

Приложение 1
к приказу
от 30.09.2024 года № 157

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов
КГБОУ «Ребрихинская общеобразовательная школа – интернат»
при шестиразовом питании

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	2,96	24,26	133,64	19
	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	44
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	53
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		515,0	18,97	13,76	90,04	435,38	
Второй завтрак	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Вафли	20	1,12	5,22	12,72	102,4	
Итого за второй завтрак		220	1,12	5,22	22,72	142,4	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,52	3,13	4,72	49,14	14
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,02	0,32	10,86	59,84	15
	Гуляш из отварной говядины	90	11,67	11,73	6,13	176,05	51
	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	30
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		840	26,35	24,7	125,3	836,83	
Полдник	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за полдник		320	7,1	10,0	32,4	245,0	
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	90	15,6	8,83	7,35	168,75	46
	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	33
	Сыр порционнно	14	3,24	4,13	0,00	50,96	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		534	29,51	18,02	85,22	598,33	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2629	88,85	76,7	364,08	2365,94	

Неделя 1

День 2

Завтрак	Омлет натуральный	200	19,02	29,54	16,86	357,24	41
	Масло сливочное порционное	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,65	20,5	110,7	58
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		465	25,57	40,83	64,52	672,19	
Второй завтрак	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
	Вафли	20	1,12	5,22	12,72	102,4	
Итого за второй завтрак		220	6,92	10,22	21,12	210,4	
Обед	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	12
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	16
	Котлета мясная	90	13,99	10,39	14,13	205,88	48
	Макароны отварные	150	13,05	14,02	86,89	171,0	36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		790	41,61	37,41	180,31	865,18	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92	
Итого за полдник		220	1,7	3,6	23,2	132,0	
Ужин	Творожно–манная запеканка со сгущенным молоком	200/20	37,12	24,0	43,20	396,80	42
	Сыр порционный	14	3,24	4,13	0,00	50,96	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		514	46,24	28,93	90,24	639,36	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2409	127,04	126,99	388,79	2625,13	

**Неделя 1
день 3**

Завтрак	Каша молочная с манной крупой	200	4,08	4,35	14,88	106,05	25
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	44
	Масло сливочное	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,0	0,0	54
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		525	13,33	17,59	42,34	373,3	
Второй завтрак	Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	54
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92,0	
Итого за второй завтрак		220	1,7	3,6	13,2	92,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,3	0,065	7,68	35,05	3
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,97	6,93	101,1	122,5	21
	Шницель рыбный	90	13,59	4,41	9,23	130,5	47
	Перловка отварная рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	229,5	32
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		840	25,3	54,8	178,3	830,5	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Булочка «Дорожная»	50	3,85	4,0	28,0	164,85	
Итого за полдник		250	3,85	4,0	38,0	204,85	
Ужин	Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	90	10,09	13,51	4,35	181,81	50
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	224,04	29
	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		530	23,82	26,35	87,42	626,6	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2565	73,8	111,3	367,7	2235,3	

Неделя 1

День 4

Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	200	4,82	5,17	16,53	134,17	24
	Сыр порционно	14	3,24	4,13	0,00	50,96	2
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	53
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		469	17,93	15,5	82,01	423,87	
Второй завтрак	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Вафли	20	1,12	5,22	12,72	102,4	
Итого за второй завтрак		220	1,12	5,22	22,72	142,4	
Обед	Салат витаминный	60	4,5	3,42	8,8	84,0	10
	Свекольник со сметаной	200/20	2,16	7,86	12,0	128,3	18
	Плов	200	20,73	15,6	18,6	285,78	35
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		775	33,9	27,8	102,1	779,4	
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92	
Итого за полдник		220	7,5	8,6	21,6	200,0	
Ужин	Икра кабачковая	100	1,2	5,4	5,1	73,2	12
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	33
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63,0	44
	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		540	14,54	20,01	88,08	570,05	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2479	85,1	87,7	326,2	2284,7	

**Неделя 1
День 5**

Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187,0	28
	Масло сливочное	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,65	20,5	110,7	58
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		465	12,9	28,31	69,52	501,95	
Второй завтрак	Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	54
	Вафли	20	1,12	5,22	12,72	102,4	
Итого за второй завтрак		220	1,12	5,22	12,72	102,4	
Обед	Винегрет	100	1,56	6,52	9,04	97,8	5
	Щи из свежей капусты	200	1,37	7,21	6,76	66,73	22
	Жаркое по -домашнему	200	30,43	8,25	35,32	293,01	31
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за обед		890	40,2	23,3	118,5	7771,64	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Булочка «Дорожная»	50	3,85	4,0	28,0	164,85	
Итого за полдник		250	3,85	4,0	38,0	104,85	
Ужин	Рыба тушенная с овощами	90	15,6	8,83	7,35	168,75	46
	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		520	26,27	13,89	85,22	547,37	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2545	90,1	79,7	332,4	2136,2	

Неделя 1
день 6

Завтрак	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	12
	Омлет натуральный	200	19,02	29,54	16,86	357,24	41
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		515	24,57	35,38	63,02	587,69	
Второй завтрак	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92	
Итого за второй завтрак		220	6,7	9,6	22,6	198,0	
Обед	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	7
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	16
	Тефтели мясные	90	13,25	14,5	16,76	250,9	49
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170,0	38
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		790	73,74	28,35	114,43	883,82	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Сушка	20	1,24	2,0	9,34	59,86	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	62
Итого за полдник		320	1,64	2,4	39,14	146,86	
Ужин	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	200/20	37,12	24,0	43,20	396,80	42
	Масло сливочное порционное	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	
	Конфета	25	2,75	7,25	12,75	127,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		535	45,58	40,25	89,09	762,9	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2580	158,0	120,98	336,68	2687,27	

Неделя 1

день 7

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	2,96	24,26	133,64	19
	Сыр порционный	14	3,24	4,13	0,00	50,96	2
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	53
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		469	17,11	13,29	89,74	423,34	
Второй завтрак	Сок плодовоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Пряник	40	2,44	1,68	2,8	144,4	
Итого за второй завтрак		240	2,44	1,68	12,8	184,4	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,14	14
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,02	0,32	10,86	59,84	15
	Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	90	10,9	13,51	4,35	181,81	50
	Капуста тушеная	180	3,7	8,64	46,03	284,7	30
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		820	25,6	26,5	123,5	842,6	
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92	
Итого за полдник		220	7,5	8,6	21,6	200,0	
Ужин	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	12
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	33
	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		500	14,54	20,01	88,08	570,25	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2449	72,2	76,1	345,1	2326,6	

Неделя 2

день 1

Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,79	9,90	35,91	266,89	27
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,65	20,5	110,7	58
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		515	19,44	17,59	83,77	569,84	
Второй завтрак	Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	54
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92,0	
Итого за второй завтрак		220	1,7	3,6	13,2	92,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84,0	4
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,6	3,1	11,7	84,52	20
	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	224,04	29
	Гуляш из отварной говядины	90	11,67	11,73	6,31	176,05	51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		820	25,1	55,2	88,3	849,9	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Вафли	20	1,12	5,22	12,72	102,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	62
Итого за полдник		320	1,54	5,62	32,52	189,4	
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,0	37
	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		490	15,44	17,58	86,38	538,6	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2565	69,0	104,6	312,6	2347,8	

Неделя 2

День 2

Завтрак	Творожно–манная запеканка со сгущенным молоком	200/20	37,12	24,0	43,20	396,80	42
	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		485	41,47	32,64	84,36	629,05	
Второй завтрак	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92,0	
Итого за второй завтрак		220	1,7	3,6	23,2	132,0	
Обед	Икра свекольная	60	0,0	2,82	5,96	41,76	11
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,97	6,93	101,1	122,5	21
	Рыба тушеная с овощами	90	15,6	8,83	7,35	168,75	46
	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	33
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		790	38,7	24,52	197,55	807,24	
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
	Булочка «Дорожная»	50	3,85	4,0	28,0	164,85	
Итого за полдник		250	9,65	9,0	36,4	272,85	
Ужин	Горошница	150	16,3	3,5	18,8	170,0	38
	Шницель мясной	90	13,99	10,39	14,13	205,88	48
	Сыр порционно	14	3,24	4,13	0,00	50,96	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		534	29,51	18,02	92,57	598,63	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2479	126,03	93,78	443,48	2545,77	

Неделя 2

День 3

Завтрак	Каша молочная Дружба	200	5,27	11,31	22,69	215,28	26
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	44
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	53
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		515	20,24	22,11	88,47	517,02	
Второй завтрак	Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	54
	Вафли	20	1,12	5,22	12,72	102,4	
Итого за второй завтрак		220	1,12	5,22	12,72	102,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,3	0,065	7,68	35,05	3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200					17
			2,17	3,17	13,73	95,72	
	Мясо тушеное с овощами	200	17,28	15,05	13,65	269,0	52
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Конфета	25	2,75	7,25	12,75	127,5		
Итого за обед		775	30,0	26,4	110,5	808,6	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Пряник	40	2,44	1,68	2,8	144,4	
Итого за полдник		240	2,44	1,68	12,8	184,4	
Ужин	Котлета рыбная	90	24,4	7,0	5,82	185,93	47
	Перловка отварная рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	229,5	32
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		520	34,63	16,95	83,91	607,03	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2470	94,2	77,4	316,8	2327,4	

Неделя 2

День 4

Завтрак	Омлет натуральный	200	19,02	29,54	16,86	357,24	41
	Масло сливочное порционное	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,65	20,5	110,7	58
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		465	25,57	40,83	64,52	672,22	
Второй завтрак	Сок плодовоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Сушка	20	1,24	2,0	9,34	59,86	
Итого за второй завтрак		220	1,24	2,0	19,34	99,86	
Обед	Салат витаминный	60	4,97	4,08	14,84	112,34	13
	Щи со свежей капустой	200	1,37	7,21	6,76	66,73	22
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	178,5	34
	Гуляш из отварной говядины	90	11,67	11,73	6,13	176,05	51
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		790	33,2	38,5	160,3	800,7	
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92	
Итого за полдник		220	7,5	8,6	21,6	200,0	
Ужин	Лапшевник с творогом	200/30	9,28	17,17	8,18	223,15	43
	Сыр порционно	14	3,24	4,13	0,00	50,96	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		524	18,4	22,1	55,22	688,86	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2419	90,9	118,0	330,4	2568,4	

Неделя 2

День 5

Завтрак	Каша молочная с манной крупой	200	4,08	4,35	14,88	106,05	25
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	44
	Сыр порционно	14	3,24	4,13	0,00	50,96	2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		556	16,77	13,52	56,24	377,26	
Второй завтрак	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
	Пряник	40	2,44	1,68	29,88	144,4	
Итого за второй завтрак		240	7,44	7,68	39,28	250,4	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,9	2,7	9,9	64,8	8
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,6	3,1	11,7	84,52	20
	Жаркое по -домашнему	200	30,43	8,25	35,32	293,01	31
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	62
Итого за обед		850	39,8	15,33	129,4	770,6	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Баранка	20	1,66	1,6	12,08	69,6	
Итого за полдник		220	1,66	1,6	22,08	109,6	
Ужин	Салат картофельный	180	34,4	40,1	32,16	518,4	6
	Шницель рыбный натуральный	90	13,59	4,41	9,23	130,5	47
	Сливочное масло порционно	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		560	53,87	53,51	88,53	915,5	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2626	125,4	96,6	344,0	2531,4	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187,0	28
	Сыр порционно	14	3,24	4,13	0,00	50,96	2
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	53
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		469	19,46	18,84	87,34	476,7	
Второй завтрак	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Вафли	20	1,12	5,22	12,72	102,4	
Итого за второй завтрак		220	1,12	5,22	22,72	142,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84,0	4
	Свекольник со сметаной	200/20	2,16	7,86	12,0	1208,3	18
	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	224,04	29
	Шницель мясной	90	13,99	10,39	14,13	205,88	48
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		840	28,0	58,6	97,7	909,3	
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
	Сушка	20	1,24	2,0	9,34	59,86	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за полдник		320	7,44	7,4	27,54	214,86	
Ужин	Винегрет	100	1,56	6,52	9,04	97,8	5
	Рыба тушеная с овощами	90	15,6	8,83	7,35	168,75	46
	Перловка отварная рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	229,5	32
	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		540	11,74	24,67	87,23	593,9	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2649	88,3	129,5	339,3	2611,95	

Неделя 2

День 7

Завтрак	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	200/20	37,12	24,0	43,20	396,80	42
	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,65	20,5	110,7	58
	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,44	27,06	129,25	39
Итого за завтрак		485	43,67	35,29	90,86	711,75	
Второй завтрак	Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	54
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92	
Итого за второй завтрак		220	1,7	3,6	13,2	92,0	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,64	2,82	6,36	51,85	9
	Суп из овощей	200	1,4	4,0	6,82	77,94	23
	Мясо тушенное с овощами	200	17,28	15,05	13,65	269,0	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за обед		750	25,8	22,75	89,55	680,09	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Пряник	40	2,44	1,68	29,88	144,4	
Итого за полдник		240	2,44	1,68	39,68	184,4	
Ужин	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	12
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,0	37
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40
Итого за ужин		540	16,64	14,78	91,38	536,8	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2435	96,05	83,1	333,07	2313,04	