

СОГЛАСОВАНО

и.о. директора ГАОУ
АОУ Казачий кадетский корпус
им. атамана И.А. Бирюкова
Н.А. Турченко

2026г.



УТВЕРЖДАЮ

ООО «Невский Лотос»
Генеральный директор
В.Ю. Соломаткин

2026г.



Примерное 14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся
ГАОУ Казачий кадетский корпус
им. атамана И.А.Бирюкова
(7-11 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Сыр (например Российский)	15	4	4		51	15
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Какао с молоком .	200	4	3	10	50	858
Итого за Завтрак		475	18	19	66	509	
2 завтрак							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		250	7	3	14	160	
Обед							
	Горошек консервированный	100	5		11	67	888
	Борщ с капустой и картофелем,	200	2	9	10	127	815
	Люля из курицы	100	20	10	22	203	1 020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	36	304	841
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
Итого за Обед		900	44	28	143	988	
Ужин							
	Салат картофельный с квашеной капустой	100	2	5	12	103	1 045
	Пельмени с курицей	200	16	15	33	260	716
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за Ужин		620	24	20	99	614	
2 Ужин							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 Ужин		250	7	3	14	160	
Итого за день		2 495	100	73	336	2431	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	200	11	12	27	226	833
	Бутерброды с колбасой	50	5	3	15	105	6
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Итого за Завтрак	500	20	15	81	508	
2 завтрак	Плоды свежие	150	1	1	15	71	885
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за 2 завтрак	400	8	4	29	231	
Обед	Салат из белокачанной капусты .	100	2	10	9	136	878
	Суп картофельный с клецками .	200	1	4	6	69	880
	Котлеты,биточки, шницели из говядины	100	13	11	10	196	568
	Макаронные изделия отварные	180	5	9	42	198	902
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Итого за Обед	900	28	34	131	886	
Ужин	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Котлета Дружба (рыба,птица)	100	7	9	10	120	295
	Рагу из овощей в томатном соусе	180	3	10	17	167	866
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Кисель из свежемороженных фруктов	200			22	87	905
	Итого за Ужин	700	17	19	90	574	
	2 Ужин	Булочка дорожная.	60	4	9	35	234
Напиток из шиповника		200	1		23	97	851
Итого за 2 Ужин		260	5	9	58	331	
Итого за день		2 760	78	81	389	2530	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный .	250	12	18	6	308	831
	Масло сливочное	20		10		150	14
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		520	16	28	45	635	
2 завтрак							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		250	7	3	14	160	
Обед							
	Горошек консервированный	100	5		11	67	888
	Щи с картофелем	200	1	4	7	92	817
	Плов из птицы	200	19	24	36	381	825
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
Итого за Обед		820	32	28	118	827	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Пельмени с курицей	200	16	15	33	260	716
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
Итого за Ужин		620	24	15	97	557	
2 Ужин							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 Ужин		250	7	3	14	160	
Итого за день		2 460	86	77	288	2339	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 1

День: 4

		Неделя: 1		День: 4			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная	200	9	13	48	344	875
	Бутерброды с колбасой	50	5	3	15	105	6
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		500	18	16	102	626	
2 завтрак							
	Плоды свежие	150	1	1	15	71	885
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		400	8	4	29	231	
Обед							
	Салат из квашенной капусты	100	2	10	3	113	827
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4	5	15	121	101
	Азу с картофелем	200	34	40	48	690	896
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
Итого за Обед		820	47	55	130	1211	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Печень говяжья по-строгановски.	100	16	16	6	224	854
	Рис отварной	180	4	7	41	246	882
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
Итого за Ужин		700	27	23	105	743	
2 Ужин							
	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299	920
	Молоко кипяченое.	200	6	5	10	106	911
Итого за 2 Ужин		300	20	12	54	405	
Итого за день		2 720	120	110	420	3216	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиски ,сардельки отварные с соусом томатным	120	9	20	3	226	413,03
	Макаронные изделия отварные	200	6	10	47	220	902
	Масло сливочное	20		10		150	14
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Какао с молоком .	200	4	3	10	50	858
Итого за Завтрак		590	23	43	85	764	
2 завтрак							
	Плоды свежие	150	1	1	15	71	885
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		400	8	4	29	231	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Рассольник ленинградский .	200	2	4	14	101	903
	Пирог с говядиной и капустой	200	14	21	41	407	807
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
Итого за Обед		820	24	25	123	818	
Ужин							
	Салат из белокачанной капусты .	100	2	10	9	136	878
	Птица отварная с соусом	100	20	10	1	172	848
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	36	304	841
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
Итого за Ужин		700	39	29	110	900	
2 Ужин							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
Итого за 2 Ужин		250	8	3	24	196	
Итого за день		2 760	102	104	371	2909	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	6	6	30	159	899
	Бутерброды горячие с колбасой	60	4	3	13	100	8
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		510	14	9	82	436	
2 завтрак							
	Кондитерское изделие блк	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		250	7	3	14	160	
Обед							
	Помидоры свежие порционно	100	2		6	40	887
	Суп "Минестроне" (с курицей)	200	6	6	8	121	168
	Сосиски ,сардельки отварные с соусом томатным	100	7	17	3	189	413,03
	Макаронные изделия отварные	180	5	9	42	198	902
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
Итого за Обед		900	26	32	117	812	
Ужин							
	Горошек консервированный	100	5		11	67	888
	Курица в томатном соусе	100	13	12	4	175	865
	Рис отварной .	180	4	7	41	246	882
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за Ужин		700	28	19	110	739	
2 Ужин							
	Ватрушки с повидлом	100	6	3	68	323	822
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за 2 Ужин		300	6	3	82	382	
Итого за день		2 660	81	66	405	2529	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 1

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	200	6	12	48	300	852
	Бутерброды с колбасой	50	5	3	15	105	6
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		500	15	15	102	582	
2 завтрак							
	Плоды свежие	150	1	1	15	71	885
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
Итого за 2 завтрак		400	9	4	43	281	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Паста сливочная с курицей	200	17	12	36	337	171
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
Итого за Обед		820	30	16	118	755	
Ужин							
	Салат из квашенной капусты	100	2	10	3	113	827
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	13	11	10	196	568
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	36	304	841
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за Ужин		700	31	30	103	864	
2 Ужин							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Молоко кипяченое.	200	6	5	10	106	911
Итого за 2 Ужин		250	13	8	11	206	
Итого за день		2 670	98	73	377	2688	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиски ,сардельки отварные с соусом томатным	120	9	20	3	226	413,03
	Макаронные изделия отварные	200	6	10	47	220	902
	Сыр (например Российский)	15	4	4		51	15
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Какао с молоком .	200	4	3	10	50	858
Итого за Завтрак		585	27	37	85	665	
2 завтрак							
	Кондитерское изделие блк	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		250	7	3	14	160	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Рассольник ленинградский .	200	2	4	14	101	903
	Плов из отварной говядины .	200	16	17	42	389	846
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
Итого за Обед		820	26	21	124	800	
Ужин							
	Кукуруза консервированная	100	7	3	40	217	819
	Рагу из птицы.	200	17	21	19	323	843
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за Ужин		620	30	24	113	791	
2 Ужин							
	Булочка дорожная.	100	7	14	58	389	921
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 Ужин		300	8	14	58	435	
Итого за день		2 575	98	99	394	2851	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Масло сливочное	20		10		150	14
	Сыр (например Российский)	15	4	4		51	15
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		535	19	24	92	723	
2 завтрак	Плоды свежие	150	1	1	15	71	885
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Итого за 2 завтрак	400	9	4	39	268	
Обед	Горошек консервированный	100	5		11	67	888
	Суп лапша домашняя.	200	4	4	24	154	842
	Котлеты, биточки, шницели из кур	100	18	2	9	128	818
	Рис отварной .	180	4	7	41	246	882
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
Итого за Обед		900	38	13	149	882	
Ужин	Салат из квашенной капусты	100	2	10	3	113	827
	Пельмени с курицей	200	16	15	33	260	716
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за Ужин	620	24	25	90	624	
2 Ужин	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за 2 Ужин	250	7	3	14	160	
Итого за день		2 705	97	69	384	2657	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Масло сливочное	20		10		150	14
	Яйцо вареное	40	7	5		63	209
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Итого за Завтрак	510	17	22	70	605	
2 завтрак	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за 2 завтрак	250	7	3	14	160	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Суп "Минестроне" (с курицей)	200	6	6	8	121	168
	Пирог с говядиной и капустой	200	14	21	41	407	807
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Итого за Обед	820	28	27	117	838	
Ужин	Салат из белокачанной капусты .	100	2	10	9	136	878
	Печень говяжья по-строгановски.	100	16	16	6	224	854
	Картофельное пюре	180	4	6	26	197	883
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за Ужин	700	28	32	95	808	
2 Ужин	Булочка с маком	100	9	3	58	297	772
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Итого за 2 Ужин	300	9	3	72	356	
Итого за день		2 580	89	87	368	2767	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 2

День: 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	200	8	13	40	309	729
	Сыр (например Российский)	15	4	4		51	15
	Масло сливочное	15		8		112	14
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		530	20	26	103	766	
2 завтрак							
	Плоды свежие	150	1	1	15	71	885
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		400	8	4	29	231	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Борщ с капустой и картофелем,	200	2	9	10	127	815
	Паста сливочная с курицей	200	17	12	36	337	171
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
Итого за Обед		820	27	21	114	774	
Ужин							
	Кукуруза консервированная	100	7	3	40	217	819
	Курица в томатном соусе	100	13	12	4	175	865
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	36	304	841
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
Итого за Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Итого за Ужин		700	36	24	134	947
2 Ужин							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 Ужин		250	7	3	14	160	
Итого за день		2 700	98	78	394	2878	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 2

День: 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба	200	11	12	27	226	833
	Бутерброды с колбасой	50	5	3	15	105	6
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	867
	Какао с молоком .	200	4	3	10	50	858
Итого за Завтрак		550	28	19	101	616	
2 завтрак							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
Итого за 2 завтрак		250	8	3	24	197	
Обед							
	Салат из квашенной капусты	100	2	10	3	113	827
	Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено)	200	2	4	23	139	910
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	13	11	10	196	568
	Макаронные изделия отварные	180	5	9	42	198	902
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
Итого за Обед		900	28	34	136	910	
Ужин							
	Горошек консервированный	100	5		11	67	888
	Люля из курицы	100	20	10	22	203	1 020
	Рис отварной .	180	4	7	41	246	882
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за Ужин		700	35	17	128	767	
2 Ужин							
	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299	920
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 Ужин		300	14	7	57	359	
Итого за день		2 700	113	80	446	2849	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 2

День: 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пельмени с курицей	200	16	15	33	260	716
	Яйцо вареное	40	7	5		63	209
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		540	31	21	96	617	
2 завтрак							
	Плоды свежие	150	1	1	15	71	885
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		400	8	4	29	231	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Щи с картофелем	200	1	4	7	92	817
	Плов из птицы	200	19	24	36	381	825
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Итого за Обед	820	28	28	107	769	
Ужин							
	Помидоры свежие порционно	100	2		6	40	887
	Паста "Болоньезе"	200	20	20	43	425	167
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
Итого за Ужин		620	29	20	113	753	
2 Ужин							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за 2 Ужин		250	7	3	15	159	
Итого за день		2 630	103	76	360	2529	

Рацион: Кадеты 7-11

Неделя: 2

День: 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная	200	9	13	48	344	875
	Сыр (например Российский)	15	4	4		51	15
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		515	21	18	111	689	
2 завтрак							
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
Итого за 2 завтрак		250	7	3	18	173	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Сосиски ,сардельки отварные с соусом томатным	100	7	17	3	189	413,03
	Картофельное пюре	180	4	6	26	197	883
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Итого за Обед		900	24	27	111	804
Ужин							
	Салат из квашенной капусты	100	2	10	3	113	827
	Паста сливочная с курицей	200	17	12	36	337	171
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		11	50	868
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за Ужин		620	25	22	93	701	
2 Ужин							
	Булочка ванильная.	100	4	4	34	207	422
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 Ужин		300	5	4	34	253	
Итого за день		2 585	82	74	367	2620	

Итого за период	37 000	1345	1147	5299	37793	
Среднее значение за период		96,1	81,9	378,5	2699,5	

Составил _____

Администратор

Утвердил _____