

**01-17**

Приложение № 3 к Приказу № 223-ОД от 26.08.2022 г.

**04-07**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КБР**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Школа-интернат для детей-сирот и детей,**  
**оставшихся без попечения родителей № 5 с.п. Нартан»**  
**(ГБОУ «ШИ № 5» Минпросвещения КБР)**

---

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом ГБОУ «ШИ № 5» Минпросвещения КБР  
от 26 августа 2022 года № 223-ОД

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Алишанов

**Двухнедельное (примерное) меню**  
**для воспитанников ГБОУ «ШИ №5» Минпросвещения КБР**  
**на осенний период 2022-2023 учебного года**  
**(с 7-11 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак I	Каша манная молочная	200/10/5	7,37	10,77	29,89	253,2	215
	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		540	23,35	27,12	90,23	721,2	
Завтрак II	Беляши с мясом (печен.)	90	14,94	15,49	41,79	352,43	568
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		290	14,94	15,49	51,68	389,83	
обед	Салат овощной (капуста, огурцы, помидоры, зелень)	130	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп вермишелевый со сметаной	250/5	6,97	9,18	29,4	234,4	113
	Чахохбили из кур	250	48,61	18,24	33,7	507,3	362
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
итого за обед		1255	66,44	44,34	182,77	1413,0	
полдник	Сырки сладкие	90	7,9	27,7	32,6	413,0	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		290	7,98	27,7	54,42	500,6	
ужин	Колбаса вареная с яйцом	100/1шт	18,43	33,8	2,42	326,4	251
	г/р капуста тушеная	130	2,76	5,34	9,25	95,9	166
	Масло сливочное	15	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Какао	200	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		565	35,13	45,53	95,98	884,3	
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	537
Итого за ужин II		200	5,8	5,0	8,0	106,0	
Итого за день:		3140	153,64	165,18	483,08	4014,93	
Неделя 1 День 2							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	200/10/5	7,26	9,61	39,23	281,4	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		550	17,8	18,91	93,04	628,4	
Завтрак II	Ватрушка с творогом	90	10,55	12,46	36,39	293,1	559
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		290	15,16	17,46	52,9	426,1	
	Салат из свежих огурцов и помидоров	130	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Борщ со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,2	79
	Тефтели	120/50	13,85	14,74	13,86	249,1	358
	г/р картофельное пюре	150	3,52	5,64	28,83	184,9	380

	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		<b>1325</b>	<b>35,19</b>	<b>42,54</b>	<b>200,21</b>	<b>1306,44</b>	
полдник	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>240</b>	<b>2,57</b>	<b>0,39</b>	<b>36,25</b>	<b>155,7</b>	
ужин	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	200/50/5	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>560</b>	<b>21,23</b>	<b>12,92</b>	<b>85,41</b>	<b>551,2</b>	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3065</b>	<b>94,45</b>	<b>93,42</b>	<b>485,91</b>	<b>6161,84</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
завтрак I	Суп рисовый молочный	250/10/5	7,72	10,95	35,67	274,7	129
	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>540</b>	<b>23,7</b>	<b>27,3</b>	<b>96,01</b>	<b>742,7</b>	
Завтрак II	Сырки сладкие	90	7,9	27,7	32,6	413,0	
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		<b>290</b>	<b>7,9</b>	<b>27,7</b>	<b>42,49</b>	<b>450,4</b>	
обед	Салат- винегрет	130	5,56	11,6	26,88	199,74	48
	Суп гороховый со сметаной	250/5	7,04	7,38	35,66	243,3	99
	Бефстроганов	70/50	14,84	10,46	4,34	173,4	323
	г/р гречка	150	3,52	4,89	25,36	163,9	200
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Виноград	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		<b>1815</b>	<b>35,78</b>	<b>38,62</b>	<b>150,33</b>	<b>1120,66</b>	
полдник	Сосиска в тесте	130	10,23	22,65	6,23	348,3	568
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>330</b>	<b>10,31</b>	<b>22,65</b>	<b>28,05</b>	<b>435,9</b>	
ужин	Котлеты рыбные	130	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	г/р картофельное пюре	150	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Соленые огурцы и помидоры	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>695</b>	<b>59,1</b>	<b>19,97</b>	<b>90,17</b>	<b>934,7</b>	
Ужин II	Ряженка	225	5,8	5,0	8,4	108	537
Итого за ужин II		<b>225</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	

<b>Итого за день:</b>		<b>3895</b>	<b>142,59</b>	<b>141,24</b>	<b>415,45</b>	<b>3792,36</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	200/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	Колбаса вареная	50	7,77	11,52	0,26	140,16	339
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>570</b>	<b>26,99</b>	<b>30,74</b>	<b>99,16</b>	<b>972,06</b>	
Завтрак II	Булочка с сыром	80/20	13,5	19,4	40,8	381,56	560,12
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		<b>320</b>	<b>13,5</b>	<b>19,4</b>	<b>50,69</b>	<b>418,96</b>	
обед	Салат морковный с яблоками	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Суп рисовый со сметаной	250/5	4,01	9,94	36,94	253,5	97
	Рыбное филе запеченное	130	46,56	4,13	5,76	333,6	276
	г/р картофель отварной	150	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Мандарины	300	3,45	2,07	35,53	165,6	
итого за обед		<b>1285</b>	<b>64,18</b>	<b>21,78</b>	<b>169,58</b>	<b>1222,0</b>	
полдник	Конфеты	40	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>240</b>	<b>3,38</b>	<b>8,78</b>	<b>36,36</b>	<b>238,2</b>	
ужин	Голубцы с мясом в сметанном соусе	200/30	14,14	13,46	9,12	216,5	342
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>535</b>	<b>20,0</b>	<b>18,31</b>	<b>62,73</b>	<b>502,2</b>	
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3150</b>	<b>133,85</b>	<b>104,01</b>	<b>426,52</b>	<b>3459,42</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
завтрак I	Омлет натуральный	150	6,23	8,5	2,42	114,14	248
	Соленые помидоры	110	0,4	0	1,02	5,75	20
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>565</b>	<b>17,1</b>	<b>18,35</b>	<b>63,67</b>	<b>501,79</b>	
Завтрак II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Печенье	40	0,67	0	7,12	31,9	
итого за завтрак II		<b>140</b>	<b>3,17</b>	<b>1,2</b>	<b>25,22</b>	<b>125,9</b>	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	130	0,67	4,74	6,68	74,28	41
	Борщ со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,21	79
	Мясо по французки	110	22,48	16,44	5,6	268,2	353
	г/р рис отварной	150	3,27	4,42	36,42	204,1	201
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1

	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Бананы	300	2,07	0,69	57,96	224,25	
	итого за обед	<b>1265</b>	<b>39,55</b>	<b>36,85</b>	<b>196,5</b>	<b>1277,94</b>	
полдник	Сырки сладкие	90	7,9	27,7	32,6	413,0	
	итого за полдник	<b>90</b>	<b>7,9</b>	<b>27,7</b>	<b>32,6</b>	<b>413,0</b>	
ужин	Суп вермишелевый с курами	200/50/5	28,33	11,94	59,02	469,3	113, 361
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	<b>560</b>	<b>34,19</b>	<b>16,79</b>	<b>112,63</b>	<b>755</b>	
Ужин II	Ряженка	225	5,8	5,0	8,4	108	537
	Итого за ужин II	<b>225</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2845</b>	<b>107,71</b>	<b>105,89</b>	<b>439,02</b>	<b>3181,63</b>	
<b>Неделя 1 День 6</b>							
завтрак I	Каша овсяная молочная	200/10/5	7,37	10,77	29,89	252,8	209
	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	<b>540</b>	<b>18,74</b>	<b>22,12</b>	<b>83,61</b>	<b>624,6</b>	
Завтрак II	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	итого за завтрак II	<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>5,39</b>	<b>30,94</b>	<b>201,1</b>	
обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком и зеленью	130	0,5	0	1,42	7,9	20
	Суп крестьянский со сметаной	250/5	4,51	10,33	35,05	253,6	110
	Пельмени со сметаной	200/15	19,35	9,88	52,7	368,0	542
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,62	0	17,33	77,7	
	итого за обед	<b>1220</b>	<b>33,46</b>	<b>21,88</b>	<b>167,11</b>	<b>1002,8</b>	
полдник	Сырники со сметаной	130/10	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	<b>340</b>	<b>23,9</b>	<b>33,12</b>	<b>48,15</b>	<b>592,8</b>	
ужин	Картофельно-мясная зраза	200	24,87	16,59	29,56	377,4	340
	Соленые огурцы и помидоры	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	<b>635</b>	<b>31,33</b>	<b>21,44</b>	<b>84,7</b>	<b>671,7</b>	
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	537
	Итого за ужин II	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>3175</b>	<b>120,33</b>	<b>108,95</b>	<b>422,51</b>	<b>3199,0</b>	
<b>Неделя 1 День 7</b>							
завтрак I	Суп молочный вермишелевый	250/10/5	6,97	9,18	29,4	234,4	128

	Яйцо вареное	1шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>600</b>	<b>22,12</b>	<b>23,48</b>	<b>89,83</b>	<b>677,0</b>	
Завтрак II	Печенье	40	0,67	0	7,12	31,9	
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		<b>240</b>	<b>5,28</b>	<b>5,0</b>	<b>23,63</b>	<b>165,5</b>	
обед	Салат свекольный с чесноком и зеленью	130	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	Суп рассольник со сметаной	250/5	2,6	6,65	26,23	175,7	91
	Плов из говядины (баранины)	250	25,01	15,52	46,27	476,8	364
	Сок фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	330	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		<b>1335</b>	<b>37,43</b>	<b>28,58</b>	<b>147,2</b>	<b>1058,76</b>	
полдник	Конфеты	40	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>240</b>	<b>8,08</b>	<b>24,6</b>	<b>58,82</b>	<b>489,0</b>	
ужин	Рыбное филе в кляре	130	46,56	4,13	5,76	333,6	283
	г/р макароны	130	12,91	1,82	79,04	384,8	377
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>585</b>	<b>55,18</b>	<b>14,32</b>	<b>68,62</b>	<b>715,2</b>	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3100</b>	<b>130,59</b>	<b>97,18</b>	<b>406,2</b>	<b>3199,46</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	200/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>540</b>	<b>24,73</b>	<b>25,72</b>	<b>99,01</b>	<b>918,6</b>	
Завтрак II	Сосиска в тесте	130	9,49	14,19	104,93	562,66	559
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		<b>330</b>	<b>14,1</b>	<b>19,19</b>	<b>121,44</b>	<b>695,66</b>	
обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком, и зеленью	130	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп-лапша со сметаной	250/5	5,53	6,54	59,02	325,5	114
	Куры запеченные с луком	170	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р пшено	150	11,5	3,3	66,3	340,8	201
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1

	Апельсины	300	1,62	0	17,33	77,7	
итого за обед		<b>1325</b>	<b>90,06</b>	<b>50,05</b>	<b>230,68</b>	<b>1775,2</b>	
полдник	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	5,8	5,0	96	108	499
итого за полдник		<b>240</b>	<b>8,29</b>	<b>5,39</b>	<b>110,43</b>	<b>176,1</b>	
ужин	Биточки в соусе	110/50	13,85	14,74	13,86	249,16	356
	г/р картофельное пюре	150	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>605</b>	<b>22,34</b>	<b>23,81</b>	<b>88,98</b>	<b>673,46</b>	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>5,04</b>	<b>6,3</b>	<b>18,8</b>	<b>149,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3240</b>	<b>164,56</b>	<b>130,46</b>	<b>669,34</b>	<b>4388,82</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	200/10/5	8,13	9,89	36,93	276,6	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>550</b>	<b>18,67</b>	<b>19,19</b>	<b>90,74</b>	<b>623,6</b>	
Завтрак II	Пирожки с мясом	90	14,94	15,49	41,79	352,43	568
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		<b>290</b>	<b>19,55</b>	<b>20,49</b>	<b>58,3</b>	<b>486,03</b>	
обед	Салат из квашеной капусты с луком и зеленью	130	0,68	0	1,59	9,6	20
	Суп гороховый со сметаной	250/5	8,38	8,1	42,73	280,8	99
	Рыбное филе под маринадом	130/20	58,2	5,16	7,2	417,0	283
	г/р картофель отварной	150	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		<b>1305</b>	<b>81,29</b>	<b>24,33</b>	<b>205,78</b>	<b>1472,85</b>	
полдник	Сырники	130	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>330</b>	<b>23,9</b>	<b>33,12</b>	<b>48,15</b>	<b>592,8</b>	
	Суп бабушкин с клецками	250/5	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>560</b>	<b>38,8</b>	<b>21,79</b>	<b>119,25</b>	<b>850,6</b>	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3135</b>	<b>184,71</b>	<b>120,12</b>	<b>540,32</b>	<b>4119,88</b>	
<b>Неделя 2 День 3</b>							

завтрак I	Суп молочный пшеничный	250/10/5	7,72	10,95	35,67	274,7	129
	Колбаса вареная	50	7,77	11,52	0,26	140,16	339
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>620</b>	<b>25,96</b>	<b>32,32</b>	<b>96,16</b>	<b>796,76</b>	
Завтрак II	Пироги осетинские	130	18,42	25,21	68,41	566,53	557
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		<b>330</b>	<b>18,42</b>	<b>25,21</b>	<b>78,3</b>	<b>603,93</b>	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	130	0,67	4,74	6,68	74,28	41
	Борщ со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,2	79
	Плов из говядины	250	25,01	15,52	46,27	476,8	364
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Киви	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		<b>1255</b>	<b>39,07</b>	<b>40,3</b>	<b>160,58</b>	<b>1229,06</b>	
полдник	Сырки сладкие	90	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>290</b>	<b>8,08</b>	<b>24,6</b>	<b>58,82</b>	<b>489,0</b>	
ужин	Котлеты рыбные	130	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	г/р картофельное пюре	150	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Соленые огурцы	110	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>695</b>	<b>54,49</b>	<b>14,97</b>	<b>83,55</b>	<b>839,1</b>	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
Итого за ужин II		<b>225</b>	<b>6,0</b>	<b>7,56</b>	<b>22,56</b>	<b>179,76</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3425</b>	<b>152,02</b>	<b>144,96</b>	<b>499,97</b>	<b>4137,61</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
завтрак I	Плов фруктовый	200	6,0	8,75	64,5	360,0	210
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>535</b>	<b>21,15</b>	<b>23,05</b>	<b>124,93</b>	<b>802,6</b>	
Завтрак II	Ватрушка с повидлом	90	9,49	14,19	104,93	562,66	559
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		<b>290</b>	<b>14,1</b>	<b>19,19</b>	<b>121,44</b>	<b>696,26</b>	
обед	Салат свекольный с чесноком и зеленью	130	0,67	4,74	6,68	74,28	41
	Суп фасолевый со сметаной	250/5	4,25	7,43	39,32	247,9	99
	Азу из говядины	250	48,61	18,24	33,7	507,3	312
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Мандарины	300	3,45	2,07	35,53	165,6	
итого за обед		<b>1255</b>	<b>64,36</b>	<b>34,15</b>	<b>175,73</b>	<b>1289,98</b>	
полдник	Конфеты	40	3,3	8,78	14,54	150,6	



	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>240</b>	<b>3,38</b>	<b>8,78</b>	<b>36,36</b>	<b>238,2</b>	
ужин	Вареники с творогом(картофелем)	230/15	27,52	8,7	29,15	309,1	546
	Колбаса вареная	50	7,77	11,52	0,26	140,16	339
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>600</b>	<b>41,15</b>	<b>25,07</b>	<b>83,02</b>	<b>734,96</b>	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>5,04</b>	<b>6,3</b>	<b>18,8</b>	<b>149,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3120</b>	<b>149,18</b>	<b>116,54</b>	<b>560,28</b>	<b>3911,8</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
завтрак I	Каша манная молочная	200/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>540</b>	<b>24,73</b>	<b>25,72</b>	<b>99,01</b>	<b>918,6</b>	
Завтрак II	Сырки сладкие	90	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		<b>290</b>	<b>12,61</b>	<b>29,6</b>	<b>53,51</b>	<b>534,4</b>	
обед	Салат из свежих помидор, огурцов с луком и зеленью	130	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп-харчо со сметаной	250/5	3,2	7,41	36,06	230,0	118
	Рыбное филе запеченное	130	58,2	5,16	7,2	417,0	276
	г/р картофельное пюре	150	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Бананы	300	2,07	0,69	57,96	224,25	
	итого за обед	<b>1285</b>	<b>76,47</b>	<b>34,79</b>	<b>212,12</b>	<b>1582,55</b>	
полдник	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>240</b>	<b>2,57</b>	<b>0,39</b>	<b>36,25</b>	<b>155,7</b>	
ужин	Бифштекс с яйцом	100/1шт	27,16	20,89	5,8	329,5	319,244
	г/р гречка	130	2,64	3,67	19,02	122,9	200
	Соленые огурцы и помидоры	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>675</b>	<b>40,87</b>	<b>34,41</b>	<b>86,58</b>	<b>842,3</b>	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
Итого за ужин II		<b>225</b>	<b>6,0</b>	<b>7,56</b>	<b>22,56</b>	<b>179,76</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3255</b>	<b>163,25</b>	<b>132,47</b>	<b>510,03</b>	<b>4213,31</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
завтрак I	Суп молочный с макаронами	250/10/5	8,5	10,84	31,6	265,2	128

	Сыр	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>590</b>	<b>24,48</b>	<b>27,19</b>	<b>91,94</b>	<b>732,6</b>	
Завтрак II	Конфеты	40	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		<b>290</b>	<b>12,7</b>	<b>11,43</b>	<b>79,79</b>	<b>472,81</b>	
	Салат морковный с яблоками	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Борщ со сметаной	250/5	3,24	5,01	20,63	140,9	83
	Пельмени со сметаной	200/15	19,35	9,88	52,7	368,0	542
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
итого за обед		<b>1275</b>	<b>35,1</b>	<b>32,4</b>	<b>179,84</b>	<b>1107,74</b>	
полдник	Сырки сладкие	90	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>290</b>	<b>8,08</b>	<b>24,6</b>	<b>58,82</b>	<b>489,0</b>	
ужин	Суп рисовый с курами со сметаной	200/50/5	28,33	11,94	59,02	469,3	113, 361
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>560</b>	<b>21,23</b>	<b>12,92</b>	<b>85,41</b>	<b>551,2</b>	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	
Итого за день:		<b>3105</b>	<b>104,09</b>	<b>109,74</b>	<b>513,9</b>	<b>3447,35</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
завтрак I	Омлет с колбасой	150	18,43	33,8	2,42	326,4	251
	Соленые помидоры	110	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		<b>565</b>	<b>29,5</b>	<b>43,65</b>	<b>64,18</b>	<b>716,9</b>	
Завтрак II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Печенье	40	0,67	0	7,12	31,9	
итого за завтрак II		<b>140</b>	<b>3,17</b>	<b>1,2</b>	<b>25,22</b>	<b>125,9</b>	
обед	Салат винегрет	130	5,56	11,6	26,88	199,74	48
	Суп перловый со сметаной	250/5	2,44	6,65	26,22	173,4	97
	Кролик запеченный с луком	130/20	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р картофель запеченный	150	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	330	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		<b>1385</b>	<b>75,43</b>	<b>36,61</b>	<b>126,43</b>	<b>1161,16</b>	
полдник	Пирожки с	90	8,09	6,43	63,28	339,21	557, 574

	картофелем						
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>300</b>	<b>9,57</b>	<b>14,19</b>	<b>126,75</b>	<b>650,26</b>	
ужин	Макаронник	230	18,0	10,5	50,0	354,25	242
	Соленые огурцы	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		<b>665</b>	<b>24,46</b>	<b>15,35</b>	<b>105,14</b>	<b>648,55</b>	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>5,04</b>	<b>6,3</b>	<b>18,8</b>	<b>149,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3255</b>	<b>147,17</b>	<b>117,3</b>	<b>466,52</b>	<b>3452,57</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>3207</b>	<b>139,15</b>	<b>120,53</b>	<b>488,5</b>	<b>3905,7</b>	