



1	2	Обед	<i>итого</i>		500	22	16	69	504		82,7	
			закуска	Овощи свежие помидоры ,огурцы в нарезке	60	1	0	2	11	71	16,9	
			1 блюдо	Суп рыбный с крупой \лосось или сайра\	250	9	3	17	134	87	28	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15	32	23	439	258	65,75	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сух-ов	200	0	0	18	76	349	8,6	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95	
					<i>итого</i>		785	30	35	96	828	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1285	52	51	165	1332		207,8	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Курица запеченная в сметане,рис припущенный	220	15	19	32	326	326\290	49,5	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	14	63	431	3,8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	82		3,9	
			фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	12	65		20,7	
				<i>итого</i>			570	19	19	78	536	
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	1	8	5	98	51	15,65	
			1 блюдо	Суп с бобовых ( гороховый)	250	6	5	19	141	99	29,4	
			2 блюдо	Бефстроганов с говядины	100	15	14	4	213	245	69,46	
			гарнир	Каша гречневая	150	5	7	22	161	181	10	
			напиток	Кисель из концентрата, ягодный	200	0	0	25	102	411	6,3	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95	
	<i>итого</i>			855	32	34	111	883		136,66		
1	3	<b>Итого за день:</b>			1425	51	53	189	1419		214,56	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная, вязкая с крупой	200	6	8	30	242	184	19,23	

			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	121	382	13,6
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	5	6	17	114	3	21,35
			фрукты	Фрукты свежие	150	1	0	12	65		22
			<i>итого</i>		600	16	17	84	542		76,18
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих овощей ( томат, огурец, зелень)	80	1	5	3	60	27	23,77
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с мясом ,со сметаной	250	5	8	16	158	96	32,6
			2 блюдо	Котлеты рыбные или биточки \филе минтая, кальмар\ ,соус сметанный с томатом и луком	120	14	12	18	227	272	45,07
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	7	37	234	331	8,65
			напиток	Компот из свежемороженных ягод	200	0	0	11	86	375	17,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95
			<i>итого</i>		875	31	32	121	933		133,64
1	4	<b>Итого за день:</b>			1475	47	49	205	1475		209,82
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с печенью по строгановски	250	15	19	28	326	255\128	59,24
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	18	19	68	503		65,54
1	5	Обед	закуска	Овощи соленые или свежие	60	1	0	1	8	71	11
			1 блюдо	Суп картофельный с гречневой крупой "Любительский"	250	8	6	26	191	93	27,65
			2 блюдо	Голубцы ленивые	150	14	19	32	328	298	47,55



			<i>итого</i>		560	16	17	84	587	74,6	
2	2	Обед	закуска	Салат с капусты морской и зеленым горошком	80	2	4	2	46	48	13
			1 блюдо	Суп с клецками на курином бульоне	250	6	8	14	154	118	28,6
			2 блюдо	Тефтеля мясная на пару	90	9	15	14	222	283	49,12
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	21	136	128	21,4
			напиток	Кисель из концентрата, ягодный	200	0	0	25	102	411	6,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95
				<i>итого</i>		845	25	32	112	828	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1405	41	49	196	1415		198,87
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины,макаронные изделия	240	15	20	35	348	259\331	60,25
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	14	63	431	3,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			фрукты	Икра кабачковая	60	1	0	9	40	50	11,04
				<i>итого</i>		550	19	20	83	568	
2	3	Обед	закуска	Салат " Степной" из огурцов соленых и горошка	80	3	8	6	110	30	15,95
			1 блюдо	Свекольник с мясом, со сметаной	250	7	9	14	170	103	33,25
			2 блюдо	Птица тушенная с овощами	100	10	11	4	186	292	48
			гарнир	Каша гречневая	150	5	7	22	161	181	10
			напиток	Компот из смеси сух-ов	200	0	0	18	76	349	8,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95
			<i>итого</i>		855	30	35	100	871		121,65

2	3	<b>Итого за день:</b>			1405	49	55	183	1439		200,64	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная, вязкая с крупой	200	6	8	37	242	184	19	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	121	382	13,6	
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	5	6	17	114	3	21,35	
			фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	12	65		22	
			<i>итого</i>		550	16	17	91	542		75,95	
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидор и перца сладк	80	1	9	3	85	25	27,74	
			1 блюдо	Суп с бобовых ( гороховый)	250	6	5	19	141	99	29,4	
			2 блюдо	Филе рыбы запеченное в см\соусом	100	7	8	3	112	232	44	
			гарнир	Рис припущенный	150	6	7	29	209	326	8,5	
			напиток	Компот из свежемороженных ягод	200	0	0	11	86	375	17,7	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95	
			<i>итого</i>		855	25	29	101	801		133,19	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1405	41	46	192	1343		209,14	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная ,каша гречневая,соус томатный	250	13	18	41	381	181\282	60	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2,4	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	82		3,9	
			<i>итого</i>		500	16	18	76	523		66,3	
2	5	Обед	закуска	Овощи соленые или свежие	60	1	0	1	8	71	11	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	7	10	134	117	33,45	
			2 блюдо	Рагу из овощей с мясом	200	14	18	32	350	143	52,84	

			гарнир								
			напиток	Напиток из кураги	180	1	0	27	114	348	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			хлеб черн.	Булочка с начинкой	60	5	2	34	112		20
			<i>итого</i>		800	31	27	129	835		132,19
2	5	<b>Итого за день:</b>			1300	47	45	205	1358		198,49
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	12	16	34	305	204	35,4
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	14	63	431	3,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	82		3,9
			закуска	Кукуруза консервированная, сладкая	80	1	0	4	21		17,3
			<i>итого</i>		500	16	16	72	471		60,4
3	1	Обед	закуска	Салат с редиса и св.огурцами	80	1	5	2	55	31	24,15
					250	8	9	11	158	103	32,5
			1 блюдо	Суп с морской капустой с яйцом,со сметаной	200	14	24	52	489	244	44,21
			2 блюдо	Плов из свинины	200	14	24	52	489	244	44,21
			гарнир								
			напиток	Компот из консервированных плодов и ягод	200	1	0	22	103	347	12,45
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95
			<i>итого</i>		805	29	38	123	973		119,16
3	1	<b>Итого за день:</b>			1305	45	54	195	1444		179,56
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	170	12	18	16	281	219	45,16
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	430	2,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	82		3,9
		фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	16	65		22	

			<i>итого</i>		520	16	18	67	489		73,46
3	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	1	8	5	98	51	15,65
			1 блюдо	Суп рыбный с крупой \лосось или сайра\	250	9	3	17	134	87	28
			2 блюдо	Поджарка ( свинина, говядина)	90	10	12	4	193	251	63
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	7	37	234	331	8,65
			напиток	Кисель из концентрата, ягодный	200	0	0	25	102	411	6,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95
			<i>итого</i>		845	31	30	124	929		127,45
3	2	<b>Итого за день:</b>			1365	47	48	191	1418		200,91
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица в белом соусе,рис припущенный	240	14	19	44	428	326\292 *	49,6
			гор.напиток	Чай каркадэ	200	0	0	15	58	377\1	4,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	82		3,9
			закуска	Овощи соленые	60	1	0	1	8		11
			<i>итого</i>		540	18	19	80	576		68,7
3	3*	Обед	закуска	салат " витаминный"	80	1	5	8	80	49	15,55
			1 блюдо	Свекольник с мясом, со сметаной	250	7	9	14	167	103	31,75
			2 блюдо	Запеканка картоф., с мясом ( печень)	200	13	18	26	326	284	65
			гарнир								
			напиток	Компот из свежемороженных ягод	200	0	0	11	86	375	15,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95
			<i>итого</i>		805	26	32	95	827		133,95
3	3	<b>Итого за день:</b>			1345	44	51	175	1403		202,65



3	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная, вязкая с крупой	200	8	10	33	288	173	17
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	121	382	13,6
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	5	6	17	114	3	21,35
			фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	12	65		25
			<i>итого</i>		550	18	19	87	588		76,95
3	4	Обед	закуска	Салат из свежих овощей ( томат, огурец, зелень)	80	1	5	3	60	27	24,9
			1 блюдо	Суп с бобовых ( гороховый)	250	6	5	19	141	99	29,4
			2 блюдо	Котлета мясная в соусе	100	13	18	11	263	282	55,85
			гарнир	Каша гречневая	150	5	7	22	161	181	10
			напиток	Компот из смеси сух-ов	200	0	0	18	76	349	8,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95
			<i>итого</i>		855	30	35	109	869		134,6
3	4	<b>Итого за день:</b>		1405	48	54	196	1457		211,55	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с рыбой запеченной	240	14	18	33	375	128\232	65,55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	430	2,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	82		3,9
			закуска	Икра кабачковая	60	1	0	9	40	50	11,04
			<i>итого</i>		550	18	18	77	558		82,89
3	5	Обед	закуска	Овощи соленые ( огурец, помидор)	80	1	0	1	12	70	11
			1 блюдо	Суп с бобовых ( фасоль) со сметаной	250	12	10	28	252	119	33,5
			2 блюдо	Голубцы ленивые с мясом	150	14	19	32	328	298	54,2
			гарнир								
			напиток	Напиток из кураги	180	1	0	27	114	348	11



			<i>итого</i>		500	18	19	70	517		72,1	
4	2	Обед	закуска	Салат с капусты морской и зеленым горошком	80	2	4	2	46	48	13	
			1 блюдо	Суп с крупой и говядиной ( Харчо)	250	6	12	18	207	96	32	
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом	200	13,6	18,2	21,6	325,5	133	65	
			гарнир									
			напиток	Компот из свежемороженных ягод	200	0	0	11	86	375	17,7	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95	
			<i>итого</i>		805	26,6	34,2	88,6	832,5		133,55	
4	2	<b>Итого за день:</b>			1305	44,6	53,2	158,6	1349,5		205,65	
4	3	Завтрак	гор.блюдо	котлеты или биточки рыбные ,картофельное пюре,соус томатный	250	13	18	41	381	181\283	67,4	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	430	2,4	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	82		3,9	
			закуска	овощи соленые	60	1	0	1	8		11	
			<i>итого</i>		560	17	18	77	532		84,7	
4	3	Обед	закуска	Салат с моркови и кальмара	80	7,4	3,9	3,3	78,6	51	19,85	
			1 блюдо	Суп с макаронными изд-ми ( лапша яичная)	250	6,2	5,9	18,4	150,8	101	29,4	
			2 блюдо	Гуляш с отварной говядины	100	10,1	12,5	2,9	190,1	246	65,5	
			гарнир	Каша гречневая	150	5	7	22	161	181	10	
			напиток	Кисель из концентрата, ягодный	200	0	0	25	102	411	6,3	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95	
			<i>итого</i>		855	33,7	29,3	107,6	850,5		136,9	
4	3	<b>Итого за день:</b>			1415	50,7	47,3	184,6	1382,5		221,6	

4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная, вязкая с крупой	200	15	16	33	293	173	17,76
			гор.напиток	Чай каркадэ	200	0	0	15	58	377\1	4,2
			хлеб	Булочка с начинкой	60	3	3	22	82		20
			фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	12	65		25
			<i>итого</i>		560	19	19	82	498		66,96
4	4	Обед	закуска	Салат из свежих овощей ( томат, огурец, зелень)	80	1	5	3	60	27	23,77
			1 блюдо	Суп с морской капустой с яйцом,со сметаной	250	8	9	11	158	103	32
			2 блюдо	Птица тушенная с овощами	100	10	11	4	186	292	59
			гарнир	Рис припущенный	150	6	7	29	209	326	8,5
			напиток	Компот из смеси сух-ов	200	0	0	18	76	349	8,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	11	51		1,95
			<i>итого</i>		855	30	32	101	857		137,72
4	4	<b>Итого за день:</b>			1415	49	51	183	1355		204,68
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Курица запеченная в сметане, каша гречневая	210	15	19	41	416	181\292	51
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	430	2,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	82		3,9
			фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	12	65		22
			<i>итого</i>		560	19	19	88	624		79,3
4	5	Обед	закуска	Овощи свежие помидоры ,огурцы в нарезке	60	1	0	2	11	71	17,4
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с мясом ,со сметаной	250	5	8	16	158	96	33,8
			2 блюдо	Тефтеля мясная на пару	90	9	15	14	222	283	50
			гарнир	Капуста тушенная белокачанная	150	3,8	4,3	9,8	93	346	23,45

		напиток	Напиток из кураги	180	1	0	27	114	348	11
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	117		3,9
		хлеб черн.	Булочка с начинкой	80	2	3	34	112		20
		<i>итого</i>		860	24,8	30,3	127,8	827		159,55
4	5	<b>Итого за день:</b>		1420	43,8	49,3	215,8	1451		238,85
		<b>Среднее значение за период:</b>		1364	48,2	49,7	194,7	1416,3		199,352