говоу мо кх -СЕВЕРОМОРСКИЙ **УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус» Шошин И.А.

МЕНЮ

для воспитанников «Североморского кадетского корпуса» 5-8 класс

1. Бутерброд с маслом 30/15 2,5 2. Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком 200 14,1 3. Какао с молоком стущенным 200 4,7 4. Фрукты в ассортименте (яблоки) 200 0,8 14. Митого: 645 22,1 15. Кисломолочный напиток в ассортименте 200 5,4 2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте 250 2,0 3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 250 2,0 16. Салат из моркови и яблок 130 1,2 17. Салат из моркови и яблок 130 1,2 18. Поре картофельное 230 5,0 19. Киеломолочный напиток в сартофелем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 3,5 100	ки Жиры	Выход	Углеводы	Ккалории
2. Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным или джемом 200 14,1 3. Какао с молоком сгущенным 200 4,7 4. Фрукты в ассортименте (яблоки) 200 0,8 Итого: 645 22,1 Полдник 1. Кисломолочный напиток в ассортименте 200 5,4 2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте 30 1,0 3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 0,8 Итого: 250 2,0 Обед 1. Салат из моркови и яблок 130 1,2 2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тупиеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пиненичный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: Ужин 1. Сыр (1		
Ступіенным или джемом 200 14,1	5 9,9	30/15	14,5	157,1
3. Какао с молоком сгущенным 200 4,7	,1 10,2	200	37,0	296,2
4. Фрукты в ассортименте (яблоки) 200 0,8 Итого: 645 22,1 Полдник 1. Кисломолочный напиток в ассортименте 200 5,4 2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте 30 1,0 3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 0,8 Итого: 250 2,0 Обед 1. Салат из моркови и яблок 130 1,2 2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Итого: 100 4,0 2. Сок в ассортименте 100 4,0 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 15 3,5 1. Сыр (· ·	
Нтого:		200	21,8	135,7
1. Кисломолочный напиток в ассортименте 200 5,4 2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте 20 0,8 30 1,0 3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 0,8 1. Салат из моркови и яблок 130 1,2 2. Щи из свежей капусты с картофельем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 3,5 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 200 0,7 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства в ассортименте 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства в ассортименте 200 2,2 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 2,2 2. Мучное изделие промышленного произво			28,8	118
1. Кисломолочный напиток в ассортименте 200 5,4 2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте 30 1,0 3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 0,8 Итого: 250 2,0 Обед 1. Салат из моркови и яблок 130 1,2 2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Итого: 970 32,0 Итого: 970 32,0 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2	,1 23,4	645	102,1	707,4
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте 30 1,0 3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 0,8 Итого: 250 2,0 Обед 1. Салат из моркови и яблок 130 1,2 2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>				
ассортименте 3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 0,8 Итого: 250 2,0 Обед 1. Салат из моркови и яблок 2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной 3. Печень, тушеная с овощами 4. Пюре картофельное 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 3. Гречка по-купечески с мясом 4. Чай с сахаром 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 6. Хлеб ржано-пшеничный 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 6. Хлеб ржано-пшеничный 200 0,8 Итого: 765 24,4 Тотого: 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 5,6 200 0,2 200 0,2 200 0,2 200 0,2 200 0,2 200 0,2 200 0,3 200 0,2 200 0,2 200 0,3 200 0,3 200 0,2 200 0,3	4 6,4	200	8,0	111
Итого: 250 2,0 Обед 1. Салат из моркови и яблок 130 1,2 2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 20 0,7 Ужин 1. Молочный коктейль в индивидуальн	0 0,3	30	22,0	90
1. Салат из моркови и яблок 130 1,2	8 1,5	20	8,5	51
Обед 1. Салат из моркови и яблок 130 1,2 2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4	0 1,8	250	45,6	202,1
2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				,
2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной 250/10/10 5,1 3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленн	2 6,0	130	14,3	116,0
3. Печень, тушеная с овощами 100 11,3 4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 200 0,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 2й Ужин 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	1 9,5	250/10/10	10,5	147,9
4. Пюре картофельное 230 5,0 5. Компот из сухофруктов 200 0,9 6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	,3 8,5	100	9,6	160
6. Хлеб пшеничный 100 5,0 7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 2й Ужин 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	0 8,0	230	34,1	228,4
7. Хлеб ржано-пшеничный 100 3,5 Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 2й Ужин 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	9 0,0	200	25,3	104,8
Итого: 970 32,0 Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 2й Ужин 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	0 1,4	100	40,5	194,6
Полдник 1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5	5 0,5	100	47,0	206,5
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 100 4,0 2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 2й Ужин 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	,0 33,9	970	181,3	1158,3
2. Сок в ассортименте 200 0,5 Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 2й Ужин 200 5,6 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8			_	
Итого: 300 4,5 Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	0 16,9	100	49,8	367
Ужин 1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8		200	34,0	138
1. Сыр (порциями) 15 3,5 2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	5 17,9	300	77,5	489,1
2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	1			1
обработки) 100 6,3 3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	5 3,6	15	0,0	46
3. Гречка по-купечески с мясом 250 12,9 4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	3 0,3	100	10,5	70
4. Чай с сахаром 200 0,2 5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 2й Ужин 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	,9 18,4	250	42,0	385,2
5. Фрукты в ассортименте (мандарин) 200 0,8 6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 2й Ужин 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8			12,0	48,8
6. Хлеб ржано-пшеничный 20 0,7 Итого: 765 24,4 2й Ужин 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8			28,8	118
Итого: 765 24,4 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8			9,4	40,5
2й Ужин 1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8			102,7	709,2
промышленного производства 200 5,6 2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	<u>, </u>			· /
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 20 2,2 Итого: 220 7,8	6 5,0	200	18,8	142
Итого: 220 7,8	2 2,5	20	7,9	63
итого.			26,7	204,9
ИТОГО: 93	3 107		536	3471



Директор ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус» **Шошин И.А.**

МЕНЮ

для воспитанников «Североморского кадетского корпуса» 9-11 класс

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак	<u>I</u>		I	l	I.
1. Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157,1
2. Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком	200	14,1	10,2	37,0	296,2
сгущенным или джемом	200	-		·	
3. Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,3	21,8	135,7
4. Фрукты в ассортименте (яблоки)	200	0,8	0,0	28,8	118
Итого:	700	25,2	30,5	116,1	839,6
Полдник					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	6,4	8,0	111
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,2	1,7	14	76
Итого:	260	2,4	2,0	51,1	227,5
Обед		,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
1. Салат из моркови и яблок	150	1,5	10,2	16,2	162,6
2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	300/10/15	5,8	12,1	12,2	180,7
3. Печень, тушеная с овощами	150	12,5	11,9	9,8	196
4. Пюре картофельное	250	5,8	9,1	37,1	253,5
5. Компот из сухофруктов	200	0,9	0,0	25,3	104,8
6. Хлеб пшеничный	120	6,0	1,7	48,6	233,5
7. Хлеб ржано-пшеничный	100	3,5	0,5	47,0	206,5
Итого:	1075	37,2	46,0	197,8	1353,7
Полдник			•		
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	150	5,7	21,2	68,0	486
2. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
Итого:	350	6,2	21,5	95,0	598,3
Ужин	1		T	1	
1. Сыр (порциями)	30	6,1	7,5	0,0	92
2. Горошек зеленый консервированный (после термической	100	6,3	0,3	10,5	70
обработки) 3. Гречка по-купечески с мясом	300	13,1	18,9	51,0	426,5
4. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
5. Фрукты в ассортименте (мандарин)	200	0,2	0,0	28,8	118
6. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,3	13,1	60,8
Итого:	830	28	27	115	816
2й Ужин	323				010
1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства	200	5,6	5,0	18,8	142
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	30	2,4	3,5	13,0	93
Итого:	230	8	9	32	235
итого:		107	136	607	4070