

Утверждаю
Директор ОГБОУ
«Архангельская школа-интернат»
О.Л. Куксова
«31» августа 2021г.



Примерное четырнадцатидневное меню
ОГБОУ «Архангельская школа-интернат»

Для детей 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Печенье	125	6	1	26	188	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	111	692
Итого за Завтрак второй		525	10	5	64	393	
Обед							
	Уха с крупой мл.	250	8	1	15	101	181
	Плов из курицы мл.	180	18	29	33	464	492
	Салат витаминный мл.	80	1	4	10	82	40
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
Итого за Обед		830	32	34	137	898	
Полдник							
	Пирожки печеные с капустой мл.	75	5	7	30	207	738
	Напиток яблочно-лимонный	200			25	99	358
Итого за Полдник		275	5	7	55	306	
Ужин							
	Картофельное пюре мл.	180	4	6	15	166	520,3
	Котлеты или биточки рыбные мл.	90	11	8	13	172	388
	Хлеб 80г	80	3		21	24	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с сахаром	200			10	38	685
Итого за Ужин		610	20	14	74	415	
Ужин второй							
	Ряженка	200	6	8	8	132	473
Итого за Ужин второй		200	6	8	8	132	
Итого за день		2 440	73	68	338	2144	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
Итого за Завтрак второй		450	10	7	55	313	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (прокипяченной) мл.	260	9	14	11	217	124
	Яйца вареные	40	5	5		63	1
	Макаронные изделия отварные мл.	185	7	5	35	223	332
	Тефтели из говядины с рисом мл.	90	9	19	12	254	462
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
Итого за Обед		895	35	43	118	894	
Полдник							
	Булочка домашняя (выпечка)	100	8	13	62	394	769
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
Итого за Полдник		300	8	13	96	477	
Ужин							
	Рагу из овощей мл.	175	4	9	23	192	224
	Куры отварные мл.	60	15	15		192	487
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
Итого за Ужин		495	21	24	48	439	
Ужин второй							
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	473
Итого за Ужин второй		200	6	5	10	300	
Итого за день		2 340	80	92	327	2423	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак второй							
	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Апельсины	200	2		16	86	1,02
	Сок	200	1		18	76	311
Итого за Завтрак второй		450	5	2	49	237	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми мл.	250	13	12	20	242	139
	Каша пшеничная рассыпчатая мл.	185	8	7	46	285	297
	Рыба тушеная в томате с овощами мл.	150	20	6	5	152	374
	Салат "Студенческий" мл.	80	3	10	7	125	37
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из свежих плодов	200			19	76	631
Итого за Обед		975	48	35	125	910	
Полдник							
	Ватрушка с творогом мл.	50	6	5	22	160	741
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	697
Итого за Полдник		250	12	11	31	276	
Ужин							
	Запеканка картофельная с мясом мл.	220	11	17	35	343	293
	Соус томатный мл.	30		2	2	24	593,3
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
Итого за Ужин		560	15	19	99	480	
Ужин второй							
	Кефир	200	6	2	8	80	907
Итого за Ужин второй		200	6	2	8	80	
Итого за день		2 435	86	69	312	1983	

(лист 4)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак второй							
	Печенье	50	2		10	75	475
	Мандарины	200	1	1	20	94	500,01
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
Итого за Завтрак второй		450	7	5	52	308	
Обед							
	Рассольник Ленинградский мл.	260	10	15	21	257	132
	Картофельное пюре мл.	180	4	6	15	166	520,3
	Тефтели рыбные мл.	120	11	9	15	189	394
	Морковь с сахаром мл.	80	1		9	42	11
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
Итого за Обед		950	31	30	137	902	
Полдник							
	Пирожки печеные с повидлом мл.	75	5	4	45	234	738
	Напиток яблочно-лимонный	200			25	99	358
Итого за Полдник		275	5	4	70	333	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая мл.	185	11	7	46	295	297
	Печень говяжья по-строгановски мл.	120	21	16	3	241	431
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
Итого за Ужин		615	36	23	111	649	
Ужин второй							
	Ряженка	200	6	8	8	132	473
Итого за Ужин второй		200	6	8	8	132	
Итого за день		2 490	85	70	378	2324	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
Итого за Завтрак второй		450	9	8	55	313	
Обед							
	Суп картофельный с крупой мл.	250	10	10	17	200	138
	Рагу из овощей мл.	175	4	9	23	192	224
	Куры отварные мл.	60	15	15		192	487
	Салат "Здоровье" мл.	80	1	4	7	68	21
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
Итого за Обед		875	35	38	105	786	
Полдник							
	Запеканка из творога мл.	75	11	16	12	240	366
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
Итого за Полдник		275	11	16	46	323	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные мл.	185	7	5	35	223	332
	Котлеты, биточки, шницели мл.	100	16	20	16	311	451
	Соус сметанный мл.	30		2	2	30	600,3
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
Итого за Ужин		625	27	27	91	634	
Ужин второй							
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	473
Итого за Ужин второй		200	6	5	10	300	
Итого за день		2 425	88	94	307	2356	

(лист 6)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом мл.	185	8	8	33	241	302
	Сыр (порциями)	30	3	5		54	908
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	67	630
Итого за Завтрак		465	14	15	58	377	
Завтрак втор							
	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Сок	200	1		18	76	311
Итого за Завтрак второй		450	5	2	53	245	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем мл.	260	9	15	13	220	110
	Каша перловая рассыпчатая мл.	185	6	5	39	224	297
	Гуляш из отварной говядины мл.	110	19	22	5	294	141
	Салат из белокачанной капусты мл.	80	2	4	9	81	43
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из свежих плодов	200			19	76	631
Итого за Обед		945	40	46	113	925	
Полдник							
	Ватрушка с творогом мл.	50	6	5	22	160	741
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	697
Итого за Полдник		250	12	11	31	276	
Ужин							
	Макаронник с мясом мл.	187	20	30	41	518	431,2
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648

Итого за Ужин	497	24	30	103	631	
Ужин второй						907
Кефир	200	6	2	8	80	
Итого за Ужин второй	200	6	2	8	80	
Итого за день	2 807	101	106	366	2534	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный мл.	125	11	18	2	210	340
	Сосиски отварные	100	3	4	2	99	222
	Бутерброд с маслом мл.	40	1	8	8	84	1
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
	Итого за Завтрак	465	19	34	34	532	
Завтрак втор	Печенье	50	2		10	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	111	692
	Итого за Завтрак второй	450	8	4	48	282	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями мл.	250	10	10	21	216	140
	Плов из курицы мл.	180	18	29	33	464	492
	Салат из свеклы с р/маслом мл.	80	1	7	6	89	64
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
	Итого за Обед	820	34	46	137	1017	
Полдник	Блины мл.	105	8	14	37	302	304
	Сок	200	1		18	76	311
	Итого за Полдник	305	9	14	55	378	
Ужин	Картофельное пюре мл.	180	4	6	15	166	520,3
	Фрикадельки рыбные мл.	95	13	7	11	149	175
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодовогадный	200			34	83	648
	Итого за Ужин	585	21	13	88	428	
Ужин второй	Ряженка	200	6	8	8	132	473
	Итого за Ужин второй	200	6	8	8	132	
Итого за день		2 825	97	119	370	2769	

(лист 8)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
	Итого за Завтрак второй	450	7	8	55	311	
Обед	Суп картофельный с клецками мл.	250	7	9	12	157	38
	Куриные окорочка тушеные в сметанном соусе мл.	90	15	17	2	222	290
	Капуста тушеная мл.	180	4	5	18	141	534,3
	Салат "Студенческий" мл.	80	3	10	7	125	37
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
	Итого за Обед	910	34	41	97	779	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом мл.	75	5	4	45	234	738
	Кисель плодовогадный	200			34	83	648
	Итого за Полдник	275	5	4	79	317	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом мл.	220	11	17	35	343	293
	Соус томатный мл.	30		2	2	24	593,3
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
	Итого за Ужин						

Итого за Ужин	570	15	19	77	440	
Ужин второй						473
Иогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	
Итого за Ужин второй	200	6	5	10	300	
Итого за день	2 405	67	77	318	2147	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Сок	200	1		18	76	311
Итого за Завтрак второй		450	5	2	53	245	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (прокипяченной) мл.	260	9	14	11	217	124
	Каша рисовая рассыпчатая мл.	185	4	5	34	234	297
	Фрикадельки мясные с рисом мл.	110	17	22	12	318	471
	Винегрет овощной мл.	80	1	2	7	52	71
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из свежих плодов	200			19	76	631
Итого за Обед		945	35	43	111	927	
Полдник							
	Булочка домашняя (выпечка)	100	8	13	62	394	769
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	697
Итого за Полдник		300	14	19	71	510	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая мл.	185	11	7	46	295	297
	Печень говяжья по-строгановски мл.	120	21	16	3	241	431
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоягодный	200			34	83	648
Итого за Ужин		625	36	23	113	652	
Ужин второй							
	Кефир	200	6	2	8	80	907
Итого за Ужин второй		200	6	2	8	80	
Итого за день		2 520	96	89	356	2414	

(лист 10)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Печенье	50	2		10	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кисель плодоягодный	200			34	83	648
Итого за Завтрак второй		450	5	1	64	254	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми мл.	250	13	12	20	242	139
	Картофельное пюре мл.	180	4	6	15	166	520,3
	Рыба тушеная в томате с овощами мл.	150	20	6	5	152	374
	Салат из свеклы с изюмом мл.	80	1	8	6	103	418
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
Итого за Обед		970	43	32	123	911	
Полдник							
	Ватрушка с творогом мл.	50	6	5	22	160	741
	Напиток яблочно-лимонный	200			25	99	358
Итого за Полдник		250	6	5	47	259	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные мл.	185	7	5	35	223	332
	Тефтели из говядины с рисом мл.	90	9	19	12	254	462
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоягодный	200			34	83	648
Итого за Ужин		585	20	24	109	590	
Ужин второй							
	Ряженка	200	6	8	8	132	473
Итого за Ужин второй		200	6	8	8	132	
Итого за день		2 455	80	70	351	2146	

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак второй							
	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
Итого за Завтрак второй		450	9	8	55	313	
Обед							
	Рассольник Ленинградский мл.	260	10	15	21	257	132
	Рагу из овощей мл.	175	4	9	23	192	224
	Котлета "Здоровье" мл.	100	16	21	11	302	163
	Салат "Здоровье" мл.	80	1	4	7	68	21
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
Итого за Обед		925	36	49	120	953	
Полдник							
	Пирожки печеные с капустой мл.	75	5	7	30	207	738
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
Итого за Полдник		275	5	7	64	290	
Ужин							
	Плов из курицы мл.	180	18	29	33	464	492
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
Итого за Ужин		500	22	29	73	537	
Ужин второй							
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	473
Итого за Ужин второй		200	6	5	10	300	
Итого за день		2 350	78	98	322	2393	

(лист 12)

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак второй							
	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Сок	200	1		18	76	311
Итого за Завтрак второй		450	5	2	53	245	
Обед							
	Суп картофельный с крупой мл.	250	10	10	17	200	138
	Каша перловая рассыпчатая мл.	185	6	5	39	224	297
	Гуляш из отварной говядины мл.	110	19	22	5	294	141
	Винегрет овощной мл.	80	1	2	7	52	71
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из свежих плодов	200			19	76	631
Итого за Обед		935	40	39	115	876	
Полдник							
	Пирожки печеные с повидлом мл.	75	5	4	45	234	738
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	697
Итого за Полдник		275	11	10	54	350	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая мл.	185	11	7	46	295	297
	Печень говяжья по-строгановски мл.	120	21	16	3	241	431
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г.	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
Итого за Ужин		615	36	23	111	649	
Ужин второй							
	Кефир	200	6	2	8	80	907
Итого за Ужин второй		200	6	2	8	80	
Итого за день		2 475	98	76	341	2200	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом мл.	185	8	8	33	241	302
	Бутерброд с маслом мл.	40	1	8	8	84	1
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
	Итого за Завтрак	425	13	20	63	464	
Завтрак втор	Печенье	50	2		10	75	475
	Мандарины	200	1	1	20	94	500,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	111	692
	Итого за Завтрак второй	450	6	4	48	280	
Обед	Борщ с капустой и картофелем мл.	260	9	15	13	220	110
	Картофельное пюре мл.	180	4	6	15	166	520,3
	Рыба тушеная в томате с овощами мл.	150	20	6	5	152	374
	Салат с сыром мл.	80	6	10	4	134	75
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
	Итого за Обед	980	44	37	114	920	
Полдник	Ватрушка с творогом мл.	50	6	5	22	160	741
	Напиток яблочно-лимонный	200			25	99	358
	Итого за Полдник	250	6	5	47	259	
Ужин	Макароник с мясом мл.	187	20	30	41	518	431,2
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
	Итого за Ужин	497	24	30	103	631	
Ужин второй	Ряженка	200	6	8	8	132	473
	Итого за Ужин второй	200	6	8	8	132	
Итого за день	2 802	99	104	383	2686		

(лист 14)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный мл.	125	11	18	2	210	340
	Сосиски отварные	100	3	4	2	99	222
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
	Итого за Завтрак	475	20	26	32	431	
Завтрак втор	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
	Итого за Завтрак второй	450	9	8	55	313	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями мл.	250	10	10	21	216	140
	Каша рисовая рассыпчатая мл.	185	4	5	34	234	297
	Куриные окорочка тушеные в сметанном соусе мл.	90	15	17	2	222	290
	Салат "Школьный" мл.	80	1	7	5	87	39
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
	Итого за Обед	915	35	39	120	893	
Полдник	Блины мл.	105	8	14	37	302	304
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648

Итого за Полдник		305	8	14	71	385	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом мл.	220	11	17	35	343	293
	Соус томатный мл.	30		2	2	24	593,3
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
	Итого за Ужин	560	15	19	75	437	
Ужин второй							
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	473
Итого за Ужин второй		200	6	5	10	300	
Итого за день		2 905	93	111	363	2759	

Итого за период	35 674	1221	1243	4832	33278	
Среднее значение за период		87,2	88,8	345,1	2377	

Составил В.Д. Бурмистров Бурмистров В.Д.

Утвердил О.Л. Кукова Кукова О.Л.