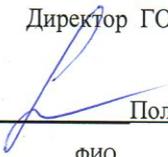


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО «ТОЦО»

  
Полянский С.А.

ФИО

«28» августа 2024 года



**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет (интернат)**

на 2024-2025 учебный год

В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 3

Адрес: г.Тула, ул. Бундурина, д. 56; тел. 31-81-59

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	180	8,6	8	28	222,8	212	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	7	9	10,28	149	63	
			фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	
			<i>итого</i>			520	18,8	19,9	61,68	503,8	
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	106	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	1,64	4,2	13	97	134	
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины с соусом	100	12,1	10,7	6	185,4	54-29м	
			гарнир	Рис отварной	180	5	8	50	292	414	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	71,9	512	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
			соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	17,1	54-3соус	
			<i>итого</i>			860	25,68	24,78	114,08	812,2	
1	1	Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42	21,8	94,5	501	
			сладкое	Печенье	60	4,5	5,8	44,64	250	582	
			<i>итого</i>			260	5,92	6,22	66,44	344,5	
1	1	Ужин	гарнир	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429	
			гор.блюдо	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366	
			закуска	Сельдь соленая	100	17,4	17,1		224	103	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108	
			хлеб. Черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
			сладкое	Пирожок с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6	пром.	
			<i>итого</i>			760	49,14	50,4	123,4	1150	
1	1	<b>Итого за день:</b>			2400	99,54	101,3	365,6	2810,5		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	2	Завтрак 1	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	295
			гор.напиток	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3	2	21	113	500
			сладкое	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	пром.
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108
			гастроном	Масло сливочное	20	0,32	14,4	0,26	146,36	79
				<i>итого</i>		510	17,82	27	114,76	790,06
1	2	Завтрак 2	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4	279
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
			фрукт	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
				<i>итого</i>		500	27,35	12,72	67,9	500
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8,4	5,75	20,4	107,5	144
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	15,6	14,1	6	212,3	398
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,5	45,5	290,4	202
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	512
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110
				<i>итого</i>		890	40,14	33,94	121,68	896
1	2	Полдник	напиток	Ряженка	200	5,8	5	8	101	470
			сладкое	Баранки сдобные	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
				<i>итого</i>		230	8,29	7,4	26,12	204,8
1	2	Ужин	2 блюдо	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	40	440	370
			закуска	Кукуруза сладкая конс.	100	2,6	3,2	32,34	58,52	157
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108
			хлеб. Черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110
				<i>итого</i>		630	26,44	22,9	130,64	767,92
1	2	<b>Итого за день:</b>			2760	120,04	103,96	461,1	3158,78	

Нед еля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецепту ры	
1	3	Завтрак 1	гор.блюда	Запеканка манная с молоком сгущенным	230	5,9	1,8	41	209	276	
			гор.напиток	Чай	200	0,3	0,1	9,5	40	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108	
			гастроном	Сыр твердых сортов	30	7,7	7,9		107,5	100	
				<i>итого</i>		500	15,9	10,2	70,1	450,5	
1	3	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			гастроном	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	
			фрукт	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82	
			<i>итого</i>		510	8,06	14,58	62,81	475,01		
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1,7	5	5	73,3	2	
			1 блюдо	Суп с крупой (гречневый) на к/б	250	3,7	3,8	23,1	162,73	114	
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202	326	
			гарнир	Макароны отварные	180	6,8	5,8	34,84	195	291	
			напиток	Сок яблочный	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
				<i>итого</i>		895	32,365	28,885	112,52	848,13	
1	3		Полдник	напиток	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
		сладкое		Вафля	40	1,68	1,98	46,38	196,7	588	
				<i>итого</i>		240	11,68	8,38	63,38	370,7	
1	3	Ужин	гарнир	Картофель отварной	200	3,8	8,2	25,4	190	173	
			2 блюдо	Шницель припущенный из кур	100	14,85	10,56	9,19	186,67	412	
			закуска	Огурцы соленые	100	0,89	0,1	2,49	13	107	
			напиток	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,3		20,1	81	512	
			сладкое	Мармелад	30	0,5	2,8	19,3	103,7	пром.	
			хлеб. Черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108	
				<i>итого</i>		710	24,98	22,56	109,68	740,77	
1	3	Итого за день:				2855	92,985	84,605	418,49	2885,11	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	4	Завтрак 1	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	250	8	9	39	269	262	
	гор.напиток			Чай с молоком	200	2	1	16	81	495	
	гастроном		Бутерброд с сыром	40	6,9	9,1	9,9	149	63		
			<i>итого</i>		490	16,9	19,1	64,9	499		
1	4	Завтрак 2	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
				хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			закуска	Огурец свежий	60	0,4	0	1,6	8,4	106	
			фрукт	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82	
			<i>итого</i>		530	18,6	23,28	36,78	444		
1	4	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	100	3,3	10	11,6	150	76	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	11,25	10	12,5	125	119	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	21,5	10,4	15,1	410	406	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
						<i>итого</i>		850	40,69	31,48	82,88
1	4	Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42	21,8	94,5	501	
			сладкое	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581	
			<i>итого</i>		230	3,19	1,83	44,3	204,3		
1	4	Ужин	гарнир	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	8,1	37,6	251,1	242	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	16	4	232	54-2м	
			закуска	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	115	
			напиток	Кефир	200	5,8	5	8	101	470	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108	
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
			<i>итого</i>		660	34,74	38,9	90,5	869,5		
1	4	Итого за день:			2760	114,12	114,59	319,36	2907,6		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	5	Завтрак 1	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая	250	10	12	45	354	267	
			гор.напиток	Какао со сгущенным молоком	200	2,02	2,2	22,4	118	499	
			гастроном	Сыр твердых сортов	30	7,7	7,9		107,5	100	
			гастроном	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108	
			<i>итого</i>		530	21,88	29,7	87,13	746,68		
1	5	Завтрак 2	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336	259	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	
				<i>итого</i>		500	12,9	9,97	61	496,6	
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	106	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	6,5	7,6	12,6	123,75	95	
			2 блюдо	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	190	312	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	519	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
				<i>итого</i>		930	26,52	23,5	85,8	693,45	
1	5	Полдник	напиток	Снежок	200	5,8	5	8	101	470	
			сладкое	Сухари	30	2,55	3,24	20	119,4	579	
				<i>итого</i>		230	8,35	8,24	28	220,4	
1	5	Итого за день:			2190	69,65	71,41	261,93	2157,13		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	230	260
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			гастроном	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
			фрукт	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82
			<i>итого</i>		525	13,2	13,78	58,28	471,1	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	110	18
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	6	7,25	17	163,1	134
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	15	15	5,7	232,8	54-2м
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,5	45,5	290,4	202
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	71,9	511
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110
			<i>итого</i>		890	37,34	36,13	110,68	993	
2	1	Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42	21,8	94,5	501
			сладкое	Сушки	30	3,21	0,36	21,3	101,4	578
			<i>итого</i>		230	4,63	0,78	43,1	195,9	
2	1	Ужин	гарнир	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
			2 блюдо	Котлеты мясные	100	17	17,5	14,3	286	381
			закуска	Сельдь соленая	100	17,4	17,1		224	103
			напиток	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	510
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110
			<i>итого</i>		680	43,54	44,7	91,7	953,4	
2	1	Итого за день:			2325	98,71	95,39	303,76	2613,4	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак 1	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36	285,5	266
			гор.напиток	Какао со сгущенным молоком	200	2,02	2,2	22,4	118	499
			гастроном	Масло сливочное	20	0,32	14,4	0,26	146,36	79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108
				<i>итого</i>		510	13,29	28,75	78,26	643,86
2	2	Завтрак 2	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	279
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
			фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
				<i>итого</i>		500	28,14	14,62	68,2	517,6
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,3	6,1	6,2	84	31
			1 блюдо	Уха с крупой	250	7,5	2,5	10	90	121
			2 блюдо	Биточек из курицы	100	14,85	10,56	9,19	186,67	412
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,3	7,4	25,2	152,4	177
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	519
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110
				<i>итого</i>		890	31,69	27,84	89,67	703,17
2	2	Полдник	напиток	Сок грушевый	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
			сладкое	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581
				<i>итого</i>		235	2,795	1,615	43,2	200,1
2	2	Ужин	2 блюдо	Макаронник с мясом	200	31	35	31	561	293
			закуска	Огурец свежий	100	0,89	0,1	2,49	13,94	106
			сладкое	Булочка дорожная	100	7	13,83	55,83	376,7	565
			напиток	Кефир	200	5,8	5	8	101	470
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108
				<i>итого</i>		680	49,33	54,83	130,52	1219,04
2	2	Итого за день:			2815	125,245	127,655	409,85	3283,77	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак 1	гор. блюдо	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	255
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
			гастроном	Сыр твердых сортов	30	7,7	7,9		107,5	100
			гастроном	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108
			<i>итого</i>		480	16,56	0	19,73	585,88	
2	3	Завтрак 2	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	157
			фрукт	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
				<i>итого</i>		530	20,3	25,78	55,78	470,4
2	3	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	106
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	2,5	6,25	7,5	180,6	95
			2 блюдо	Азу из говядины "п-татарски"	240	19,5	21	24,93	367	364
			напиток	Сок яблочный	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110
				<i>итого</i>		855	28,265	28,735	80,81	786,7
2	3	Полдник	напиток	Снежок	200	5,8	5	8	101	470
			сладкое	Вафля	40	1,68	1,98	46,38	196,7	588
				<i>итого</i>		240	7,48	6,98	54,38	297,7
2	3	Ужин	гарнир	Рис отварной	180	5	8	50	292	414
			2 блюдо	Сердце в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234	403
			закуска	Огурцы соленые	100	0,89	0,1	2,49	13	107
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507
				<i>итого</i>		660	35,33	22,6	112,89	801,4
2	3	Итого за день:			2765	107,935	84,095	323,59	2942,08	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
2	4	Завтрак 1	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	250	8	9	39	269	262		
				гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495	
			гастроном	Масло сливочное	20	0,32	14,4	0,26	146,36	79		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108		
			<i>итого</i>		510	12,32	24,8	74,86	590,36			
2	4	Завтрак 2	гор.блюдо	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366		
				гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
				хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
				гарнир	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	
				фрукт	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82	
				<i>итого</i>			570	26,95	20,23	61,83	548,1	
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136	1		
				1 блюдо	Суп гороховый	250	8,4	5,75	20,4	107,5	144	
				2 блюдо	Печень по-строгановски	100	15,6	14,1	6	212,3	398	
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,5	45,5	290,4	202	
				напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
				хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
				<i>итого</i>			890	40,94	38,53	124,88	952	
2	4			Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42	21,8	94,5	501
		сладкое	Печенье			30	2,2	2,9	22,2	139,5	582	
		<i>итого</i>					230	3,62	3,32	44	234	
2	4	Ужин	2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	28,4	25,3	18,1	413	369		
				закуска	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	115	
				напиток	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108	
				хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
				<i>итого</i>			620	44,94	41,5	76	872,4	
2	4	Итого за день:				2820	128,77	128,38	381,57	3196,86		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	5	Завтрак 1	гор.блюдо	Запенка из творога с джемом	200	32,07	33,56	34,37	576,6	313	
			гор.напиток	Какао со сгущенным молоком	200	2,02	2,2	22,4	118	499	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,6	94	108	
			гастроном	Сыр твердых сортов	30	7,7	7,9		107,5	100	
				<i>итого</i>		470	43,79	44,06	76,37	896,1	
2	5	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			фрукт	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	82	
			гастроном	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	
				<i>итого</i>		520	9,71	14,47	80,23	496,21	
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	106	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5	7,8	83	142	
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	225	14	2	8,6	112	486	
			гарнир	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426	
			напиток	Сок апельсиновый	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			хлеб. черн	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	13,6	72,4	110	
				<i>итого</i>		1020	25,135	17,205	86,34	607,7	
2	5	Полдник	напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	71,9	54-2хн	
			сладкое	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581	
				<i>итого</i>		230	2,77	1,51	38,1	181,7	
2	5	Итого за день:				2240	81,405	77,245	281,04	2181,7	