

Приложение 2  
к приказу  
от 26.02.2024 года № 36

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обучающихся 5-9 классов  
КГБОУ «Ребрихинская общеобразовательная школа – интернат»  
при шестиразовом питании

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,33	167,05	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	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		695	16,9	14,78	113,33	551,04	
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	100	0,86	5,22	7,87	81,9	14
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,03	0,64	13,58	74,8	15
	Гуляш из отварной говядины	100	13,09	13,06	7,51	198,95	51
	Капуста тушеная	250	4,63	10,8	57,53	355,88	30
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		1020	32,1	30,92	155,65	1036,9	
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	7,4	10,0	32,4	245,0	
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	100	17,34	9,8	8,16	187,5	46
	Каша ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	33
	Сыр порционно	24	5,57	7,08	0,00	87,36	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		634	35,29	22,87	97,11	714,38	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2989	98,6	88,78	429,6	2797,7	

## Неделя 1

## День 2

Завтрак	Омлет натуральный	250	23,78	36,93	21,08	446,55	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	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		545	32,98	85,43	85,96	843,75	
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	100	2,4	10,8	10,2	146,4	12
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	16
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	48
	Макароны отварные	180	15,66	16,82	104,26	205,2	36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		960	50,86	48,73	220,36	1093,3	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Печенье	20	1,7	3,6	13,2	92	
Итого за полдник		320	2,1	4,0	33,0	179,0	
Ужин	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	250/35	46,6	30,0	54,0	496,0	42
	Сыр порционный	24	5,57	7,08	0,00	87,36	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		619	58,81	37,96	105,96	798,46	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2854	156,67	192,34	475,8	3124,91	

## Неделя 1

## день 3

Завтрак	Каша молочная с манной крупой	250	5,1	5,43	18,6	132,56	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	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		605	17,0	18,95	63,28	482,06	
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	100	2,22	0,11	12,96	59,28	3
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,46	8,66	126,15	143,0	21
	Шницель рыбный	100	15,1	4,9	10,26	145,0	47
	Перловка отварная рассыпчатая	180	5,22	10,98	37,26	275,4	32
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		1020	31,1	66,8	222,6	1009,6	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Булочка «Дорожная»	90	6,93	7,2	50,4	296,73	
Итого за полдник		290	6,93	7,2	60,4	336,73	
Ужин	Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	100	12,11	15,01	4,8	201,83	50
	Пюре картофельное	250	5,85	41,78	9,48	280,05	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		600	26,96	24,96	99,58	710,5	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2735	89,5	127,2	467,5	2738,9	

## Неделя 1

## День 4

Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	250	6,02	6,46	20,66	167,71	24
	Сыр порционно	24	5,57	7,08	0,00	87,36	2
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	53
	Хлеб пшеничный	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		559	24,11	20,02	103,36	576,06	
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	100	7,5	5,7	14,6	140,0	13
	Свекольник со сметаной	250/25	2,69	9,6	15,0	158,34	18
	Плов	250	25,92	19,5	23,28	357,23	35
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		945	44,64	36,0	127,2	995,2	
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	120	2,4	10,8	10,2	146,4	12
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		620	17,99	26,61	105,26	713,03	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2824	105,5	107,1	389,8	2795,7	

**Неделя 1  
День 5**

Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	250	7,9	10,64	27,33	233,75	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	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		545	17,1	22,21	92,21	630,95	
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	120	1,63	7,42	1,013	113,76	5
	Щи из свежей капусты	250	1,71	8,64	8,45	79,19	22
	Жаркое по -домашнему	250	38,05	10,32	44,15	366,25	31
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за обед		1040	50,3	28,0	132,6	931,6	
Полдник	Сок плодоовощной	200	0,0	0,0	10,0	40,0	
	Булочка «Дорожная»	90	6,93	7,2	50,4	296,73	
Итого за полдник		290	6,93	7,2	60,4	336,73	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	100/80	17,34	9,8	8,16	187,5	46
	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		670	29,72	15,76	97,11	627,02	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2965	111,0	83,4	403,4	2736,7	

Неделя 1  
день 6

Завтрак	Икра кабачковая	100	2,0	9,0	8,5	122,0	12
	Омлет натуральный	250	23,78	36,93	21,08	446,55	41
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		635	32,78	46,65	87,86	808,05	
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	100	1,36	4,58	7,8	79,7	7
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	16
	Тефтели мясные	100	14,72	16,1	18,63	278,8	49
	Горошница	180	55,5	4,2	2,16	204,0	38
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		950	88,83	33,84	118,78	1075,45	
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	29,14	146,86	
Ужин	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	250/30	46,6	30,0	54,0	496,0	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		625	55,79	46,33	104,81	885,6	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2950	191,48	143,82	371,59	3221,96	

Неделя 1  
день 7

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,33	167,05	19
	Сыр порционный	24	5,57	7,08	0,00	87,36	2
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	53
	Хлеб пшеничный	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		559	23,09	17,26	113,03	575,4	
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	100	0,86	5,22	7,87	81,9	14
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,03	0,64	13,58	74,8	15
	Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	100	12,11	15,01	4,8	201,83	50
	Капуста тушенная	250	4,63	10,8	57,53	355,88	30
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		1020	31,1	32,9	152,9	1039,8	
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	2,0	9,0	8,5	122,0	12
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		600	13,79	24,81	103,56	688,63	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2839	82,9	91,3	413,3	2794,2	



## Неделя 2

## день 1

Завтрак	Каша молочная пшеничная	250	9,74	9,9	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	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		595	24,04	17,87	100,99	652,09	
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 белокочанной капусты с морковью	100	1,14	10,1	10,63	140,0	4
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,01	6,49	14,64	109,39	20
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	224,04	29
	Гуляш из отварной говядины	100	13,09	13,06	7,51	198,95	51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		970	30,05	68,81	113,02	1032,65	
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	250/25	11,95	10,73	49,05	340,0	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		595	18,59	19,81	101,11	630,1	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2900	81,72	120,71	369,24	2704,24	

## Неделя 2

## День 2

Завтрак	Творожно –манная запеканка со сгущенным молоком	250/20	46,6	30,0	54,0	496,0	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	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		565	53,6	38,92	112,38	810,5	
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	100	0,0	4,7	9,92	69,6	11
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,46	8,66	126,15	143,0	21
	Рыба тушеная с овощами	100/80	17,34	9,8	8,16	187,5	46
	Каша ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	33
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		950	82,0	30,31	223,09	970,45	
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
	Булочка «Дорожная»	90	6,93	7,2	50,4	296,73	
Итого за полдник		300	12,73	12,2	58,8	404,73	
Ужин	Горошница	180	55,5	4,2	2,16	204,0	38
	Шницель мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75	48
	Сыр порционно	24	5,57	7,08	0,00	87,36	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		674	35,29	22,87	97,11	714,38	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2909	190,32	113,9	523,98	3138,06	

## Неделя 2

## День 3

Завтрак	Каша молочная Дружба	250	6,58	14,13	28,36	269,1	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	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		575	24,2	25,21	111,36	653,09	
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	100	2,22	0,11	12,96	59,28	3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	4,3	17,2	123,38	17
	Мясо тушеное с овощами	250	19,01	16,55	15,02	296,0	52
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
	Конфета	25	2,75	7,25	12,75	127,5	
Итого за обед		945	35,2	29,4	132,3	945,8	
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	100	27,13	7,78	6,46	206,58	47
	Перловка отварная рассыпчатая	180	5,22	10,98	37,26	275,4	32
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		690	39,39	20,04	105,48	744,08	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2770	108,2	86,6	383,0	2737,7	

## Неделя 2

## День 4

Завтрак	Омлет натуральный	250	23,78	36,93	21,08	446,55	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	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		585	32,98	48,5	85,96	843,75	
Второй завтрак	Сок плодоовощной	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	100	8,29	6,8	24,73	187,24	13
	Щи со свежей капустой	250	1,71	8,64	8,45	79,19	22
	Рис отварной	180	10,47	17,5	90,0	214,2	34
	Гуляш из отварной говядины	100	13,09	13,06	7,51	198,95	51
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		950	42,0	47,2	199,9	1005,09	
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	250/35	11,6	21,46	10,23	278,94	43
	Сыр порционно	24	5,57	7,08	0,00	87,36	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		619	23,81	29,42	62,19	581,4	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		2794	112,6	141,7	398,4	2836,0	

## Неделя 2

## День 5

Завтрак	Каша молочная с манной крупой	250	5,1	5,43	18,6	132,56	25
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	44
	Сыр порционно	24	5,57	7,08	0,00	87,36	2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		619	22,77	17,83	77,18	522,42	
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	100	1,5	4,5	16,5	108,0	8
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,01	6,49	14,64	109,39	20
	Жаркое по -домашнему	250	38,05	10,32	44,15	366,25	31
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	62
Итого за обед		1020	50,5	22,9	159,4	970,2	
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	200	68,8	46,0	35,7	576,0	6
	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,26	145,0	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		620	90,54	59,98	98,02	1011,1	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2919	178,7	115,0	404,4	2971,8	

## Неделя 2

## День 6

Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	250	7,9	10,64	27,33	233,75	28
	Сыр порционно	24	5,57	7,08	0,00	87,36	2
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	53
	Хлеб пшеничный	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		559	25,99	24,2	110,03	642,1	
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	100	1,14	10,1	10,63	140,0	4
	Свекольник со сметаной	250/25	2,69	9,6	15,0	158,34	18
	Пюре картофельное	200	5,85	41,78	9,48	280,05	29
	Шницель мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75	48
	Кисель	200	0,0	0,0	19,6	80,0	57
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		995	33,7	74,2	120,0	1132,54	
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	120	1,63	7,42	1,013	113,76	5
	Рыба тушеная с овощами	100/80	17,34	9,8	8,16	187,5	46
	Перловка отварная рассыпчатая	180	5,22	10,98	37,26	275,4	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		600	13,49	16,5	90,33	679,26	
Второй ужин	Молоко	200	5,0	6,0	9,4	106,0	
Итого за день:		3014	103,94	143,4	388,15	3104,7	

## Неделя 2

## День 7

Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	250/20	46,6	30,0	54,0	796,0	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	85	6,42	0,68	41,82	199,75	39
Итого за завтрак		565	55,8	41,57	118,88	893,2	
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	100	1,07	4,7	10,6	86,41	9
	Суп из овощей	250	1,75	5,0	8,53	97,42	23
	Мясо тушенное с овощами	250	19,01	16,55	15,02	296,0	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	56
	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,48	29,52	141,0	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за обед		920	30,47	27,41	110,01	911,94	
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	100	2,0	9,0	8,5	122,0	12
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250/20	11,95	10,73	49,05	340,0	37
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	40
Итого за ужин		680	20,59	20,61	109,51	677,1	
Второй ужин	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5,0	8,4	108,0	59
Итого за день:		2825	116,8	99,87	399,88	2866,64	