. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
		Хлеб ржаной	<b>35,00</b>	1,96	0,39	17,29	81,20
		Фрукты свежие (Банан)	<b>200,00</b>	3,00	1,00	42,00	192,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>17,97</b>	<b>17,97</b>	<b>144,78</b>	<b>814,68</b>
<b>Обед</b>							
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	<b>60,00</b>	0,91	7,10	4,05	83,43
Сбор. Школ. 2004 г.	№139	Суп картофельный с бобовыми	<b>270,00</b>	5,78	4,58	18,44	139,56
Сбор. Школ. 2014 г.	№91	Азу из говядины	<b>110,00</b>	16,98	21,93	2,76	276,68
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 203	Картофель отварной с маслом	<b>185,00</b>	9,58	7,00	68,44	383,02
Сбор. Школ. 2004 г.	ТТК	Напиток из плодов шиповника	<b>200,00</b>	0,64	0,25	8,79	41,52
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	<b>20,00</b>	1,12	0,22	9,88	46,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>865,00</b>	<b>36,51</b>	<b>41,66</b>	<b>122,64</b>	<b>1023,01</b>
<b>Полдник</b>							
		Напиток витаминный Витошка	<b>250,00</b>	0,54	0,06	31,17	121,17
		Вафли	<b>50,00</b>	0,84	0,99	23,19	101,47
		<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>1,38</b>	<b>1,05</b>	<b>54,36</b>	<b>222,64</b>
<b>Ужин</b>							
Сбор.Пермь 2008г.	№ 246	Овощи натуральные(огурец свежий)	<b>60,00</b>	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор. Школ. 2004 г.	№431	Печень по-строгановски	<b>100,00</b>	20,59	14,63	2,49	224,27
Сбор. Школ. 2004 г.	№297	Каша рисовая рассыпчатая	<b>155,00</b>	4,35	4,66	44,13	240,11
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 685	Чай	<b>200,00</b>	0,00	0,00	15,00	57,00
	№18	Хлеб пшеничный	<b>25,00</b>	1,88	0,73	12,85	65,50
	№19	Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>565,00</b>	<b>28,70</b>	<b>20,36</b>	<b>88,80</b>	<b>653,28</b>
<b>Второй ужин</b>							
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	<b>180,00</b>	4,35	4,80	6,00	87,45
		<b>Итого за прием</b>	<b>230,00</b>	<b>8,10</b>	<b>6,25</b>	<b>31,45</b>	<b>219,45</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2660,00</b>	<b>92,66</b>	<b>87,29</b>	<b>442,03</b>	<b>2933,06</b>

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша овсяная молочная жидкая.	<b>205,00</b>	9,43	11,55	34,43	279,50
		Бутерброд с сыром	<b>70,00</b>	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Москва, 2006-183с		Чай с молоком	<b>200,00</b>	1,52	1,25	17,04	82,24
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие (Апельсин)	<b>200,00</b>	0,06	0,04	27,60	104,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>24,41</b>	<b>22,12</b>	<b>117,42</b>	<b>759,74</b>
		<b>Обед</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№132	Икра кабачковая	<b>60,00</b>	1,01	0,05	12,24	53,44
Сбор. Школьн. 2004 г.	№110	Борщ с капустой и картофелем.	<b>280,00</b>	6,90	7,30	12,52	142,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№451	Шницели из говядины	<b>90,00</b>	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2016 г.	№180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	<b>180,00</b>	9,43	1,84	42,38	224,00
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	<b>200,00</b>	0,30	0,01	24,40	96,80
		Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
		Хлеб ржаной	<b>30,00</b>	2,10	0,42	18,50	87,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>870,00</b>	<b>34,49</b>	<b>21,73</b>	<b>136,76</b>	<b>879,86</b>
		<b>Полдник</b>					
Сбор. Школьн. 2010 г.	№157	Сырники из творога	<b>140,00</b>	19,72	16,27	45,38	405,84
		Сок фруктовый	<b>200,00</b>	1,00	0,20	20,20	85,68
		<b>Итого за прием</b>	<b>340,00</b>	<b>20,72</b>	<b>16,47</b>	<b>65,58</b>	<b>491,52</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№40	Винегрет овощной	<b>80,00</b>	1,03	1,88	5,73	43,50
Сбор. Школьн. 2004 г.	№374	Рыба, тушенная в томате с овощами	<b>100,00</b>	15,48	7,64	3,13	142,95
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	<b>180,00</b>	9,58	7,00	68,44	383,02
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 693	Какао с молоком	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>605,00</b>	<b>32,04</b>	<b>20,38</b>	<b>113,42</b>	<b>770,81</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	<b>150,00</b>	4,20	3,30	4,80	126,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>200,00</b>	<b>7,95</b>	<b>4,75</b>	<b>30,25</b>	<b>258,00</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2715,00</b>	<b>119,61</b>	<b>85,45</b>	<b>463,43</b>	<b>3159,93</b>

13 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№311	Каша манная молочная жидкая	<b>205,00</b>	7,97	9,75	32,89	251,02
		Яйцо вареное	<b>60,00</b>	4,83	4,37	0,22	59,49
ТТК	№ 1	Шоколадное молоко	<b>200,00</b>	3,05	3,00	13,49	90,94
		Фрукты свежие (Банан)	<b>155,00</b>	2,20	0,78	32,55	148,80
	№18	Хлеб пшеничный	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,70	131,00
		Хлеб ржаной	<b>30,00</b>	2,10	0,42	18,50	87,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>23,90</b>	<b>19,77</b>	<b>123,35</b>	<b>768,25</b>
		<b>Обед</b>					
Сбор.Пермь 2008г.	№ 246	Овощи натуральные(огурец свежий)	<b>60,00</b>	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 131	Рассольник домашний	<b>280,00</b>	7,25	5,27	8,91	107,19
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 104	Биточки паровые	<b>90,00</b>	14,86	12,02	12,26	217,39
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре.	<b>180,00</b>	9,58	7,00	68,44	383,02
		Напиток витаминный Витошка	<b>200,00</b>	0,54	0,06	31,17	121,17
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	<b>35,00</b>	1,96	0,39	17,29	81,20
		<b>Итого за прием</b>	<b>865,00</b>	<b>36,17</b>	<b>25,38</b>	<b>150,33</b>	<b>970,77</b>
		<b>Полдник</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	<b>180,00</b>	5,80	7,00	9,40	122,52
		Пряник	<b>40,00</b>	1,92	5,04	20,55	131,13
		Фрукты свежие (Мандарин)	<b>80,00</b>	0,06	0,16	6,00	30,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>7,78</b>	<b>12,20</b>	<b>35,95</b>	<b>284,05</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2008 г.	№ 28	Салат из свеклы с чесноком	<b>60,00</b>	1,40	10,08	9,22	133,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 461	Тефтели из говядины (2 вар)	<b>100,00</b>	10,84	17,12	13,09	249,84
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 219	Морковь, тушенная с рисом	<b>150,00</b>	3,24	8,75	30,46	214,34
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	<b>200,00</b>	0,07	0,01	15,31	61,62
	№ 18	Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	<b>15,00</b>	0,84	0,17	7,41	34,80
		<b>Итого за прием</b>	<b>555,00</b>	<b>18,64</b>	<b>37,00</b>	<b>90,91</b>	<b>772,48</b>
		<b>Второй ужин</b>					
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	<b>180,00</b>	4,35	4,80	6,00	87,45
		<b>Итого за прием</b>	<b>230,00</b>	<b>8,10</b>	<b>6,25</b>	<b>31,45</b>	<b>219,45</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2650,00</b>	<b>94,59</b>	<b>100,60</b>	<b>431,99</b>	<b>3015,00</b>

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		<b>Завтрак</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№346	Омлет натуральный на пару	<b>205,00</b>	19,01	28,50	3,59	346,40
		Бутерброд с сыром	<b>70,00</b>	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 685	Чай	<b>200,00</b>	0,00	0,00	15,00	57,00
		Хлеб ржаной	<b>25,00</b>	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие( Яблоко)	<b>200,00</b>	0,60	0,00	17,20	80,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>33,01</b>	<b>37,78</b>	<b>74,14</b>	<b>777,40</b>
		<b>Обед</b>					
СборникПермь 2008	№247	Овощи натуральные( соленые огурцы)	<b>60,00</b>	0,55	0,05	1,20	8,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№124	Щи из свежей капусты со сметаной	<b>260,00</b>	2,02	6,39	8,82	101,40
Сбор. Школ. 2004 г.	№431	Печень по-строгановски	<b>100,00</b>	20,59	14,63	2,49	224,27
Сборник.Пермь 2008г.	№ 125	Макароны отварные с овощами	<b>180,00</b>	5,19	7,57	28,06	203,58
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 631	Компот из свежих фруктов	<b>200,00</b>	0,54	0,06	31,17	121,17
	№18	Хлеб пшеничный	<b>20,00</b>	1,50	0,58	10,28	52,40
		Хлеб ржаной	<b>35,00</b>	1,96	0,39	17,29	81,20
		<b>Итого за прием</b>	<b>855,00</b>	<b>32,35</b>	<b>29,67</b>	<b>99,31</b>	<b>792,02</b>
		<b>Полдник</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№268	Булочка "Веснушка"	<b>100,00</b>	3,91	3,56	28,51	162,62
		Сок фруктовый	<b>200,00</b>	1,00	0,20	20,20	85,68
		<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>4,91</b>	<b>3,76</b>	<b>48,71</b>	<b>248,30</b>
		<b>Ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 40	Салат витаминный	<b>80,00</b>	1,25	3,65	8,87	72,19
Сбор. Школьн. 2004 г.	№371	Рыба припущенная	<b>100,00</b>	18,49	5,53	0,40	125,28
Сбор. Школ. 2004 г.	ТТК	Сложный овощной гарнир (карт. пюре, гор. зел.)	<b>180,00</b>	4,39	5,51	20,33	150,24
Сбор. Школ. 2004 г.	ТТК	Чай с конфетами	<b>200,00</b>	0,00	0,00	15,00	57,00
		Хлеб пшеничный	<b>30,00</b>	2,25	0,87	15,42	78,60
		Хлеб ржаной	<b>20,00</b>	1,12	0,22	9,88	46,40
		<b>Итого за прием</b>	<b>610,00</b>	<b>27,50</b>	<b>15,78</b>	<b>69,90</b>	<b>529,71</b>
		<b>Второй ужин</b>					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	<b>180,00</b>	5,80	7,00	9,40	122,52
		Батон	<b>50,00</b>	3,75	1,45	25,45	132,00
		<b>Итого за прием</b>	<b>230,00</b>	<b>9,55</b>	<b>8,45</b>	<b>34,85</b>	<b>254,52</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2695,00</b>	<b>107,32</b>	<b>95,44</b>	<b>326,91</b>	<b>2601,95</b>