

Утверждаю
Директор ГКОУ «Слащевская школа –
интернат»



Г. Г. Рябова
2026 г.

Примерное
двухнедельное меню
по ГКОУ «Слащевская школа – интернат»
на 2026 – 2027 учебный год
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

День первый (понедельник)
 Неделя первая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
Завтрак														
Каша рассыпчатая пшениная с маслом	200	11,69	366	8,60	13,80	49,60								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Итого -		33,57	673	17,04	23,10	97,07	0,19	0,05	0,08		47,98	246,62	74,69	5,83
Итого за Завтрак		33,57	673	17,04	23,10	97,07	0,19	0,05	0,08		47,98	246,62	74,69	5,83
Второй завтрак														
Какао с молоком сгущенным	200	14,43	187	4,70	5,00	31,80								
Вафли	30	7,27	96	3,24	4,78	9,88	0,03				11,74	36,02	8,00	0,84
Итого -		21,7	283	7,94	9,78	41,68	0,03				11,74	36,02	8,00	0,84
Итого за Второй завтрак		21,7	283	7,94	9,78	41,68	0,03				11,74	36,02	8,00	0,84
Обед														
Суп крестьянский с крупой	300	9,98	574	10,08	23,88	79,68								
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Солянка домашняя	250	70,47	213	14,74	10,18	15,51	0,12		12,70	0,26	32,63	174,95	42,32	2,69
Итого -		96,85	1 202	37,57	36,16	182,89	0,42		12,70	0,26	82,13	465,95	127,82	9,44
Итого за Обед		96,85	1 202	37,57	36,16	182,89	0,42		12,70	0,26	82,13	465,9 5	127,82	9,44
Полдник														
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Итого -		3.85	126	1.2		31.6								
Итого за Полдник		3.85	126	1.2		31.6								
Ужин														
Сыр (порциями)	30	26,88	116	7,47	9,54		0,02	0,08	0,45		300,00	177,00	16,50	0,33
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	5,42	310	10,30	6,90	51,62				2,20	0,09			0,01
Итого -		54,18	733	26,21	25,74	99,09	0,21	0,13	0,53	2,20	348,07	423,62	91,19	6,17
Итого за Ужин		54,18	733	26,21	25,74	99,09	0,21	0,13	0,53	2,20	348.07	423.62	91,19	6,17
Итого		210.15	3,071	89.96	94.78	452.33	0,85	0,18	13,31	2,46	489,9 2	1 172, 21	301.7	22,28

День второй (вторник)
 Неделя первая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	250	17,55	300	8,25	6,13	52,89	0,18		0,18		149,94	233,34	69,58	1,60
Итого -		39,43	607	16,69	15,43	100,36	0,37	0,05	0,26		197,92	479,96	144,27	7,43
Итого за Завтрак		39,43	607	16,69	15,43	100,36	0,37	0,05	0,26		197,9 2	479,9 6	144,2 7	7,43
Второй завтрак														
Чай с сахаром	200/15	1,48	56	0,09		13,95								
Печенье "Сахарное"	30	4,89	124	2,43	3,15	21,36								
Итого -		6,37	180	2,52	3,15	35,31								
Итого за Второй завтрак		6,37	180	2,52	3,15	35,31								
Обед														
Макаронные изделия отварные	150	1,26	52	1,76	0,18	10,82								
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Соль	8	0,12												
Птица отварная	100	51,21	146	19,10	7,40	0,50								
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Салат из белокачанной капусты	100	9,73	80	1,46	4,48	8,57	0,02		14,42		37,95	26,09	14,30	0,49
Борщ с фасолью и картофелем	200	9,12	105	2,72	3,76	14,97	0,07		3,79	1,93	29,02	64,76	21,96	1,13
Итого -		87,84	798	37,79	17,92	122,56	0,39		18,21	1,93	116,47	381,85	121,76	8,37
Итого за Обед		87,84	798	37,79	17,92	122,56	0,39		18,21	1,93	116,4 7	381,8 5	121,7 6	8,37
Полдник														
Чай со сгущенным молоком	200	14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,37	101,69	17,86	0,72
Итого -		14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,37	101,69	17,86	0,72
Итого за Полдник		14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,3 7	101,6 9	17,86	0,72
Ужин														
Пюре картофельное	150	13,03	89	2,08	3,40	12,38								
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Морковь припущенная с маслом	100	15,71	71	1,62	3,39	8,52	0,06	0,01	2,59		58,89	63,06	42,84	0,80
Рыба,тушонная с овощами и томатом	100	14,61	111	11,69	6,25	1,99	0,09	0,01	0,36		14,65	107,60	17,98	0,40
Итого -		54,28	507	23,76	14,54	70,26	0,34	0,02	3,03		119,72	414,67	135,46	7,02
Итого за Ужин		54,28	507	23,76	14,54	70,26	0,34	0,02	3,03		119,7 2	414,6 7	135,4 6	7,02
Итого за день		202,72	2 234	84,16	54,63	352,71	1,11	0,07	21,73	1,93	570,4 7	1 378, 17	419,3 5	23,54

День третий (среда)
 Неделя первая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,06	76	2,45	2,19	11,59	0,03	0,01	0,17		38,13	38,57	6,29	0,24
Итого -		33,94	383	10,89	11,49	59,06	0,22	0,06	0,25		86,11	285,19	80,98	6,07
Итого за Завтрак		33,94	383	10,89	11,49	59,06	0,22	0,06	0,25		86,11	285,1 9	80,98	6,07
Второй завтрак														
Макаронные изделия отварные с маслом,сахаром	100	8,52	145	3,25	2,72	26,84		0,01			0,69	0,79	0,01	0,03
Чай со сгущеным молоком	200	14,81	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,37	101,69	17,86	0,72
Итого -		23,33	288	6,65	6,31	51,06	0,02	0,01	0,23		137,06	102,48	17,87	0,75
Итого за Второй завтрак		23,33	288	6,65	6,31	51,06	0,02	0,01	0,23		137,0 6	102,4 8	17,87	0,75
Обед														
Салат из моркови и яблок с яйцом	100	15,71	101	1,76	7,13	7,54	0,05	0,02	74,80		33,88	44,40	21,64	1,48
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Соль	8	0,12												
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Плов из говядины	200	131,97	397	22,15	19,81	32,73	0,08	0,01	2,45		21,44	248,40	49,04	3,24
Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	8,09	86	1,60	3,19	12,68	0,06		5,28	1,59	11,33	43,36	17,37	0,61
Итого -		172,29	1 000	38,26	32,23	140,65	0,49	0,03	82,53	1,59	116,15	627,16	173,55	12,07
Итого за Обед		172,29	1 000	38,26	32,23	140,65	0,49	0,03	82,53	1,59	116,1 5	627,1 6	173,5 5	12,07
Полдник														
Какао с молоком сгущенным	200	12,23	128	3,49	3,46	20,75	0,01		0,15		107,94	98,50	17,89	0,52
Итого -		12,23	128	3,49	3,46	20,75	0,01		0,15		107,94	98,50	17,89	0,52
Итого за Полдник		12,23	128	3,49	3,46	20,75	0,01		0,15		107,9 4	98,50	17,89	0,52
Ужин														
Морковь припущенная с маслом	100	16,76	103	1,33	6,38	9,90								
Яйца вареные	40	15,13	63	5,10	4,60	0,30								
Пюре из гороха с маслом	200	16,59	371	16,76	9,52	54,67								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Итого -		70,36	844	31,64	29,80	112,34	0,19	0,05	0,08		47,98	246,62	74,69	5,83
Итого за Ужин		70,36	844	31,64	29,80	112,34	0,19	0,05	0,08		47,98	246,6 2	74,69	5,83
Итого за день		312,15	2 643	90,92	83,30	383,86	0,92	0,15	83,25	1,59	495,2 3	1 359, 96	364,9 9	25,24

День четвертый (четверг)
 Неделя первая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Суп молочный с крупой (с гречневой крупой)	250	15,05	137	5,66	4,10	19,37	0,10	0,02	0,65	0,16	135,57	149,73	50,03	1,24
Итого -		36,93	444	14,10	13,40	66,84	0,29	0,07	0,73	0,16	183,55	396,35	124,72	7,07
Итого за Завтрак		36,93	444	14,10	13,40	66,84	0,29	0,07	0,73	0,16	183,5 5	396,3 5	124,7 2	7,07
Второй завтрак														
Ряженка	200	32,95	110	5,60	6,40	7,60								
Печенье "Сахарное"	30	4,89	124	2,43	3,15	21,36								
Итого -		37,84	234	8,03	9,55	28,96								
Итого за Второй завтрак		37,84	234	8,03	9,55	28,96								
Обед														
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Птица отварная	100	51,21	146	19,10	7,40	0,50								
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Салат из белокачанной капусты	100	9,73	80	1,46	4,48	8,57	0,02		14,42		37,95	26,09	14,30	0,49
Суп картофельный с бобовыми	200	9,62	108	4,12	3,95	13,92	0,10		3,68	1,94	45,96	94,86	26,88	1,36
Рис отварной с маслом	100	10,98	109	1,51	4,00	15,80								
Итого -		97,94	858	38,93	21,93	126,49	0,42		18,10	1,94	133,41	411,95	126,68	8,60
Итого за Обед		97,94	858	38,93	21,93	126,49	0,42		18,10	1,94	133,4 1	411,9 5	126,6 8	8,60
Полдник														
Сок яблочный	200	16,22	94	0,80		22,60	0,02		4,00		24,00	22,00	12,00	3,00
Итого -		16,22	94	0,80		22,60	0,02		4,00		24,00	22,00	12,00	3,00
Итого за Полдник		16,22	94	0,80		22,60	0,02		4,00		24,00	22,00	12,00	3,00
Ужин														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Гречка отварная с маслом	200	9,63	283	10,32	5,93	47,12		0,02		6,55	0,79	1,13	0,02	
Рыба,тушонная с овощами и томатом	100	14,61	111	11,69	6,25	1,99	0,09	0,01	0,36		14,65	107,60	17,98	0,40
Итого -		46,12	701	30,44	21,49	96,57	0,28	0,08	0,44	6,55	63,42	355,35	92,68	6,24
Итого за Ужин		46,12	701	30,44	21,49	96,57	0,28	0,08	0,44	6,55	63,42	355,3 5	92,68	6,24
Итого за день		235,05	2 331	92,30	66,37	341,46	1,01	0,15	23,27	8,65	404,3 8	1 185, 65	356,0 8	24,91

День пятый (пятница)
 Неделя первая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Каша жидкая молочная манная с маслом	250	14,71	310	7,26	13,45	39,88								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28				43,00	264,00	77,00	5,00
Чай со сгущенным молоком	200	14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,37	101,69	17,86	0,72
Итого -		49,64	722	19,23	26,44	101,20	0,30	0,05	0,23		181,17	368,29	94,90	5,73
Итого за Завтрак		49,64	722	19,23	26,44	101,20	0,30	0,05	0,23		181,1 7	368,2 9	94,90	5,73
Второй завтрак														
Вафли	30	7,27	96	3,24	4,78	9,88	0,03				11,74	36,02	8,00	0,84
Какао с молоком	200	6,83	60	3,08	3,12	4,97	0,03	0,01	0,52		106,57	89,70	15,50	0,31
Итого -		14,1	156	6,32	7,90	14,85	0,06	0,01	0,52		118,31	125,72	23,50	1,15
Итого за Второй завтрак		14,1	156	6,32	7,90	14,85	0,06	0,01	0,52		118,3 1	125,7 2	23,50	1,15
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,31	61	1,44	3,05	6,87	0,04		10,03	1,61	25,20	32,18	15,03	0,56
Плов из птицы	250	40,16	539	29,21	29,11	40,00	0,15	0,03	0,80		31,33	241,49	53,15	2,86
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
компот из смеси сухофруктов	200	2,91												
Итого -		63,93	888	42,20	34,27	102,97	0,49	0,03	10,83	1,61	106,03	564,67	153,68	10,17
Итого за Обед		63,93	888	42,20	34,27	102,97	0,49	0,03	10,83	1,61	106,0 3	564,6 7	153,6 8	10,17
Полдник														
компот из смеси сухофруктов	200	2,91												
Итого -		2,91												
Итого за Полдник		2,91												
Ужин														
Рагу из курицы	200	43,39	333	16,11	20,46	21,03								
Свекла тушенная	100	8,95	73	1,45	3,60	8,62	0,02		4,16		32,81	41,52	18,51	1,16
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28				43,00	264,00	77,00	5,00
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Итого -		74,22	731	26,51	33,55	80,44	0,30	0,05	4,24		85,95	322,46	103,21	7,64
Итого за Ужин		74,22	731	26,51	33,55	80,44	0,30	0,05	4,24		85,95	322,4 6	103,2 1	7,64
Итого за день		204,8	2 498	94,26	102,15	299,46	1,15	0,14	15,82	1,61	491,4 6	1 381, 14	375,3 0	24,69

День шестой (суббота)
 Неделя первая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	250	31,87	283	7,26	4,52	53,45								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28				43,00	264,00	77,00	5,00
Чай с молоком	200	7,02	82	1,63	1,43	15,72	0,01	0,01	0,33		58,44	51,49	13,43	1,50
Итого -		59,02	634	17,46	15,35	106,27	0,29	0,06	0,33		103,24	318,09	90,47	6,51
Итого за Завтрак		59,02	634	17,46	15,35	106,27	0,29	0,06	0,33		103,2 4	318,0 9	90,47	6,51
Второй завтрак														
Печенье "Сахарное"	30	4,89	124	2,43	3,15	21,36								
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Итого -		6,64	181	2,81	3,24	35,06			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Итого за Второй завтрак		6,64	181	2,81	3,24	35,06			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Обед														
Солянка домашняя	250	76,71	244	15,00	12,93	17,04	0,13	0,01	13,42		38,17	184,94	44,53	2,82
Борщ с фасолью и картофелем	300	10,01	157	4,68	6,48	20,04								
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
компот из смеси сухофруктов	200	2,91												
Итого -		102,18	690	31,23	21,51	93,18	0,43	0,01	13,42		87,67	475,94	130,03	9,57
Итого за Обед		102,18	690	31,23	21,51	93,18	0,43	0,01	13,42		87,67	475,9 4	130,0 3	9,57
Полдник														
Кисель с сухофруктами	200	3,85	55	0,01		13,79					2,46	4,36		0,03
Итого -		3,85	55	0,01		13,79					2,46	4,36		0,03
Итого за Полдник		3,85	55	0,01		13,79					2,46	4,36		0,03
Ужин														
Яйца вареные	40	15,13	63	5,10	4,60	0,30								
Рагу по-домашнему	200	15,16	121	2,44	4,07	18,55	0,11	0,01	9,84		16,99	68,51	26,42	1,04
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28				43,00	264,00	77,00	5,00
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Итого -		52,17	510	16,49	18,16	69,65	0,39	0,06	9,92		70,13	349,45	111,12	7,52
Итого за Ужин		52,17	510	16,49	18,16	69,65	0,39	0,06	9,92		70,13	349,4 5	111,1 2	7,52
Итого за день		223,86	2 070	68,00	58,26	317,95	1,11	0,13	23,75		271,8 4	1 162, 18	339,2 8	25,10

День седьмой(воскресенье)
 Неделя первая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
Завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,06	76	2,45	2,19	11,59	0,03	0,01	0,17		38,13	38,57	6,29	0,24
Итого -		33,94	383	10,89	11,49	59,06	0,22	0,06	0,25		86,11	285,19	80,98	6,07
Итого за Завтрак		33,94	383	10,89	11,49	59,06	0,22	0,06	0,25		86,11	285,1 9	80,98	6,07
Второй завтрак														
Какао с молоком сгущенным	200	14,43	187	4,70	5,00	31,80								
Пудинг из творога	100	18,68	129	7,67	5,62	11,87	0,01	0,03	0,08		62,83	91,57	9,78	0,33
Итого -		33,11	316	12,37	10,62	43,67	0,01	0,03	0,08		62,83	91,57	9,78	0,33
Итого за Второй завтрак		33,11	316	12,37	10,62	43,67	0,01	0,03	0,08		62,83	91,57	9,78	0,33
Обед														
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Соль	8	0,12												
Птица отварная	100	51,21	146	19,10	7,40	0,50								
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Свекла тушенная	100	8,95	73	1,45	3,60	8,62	0,02		4,16		32,81	41,52	18,51	1,16
Суп крестьянский с крупой	200	6,15	78	1,41	3,69	9,72	0,03		6,08		16,05	30,83	13,47	0,41
Каша вязкая из пшена с маслом	150	2,49	170	4,87	4,60	27,23	0,14			1,79	10,69	91,22	32,49	1,06
Итого -		85,32	881	39,58	21,40	133,77	0,48		10,24	1,79	109,05	454,57	149,97	9,37
Итого за Обед		85,32	881	39,58	21,40	133,77	0,48		10,24	1,79	109,0 5	454,5 7	149,9 7	9,37
Полдник														
Чай с сахаром	200	2,09	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Итого -		2,09	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Итого за Полдник		2,09	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Ужин														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Птица отварная	200	49,55	338	40,16	19,36	0,84	0,14	0,04	0,32		30,34	247,64	35,78	3,54
Рагу по-домашнему	100	7,58	61	1,22	2,04	9,28	0,06	0,01	4,92		8,49	34,26	13,21	0,52
Итого -		79,01	706	49,82	30,69	57,59	0,39	0,10	5,32		86,82	528,52	123,68	9,89
Итого за Ужин		79,01	706	49,82	30,69	57,59	0,39	0,10	5,32		86,82	528,5 2	123,6 8	9,89
Итого за день		233,47	2 343	113,04	74,29	307,78	1,10	0,18	15,97	1,79	353,1 4	1 374, 19	372,0 7	27,13

День восьмой (понедельник)
 Неделя вторая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
Завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Какао с молоком сгущенным	200	13,64	139	3,49	3,46	23,47	0,01		0,15		107,99	98,50	17,89	0,53
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Гречка отварная с маслом	200	9,63	283	10,32	5,93	47,12		0,02		6,55	0,79	1,13	0,02	
Итого -		43,4	672	21,87	18,60	104,36	0,20	0,07	0,15	6,55	148,42	331,91	84,94	4,89
Итого за Завтрак		43,4	672	21,87	18,60	104,36	0,20	0,07	0,15	6,55	148,4 2	331,9 1	84,94	4,89
Второй завтрак														
Макароны, запеченные с сыром	50	8,92	99	2,90	4,30	11,65								
Чай с сахаром	200/15	1,48	56	0,09		13,95								
Итого -		10,4	155	2,99	4,30	25,60								
Итого за Второй завтрак		10,4	155	2,99	4,30	25,60								
Обед														
Морковь,тушенная с яблоками	100	16,32	93	1,20	4,16	12,62								
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Соль	8	0,12												
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Суп картофельный с бобовыми	300	13,47	114	6,17	0,65	20,88	0,15		5,52	0,27	68,94	142,30	40,32	2,04
Говядина духовая	100	57,78	125	10,06	4,34	11,56								
Итого -		104,09	747	30,18	11,25	132,76	0,45		5,52	0,27	118,44	433,30	125,82	8,79
Итого за Обед		104,09	747	30,18	11,25	132,76	0,45		5,52	0,27	118,4 4	433,3 0	125,8 2	8,79
Полдник														
Сок яблочный	200	16,22	94	0,80		22,60	0,02		4,00		24,00	22,00	12,00	3,00
Итого -		16,22	94	0,80		22,60	0,02		4,00		24,00	22,00	12,00	3,00
Итого за Полдник		16,22	94	0,80		22,60	0,02		4,00		24,00	22,00	12,00	3,00
Ужин														
Яйца вареные	40	15,13	63	5,10	4,60	0,30								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Каша вязкая рисовая с маслом	200	4,37	167	2,69	6,03	25,41				2,84				
Итого -		41,38	537	16,23	19,93	73,18	0,19	0,05	0,08	2,84	47,98	246,62	74,69	5,83
Итого за Ужин		41,38	537	16,23	19,93	73,18	0,19	0,05	0,08	2,84	47,98	246,6 2	74,69	5,83
Итого за день		215,49	2 205	72,07	54,08	358,50	0,86	0,12	9,75	9,66	338,8 4	1 033, 83	297,4 5	22,51

День девятый (вторник)
 Неделя вторая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	250	17,55	300	8,25	6,13	52,89	0,18		0,18		149,94	233,34	69,58	1,60
Чай со сгущенным молоком	200	14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,37	101,69	17,86	0,72
Итого -		52,48	693	19,71	18,92	110,88	0,39	0,05	0,41		325,95	567,31	154,47	6,68
Итого за Завтрак		52,48	693	19,71	18,92	110,88	0,39	0,05	0,41		325,9 5	567,3 1	154,4 7	6,68
Второй завтрак														
Печенье "Сахарное"	30	4,89	124	2,43	3,15	21,36								
Чай	200	0,34	3	0,38	0,09	0,07			0,08		8,08	14,34	7,66	1,43
Итого -		5,23	127	2,81	3,24	21,43			0,08		8,08	14,34	7,66	1,43
Итого за Второй завтрак		5,23	127	2,81	3,24	21,43			0,08		8,08	14,34	7,66	1,43
Обед														
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Соль	8	0,12												
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Плов из птицы	200	32,13	431	23,37	23,29	32,00	0,12	0,02	0,64		25,06	193,19	42,52	2,29
Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,31	61	1,44	3,05	6,87	0,04		10,03	1,61	25,20	32,18	15,03	0,56
Винегрет овощной	150	47,27	248	5,03	13,66	26,31	0,14		32,40	7,02	89,03	123,65	51,29	2,11
Итого -		104,23	1 155	42,59	42,10	152,88	0,60	0,02	43,07	8,63	188,80	640,02	194,34	11,71
Итого за Обед		104,23	1 155	42,59	42,10	152,88	0,60	0,02	43,07	8,63	188,8 0	640,0 2	194,3 4	11,71
Полдник														
Кисель с сухофруктами	200	3,85	55	0,01		13,79					2,46	4,36		0,03
Итого -		3,85	55	0,01		13,79					2,46	4,36		0,03
Итого за Полдник		3,85	55	0,01		13,79					2,46	4,36		0,03
Ужин														
Каша рассыпчатая пшениная с сахаром	200	4,33	313	8,50	2,50	63,88								
Сыр (порциями)	30	26,88	116	7,47	9,54		0,02	0,08	0,45		300,00	177,00	16,50	0,33
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Итого -		53,09	736	24,41	21,34	111,35	0,21	0,13	0,53		347,98	423,62	91,19	6,16
Итого за Ужин		53,09	736	24,41	21,34	111,35	0,21	0,13	0,53		347,9 8	423,6 2	91,19	6,16
Итого за день		218,88	2 765	89,53	85,61	410,32	1,20	0,20	44,09	8,63	873,2 6	1 649, 65	447,6 6	26,01

День десятый (среда)
 Неделя вторая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Суп молочный с крупой (с рисом)	200	14	150	4,96	6,32	18,56								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Итого -		35,88	457	13,40	15,62	66,03	0,19	0,05	0,08		47,98	246,62	74,69	5,83
Итого за Завтрак		35,88	457	13,40	15,62	66,03	0,19	0,05	0,08		47,98	246,6 2	74,69	5,83
Второй завтрак														
Вафли	30	7,27	96	3,24	4,78	9,88	0,03				11,74	36,02	8,00	0,84
Кисель с сухофруктами	200	3,85	55	0,01		13,79					2,46	4,36		0,03
Итого -		11,12	151	3,25	4,78	23,67	0,03				14,20	40,38	8,00	0,87
Итого за Второй завтрак		11,12	151	3,25	4,78	23,67	0,03				14,20	40,38	8,00	0,87
Обед														
Суп крестьянский с крупой	200	6,75	382	6,72	15,92	53,12								
Мясо отварное	100	182,64	708	125,20	23,60									
Гороховое пюре	150	12,45	278	12,57	7,14	41,00								
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Соль	8	0,12												
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Салат из квашеной капусты	100	21,13	74	1,50	4,40	6,99	0,02		10,12		37,03	26,89	12,49	0,51
Итого -		239,49	1 858	158,74	53,16	188,81	0,32		10,12		86,53	317,89	97,99	7,26
Итого за Обед		239,49	1 858	158,74	53,16	188,81	0,32		10,12		86,53	317,8 9	97,99	7,26
Полдник														
Какао на воде	200	3,97	190	4,90	5,00	32,50								
Итого -		3,97	190	4,90	5,00	32,50								
Итого за Полдник		3,97	190	4,90	5,00	32,50								
Ужин														
Рагу из курицы	150	32,54	249	12,09	15,34	15,77								
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Салат из свеклы с сыром	100	15,05	104	5,31	6,43	6,31	0,01	0,04	3,04		182,31	109,56	14,63	0,89
Итого -		58,52	590	25,77	23,28	69,45	0,20	0,04	3,12		228,49	353,58	89,28	6,71
Итого за Ужин		58,52	590	25,77	23,28	69,45	0,20	0,04	3,12		228,4 9	353,5 8	89,28	6,71
Итого за день		348,98	3 246	206,06	101,84	380,47	0,74	0,09	13,32		377,2 0	958,4 7	269,9 6	20,67

День одиннадцатый (четверг)
 Неделя вторая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
Завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Каша вязкая из овсяной крупы с маслом и сгущен	200	19,46	316	6,66	11,14	47,27	0,14	0,03	0,14		121,49	188,72	55,70	1,31
Итого -		41,34	623	15,10	20,44	94,74	0,33	0,08	0,22		169,47	435,34	130,39	7,14
Итого за Завтрак		41,34	623	15,10	20,44	94,74	0,33	0,08	0,22		169,4 7	435,3 4	130,3 9	7,14
Второй завтрак														
Чай с сахаром	200/15	1,48	56	0,09		13,95								
Печенье "Сахарное"	30	4,89	124	2,43	3,15	21,36								
Итого -		6,37	180	2,52	3,15	35,31								
Итого за Второй завтрак		6,37	180	2,52	3,15	35,31								
Обед														
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Соль	8	0,12												
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Салат из свеклы с сыром	100	7,58	55	1,40	2,70	6,32	0,01	0,01	2,86		34,47	34,39	14,63	0,89
Птица отварная	100	14,86	140	10,30	10,11	1,87	0,04	0,01	0,88		13,04	72,00	11,38	1,03
Суп картофельный с горохом	200	7	109	4,04	3,95	14,21	0,14		3,68	1,96	41,03	73,85	27,44	1,49
Рагу по-домашнему	100	9,2	61	1,22	2,04	9,28	0,06	0,01	4,92		8,49	34,26	13,21	0,52
Итого -		55,16	779	29,71	20,90	119,38	0,54	0,03	12,34	1,96	146,53	505,49	152,16	10,68
Итого за Обед		55,16	779	29,71	20,90	119,38	0,54	0,03	12,34	1,96	146,5 3	505,4 9	152,1 6	10,68
Полдник														
Какао с молоком сгущенным	200	12,23	128	3,49	3,46	20,75	0,01		0,15		107,94	98,50	17,89	0,52
Итого -		12,23	128	3,49	3,46	20,75	0,01		0,15		107,94	98,50	17,89	0,52
Итого за Полдник		12,23	128	3,49	3,46	20,75	0,01		0,15		107,9 4	98,50	17,89	0,52
Ужин														
Яйца вареные	40	15,13	63	5,10	4,60	0,30								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Каша вязкая из пшена с маслом	250	10	260	6,51	9,90	36,13	0,18	0,04			16,03	123,35	43,03	1,41
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Итого -		47,01	630	20,05	23,80	83,90	0,37	0,09	0,08		64,01	369,97	117,72	7,24
Итого за Ужин		47,01	630	20,05	23,80	83,90	0,37	0,09	0,08		64,01	369,9 7	117,7 2	7,24
Итого за день		162,11	2 340	70,87	71,75	354,07	1,25	0,19	12,79	1,96	487,9 5	1 409, 30	418,1 5	25,58

День двенадцатый (пятница)
 Неделя вторая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Каша жидкая молочная манная с маслом	200	11,77	248	5,81	10,76	31,90								
Итого -		33,65	555	14,25	20,06	79,37	0,19	0,05	0,08		47,98	246,62	74,69	5,83
Итого за Завтрак		33,65	555	14,25	20,06	79,37	0,19	0,05	0,08		47,98	246,6 2	74,69	5,83
Второй завтрак														
Вафли	30	7,27	96	3,24	4,78	9,88	0,03				11,74	36,02	8,00	0,84
Чай	200	0,34	3	0,38	0,09	0,07			0,08		8,08	14,34	7,66	1,43
Итого -		7,61	99	3,62	4,87	9,95	0,03		0,08		19,82	50,36	15,66	2,27
Итого за Второй завтрак		7,61	99	3,62	4,87	9,95	0,03		0,08		19,82	50,36	15,66	2,27
Обед														
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Соль	8	0,12												
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Плов из говядины	150	94,3	307	16,57	15,83	24,51	0,06		1,84	2,46	15,29	185,17	36,77	2,42
Суп картофельный с крупой (с пшеном)	200	6,13	101	2,36	3,47	14,99	0,08		3,60	1,59	11,50	53,77	20,65	0,71
Салат из белокачанной капусты	100	8,75	90	1,55	5,09	9,42	0,03		36,05		43,12	29,99	16,44	0,56
Итого -		125,7	913	33,23	26,49	136,62	0,47		41,49	4,05	119,40	559,93	159,35	10,45
Итого за Обед		125,7	913	33,23	26,49	136,62	0,47		41,49	4,05	119,4 0	559,9 3	159,3 5	10,45
Полдник														
Яблоки свежие	100	13	41	0,09		10,20								
Итого -		13	41	0,09		10,20								
Итого за Полдник		13	41	0,09		10,20								
Ужин														
Макаронные изделия отварные с маслом	200	17,03	294	7,00	8,20	47,00								
Рыба, тушеная с овощами	100	21,33	49	10,20	0,70									
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Итого -		49,29	579	25,57	10,40	94,37	0,19		0,08		46,18	244,02	74,65	5,82
Итого за Ужин		49,29	579	25,57	10,40	94,37	0,19		0,08		46,18	244,0 2	74,65	5,82
Итого за день		229,25	2 187	76,76	61,82	330,52	0,88	0,05	41,73	4,05	233,3 8	1 100, 93	324,3 5	24,37

День тринадцатый (суббота)
 Неделя вторая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Каша вязкая гречневая с сахаром	200	3,32	203	6,00	1,60	40,40								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Итого -		25,2	510	14,44	10,90	87,87	0,19	0,05	0,08		47,98	246,62	74,69	5,83
Итого за Завтрак		25,2	510	14,44	10,90	87,87	0,19	0,05	0,08		47,98	246,6 2	74,69	5,83
Второй завтрак														
Печенье "Сахарное"	30	4,89	124	2,43	3,15	21,36								
Какао с молоком	200	1,28	7	0,45	0,31	0,69					0,97	11,40	3,32	0,26
Итого -		6,17	131	2,88	3,46	22,05					0,97	11,40	3,32	0,26
Итого за Второй завтрак		6,17	131	2,88	3,46	22,05					0,97	11,40	3,32	0,26
Обед														
Пюре из фасоли и картофеля	100	16,03	156	6,00	4,86	22,19								
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Соль	8	0,12												
Птица отварная	100	51,21	146	19,10	7,40	0,50								
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,31	61	1,44	3,05	6,87	0,04		10,03	1,61	25,20	32,18	15,03	0,56
Салат из белокочанной капусты	100	8,75	90	1,55	5,09	9,42	0,03		36,05		43,12	29,99	16,44	0,56
Итого -		100,82	868	40,84	22,50	126,68	0,37		46,08	1,61	117,82	353,17	116,97	7,87
Итого за Обед		100,82	868	40,84	22,50	126,68	0,37		46,08	1,61	117,8 2	353,1 7	116,9 7	7,87
Полдник														
Чай с сахаром	200	1,47	56	0,09		13,95								
Итого -		1,47	56	0,09		13,95								
Итого за Полдник		1,47	56	0,09		13,95								
Ужин														
Рагу из курицы	200	43,39	333	16,11	20,46	21,03								
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Свекла тушенная	100	8,95	73	1,45	3,60	8,62	0,02		4,16		32,81	41,52	18,51	1,16
Итого -		63,27	641	25,93	25,56	77,01	0,21		4,24		78,99	285,54	93,16	6,98
Итого за Ужин		63,27	641	25,93	25,56	77,01	0,21		4,24		78,99	285,5 4	93,16	6,98
Итого за день		196,93	2 206	84,19	62,42	327,57	0,77	0,05	50,40	1,61	245,7 6	896,7 3	288,1 5	20,94

День четырнадцатый (воскресенье)
 Неделя вторая

Возрастная категория Школьники 12-18 лет														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша жидкая рисовая с маслом	200	9,39	172	2,19	8,19	20,99								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Чай со сгущенным молоком	200	14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,37	101,69	17,86	0,72
Итого -		44,32	565	13,65	20,99	78,98	0,21	0,05	0,23		176,01	333,97	84,89	5,08
Итого за Завтрак		44,32	565	13,65	20,99	78,98	0,21	0,05	0,23		176,0 1	333,9 7	84,89	5,08
Второй завтрак														
Вафли	30	7,27	96	3,24	4,78	9,88	0,03				11,74	36,02	8,00	0,84
Кисель с сухофруктами	200	3,85	55	0,01		13,79					2,46	4,36		0,03
Итого -		11,12	151	3,25	4,78	23,67	0,03				14,20	40,38	8,00	0,87
Итого за Второй завтрак		11,12	151	3,25	4,78	23,67	0,03				14,20	40,38	8,00	0,87
Обед														
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	10,3	245	3,60	9,00	35,70								
Суп картофельный с бобовыми	200	13,36	133	4,96	4,48	17,84								
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75
Гуляш из отварной говядины	100	95,33	131	15,10	6,40	3,30								
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60								
Винегрет овощной	100	31,51	165	3,35	9,11	17,54	0,09		21,60	4,68	59,36	82,43	34,19	1,41
Итого -		166,9	1 089	39,76	31,09	162,08	0,39		21,60	4,68	108,86	373,43	119,69	8,16
Итого за Обед		166,9	1 089	39,76	31,09	162,08	0,39		21,60	4,68	108,8 6	373,4 3	119,6 9	8,16
Полдник														
Чай со сгущенным молоком	200	14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,37	101,69	17,86	0,72
Итого -		14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,37	101,69	17,86	0,72
Итого за Полдник		14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,3 7	101,6 9	17,86	0,72
Ужин														
Сыр (порциями)	30	26,88	116	7,47	9,54		0,02	0,08	0,45		300,00	177,00	16,50	0,33
Каша вязкая рисовая с сахаром	200	4,63	184	3,00	0,20	41,00								
Масло сливочное (порциями)	10	10,95	71	0,07	7,80	0,10		0,05			1,80	2,60	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	1,75	57	0,38	0,09	13,70			0,08		8,34	14,34	7,66	1,47
Хлеб пшеничный	100	9,18	179	7,99	1,41	33,67	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Морковь припущенная с маслом	100	15,71	71	1,62	3,39	8,52	0,06	0,01	2,59		58,89	63,06	42,84	0,80
Итого -		69,1	678	20,53	22,43	96,99	0,27	0,14	3,12		406,87	486,68	134,03	6,96
Итого за Ужин		69,1	678	20,53	22,43	96,99	0,27	0,14	3,12		406,8 7	486,6 8	134,0 3	6,96
Итого за день		306,24	2 626	80,60	82,88	385,95	0,92	0,19	25,18	4,68	842,3 0	1 336, 15	364,4 7	21,79