

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГОУ ТО «ТОЦО»


Полянский С.А.
ФИО

«28» августа 2024 года



**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 лет и старше (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	250	10,7	17,65	39,4	359,3	247	
			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>			590	20,9	29,55	73,08	640,3	
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	106	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134	
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины с соусом	100	12,1	10,7	6	185,4	54-29м	
			гарнир	Рис отварной	230	5,7	9,4	52,4	317	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>			960	26,79	27,23	119,73	861,45	
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	230	5	10	25	211	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>			790	50,14	51,4	126,4	1177				
1	1	Итого за день:			2600	103,75	114,4	385,65	3023,25		

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	200	35	12,5	35	388,5	313
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			фрукт	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
				<i>итого</i>		520	37,6	13,38	62,28	518,9
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	230	13,2	12,1	57,5	392,3	237
			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>		940	43,14	38,54	133,68	997,9
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	280	21	21	45	492	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>		660	28,54	25,3	135,64	819,92
1	2	Итого за день:			2860	135,39	111,62	472,48	3331,58	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак 1	гор.блюда	Запеканка манная с молоком сгущенным	230	5,9	1,8	41	209	276
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			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	15,8	10,2	69,9	448,5	
1	3	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	526
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	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>		540	12,39	23,09	76,63	572,18	
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	230	8,7	7,4	45	224,6	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>		945	34,265	30,485	122,68	877,73	
1	3	Полдник	напиток	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
				Вафля	40	1,68	1,98	46,38	196,7	588
			сладкое							
			<i>итого</i>		240	11,68	8,38	63,38	370,7	
1	3	Ужин	гарнир	Картофель отварной	230	4,3	9,43	29,2	218,5	426
			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
				Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,3		20,1	81	512
			напиток							
			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>		740	25,48	23,79	113,48	769,27				
1	3	Итого за день:			2965	99,615	95,945	446,07	3038,38	

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	200	17	26	4,59	318	301	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			закуска	Огурец свежий	100	0,89	0,1	2,49	13,94	106	
			фрукт	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	35	82	
				<i>итого</i>		630	23,74	29,67	43,58	533,54	
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	280	21,28	21,15	50,41	477,5	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>		890	40,47	42,23	118,19	958,3	
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	200	6,12	8,98	41,96	279	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>		680	35,36	39,78	94,86	897,4	
1	4	Итого за день:			2920	119,66	132,61	365,83	3092,54		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	5	Завтрак 1	гор.блюдо	Каша пшеничная 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	200	11,8	10,1	42,7	390	295	
			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>		530	14,65	11,47	77,2	550,6	
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	106	
				Борщ с капустой и картофелем	250	6,5	7,6	12,6	123,75	95	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	190	312	
			гарнир	Картофельное пюре	230	5	10	25	211	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>		980	27,74	25,58	91,18	738,85				
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:				2270	72,62	74,99	283,51	2256,53	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5,5	6,4	26,7	233,3	260
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	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>		545	14,45	14,47	66	500,6	
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	230	13,2	12,1	57,5	392,3	237
			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>		940	40,34	40,73	122,68	1094,9	
			2	1	Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42
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	230	5	10	25	211	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>		710	44,54	45,7	94,7	980,4	
2	1	Итого за день:			2425	103,96	101,68	326,48	2771,8	

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	200	32,07	33,56	34,37	576,6	313
			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>		530	34,92	34,93	68,87	737,2
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:			2845	132,025	147,965	410,52	3503,37	

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	250	8	14,2	44,7	341	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>		530	18,16	0	19,73	655,68		
2	3	Завтрак 2	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,8	24	4,3	325	268	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			закуска	Кукуруза сладкая конс.	100	2,6	3,2	32,34	58,52	157	
			фрукт	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	82	
			<i>итого</i>		810	35,95	38,67	118,84	881,52		
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 "пo-татарски"	280	22,44	25,2	28,68	422,04	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>		895	31,205	32,935	84,56	841,74	
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	230	5,7	9,4	52,4	317	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>		710	36,03	24	115,29	826,4	
2	3	Итого за день:			3185	128,825	102,585	392,8	3503,04		

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	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
				гарнир	Макаронны отварные	180	6,78	5,8	34,84	195	295	
				фрукт	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82	
					<i>итого</i>		610	28,93	21,37	72,24	584,8	
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	230	13,2	12,1	57,5	392,3	237	
				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>		940	43,94	43,13	136,88	1053,9	
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	280	33	29,5	21	482	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>		660	49,54	45,7	78,9	941,4	
2	4	Итого за день:			2950	138,35	138,32	406,88	3404,46			

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	200	6,28	11,82	37	279,4	526	
			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	2,3	0	33,6	140,1	82	
			гастроном	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	
				<i>итого</i>		540	11,29	19,99	95,63	611,28	
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	230	4,3	9,43	29,2	218,5	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>		1070	26,015	17,815	92,68	642,6	
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:				2310	83,865	83,375	302,78	2331,7	