

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 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак I	Каша манная молочная	250/10/5	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		625	23,35	27,12	90,23	721,2	
Завтрак II	Беляши с мясом (печен.)	100	14,94	15,49	41,79	352,43	568
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		300	14,94	15,49	51,68	389,83	
обед	Салат овощной (капуста, огурцы, помидоры, зелень)	150	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	300	48,61	18,24	33,7	507,3	362
	Сок фруктовый	200	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
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
итого за обед		1355	66,44	44,34	182,77	1413	
полдник	Сырки сладкие	100	7,9	27,7	32,6	413,0	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		300	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	150	2,76	5,34	9,25	95,9	166
	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		620	31,66	48,99	71,9	803,6	
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:		3400	150,17	168,64	459,0	3934,23	
Неделя 1 День 2							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	250/10/5	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		635	17,8	18,91	93,04	628,4	
Завтрак II	Ватрушка с творогом	100	10,55	12,46	36,39	293,1	559
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		300	15,16	17,46	52,9	426,1	
	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	0,6	0	1,53	8,6	24
	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	200	3,52	5,64	28,83	184,9	380

	пюре						
	Сок фруктовый	200	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	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1425	35,19	42,54	200,21	1306,44	
полдник	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		240	2,57	0,39	36,25	155,7	
ужин	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	250/50/5	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		645	21,23	12,92	85,41	551,2	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		100	2,5	1,2	18,1	94,0	
Итого за день:		3345	94,45	93,42	485,91	3161,84	
Неделя 1 День 3							
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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		625	23,7	27,3	96,01	742,7	
Завтрак II	Сырки сладкие	100	7,9	27,7	32,6	413,0	
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		300	7,9	27,7	42,49	450,4	
обед	Салат винегрет	150	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	180	3,52	4,89	25,36	163,9	200
	Сок фруктовый	200	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
	Виноград	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1355	34,28	24,4	130,29	897,76	
полдник	Сосиска в тесте	150	10,23	22,65	6,23	348,3	568
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		350	10,31	22,65	28,05	435,9	
ужин	Котлеты рыбные	150	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	г/р картофельное пюре	170	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Соленые огурцы и помидоры	150	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		790	59,1	19,97	90,17	934,7	
Ужин II	Ряженка	225	5,8	5,0	8,4	108	537

Итого за ужин II		225	5,8	5,0	8,4	108	
Итого за день:		3665	141,09	127,02	395,41	3569,46	
Неделя 1 День 4							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	250/10/5	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		655	26,99	30,74	99,16	972,06	
Завтрак II	Булочка с сыром	90/20	13,5	19,4	40,8	381,56	560/12
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		310	13,5	19,4	50,69	418,96	
	Салат морковный с яблоками	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп рисовый со сметаной	250/5	4,01	9,94	36,94	253,5	97
	Рыбное филе запеченное	150	46,56	4,13	5,76	333,6	276
	г/р картофель отварной	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	200	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
	Мандарины	300	3,45	2,07	35,53	165,6	
	итого за обед	1405	65,68	36	189,62	1444,9	
полдник	Конфеты	40	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		240	3,38	8,78	36,36	238,2	
ужин	Голубцы с мясом в сметанном соусе	250/50	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		640	20	18,31	62,73	502,2	
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		200	5,8	5,0	8,0	106	
Итого за день:		3450	135,35	118,23	446,56	3682,32	
Неделя 1 День 5							
завтрак I	Омлет натуральный	150	6,23	8,5	2,42	114,14	248
	Соленые помидоры	130	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		620	17,1	18,35	63,67	501,79	
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		140	3,17	1,2	25,22	125,9	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	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	180	3,27	4,42	36,42	204,1	201
	Сок фруктовый	200	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
	Бананы	300	2,07	0,69	57,96	224,25	
итого за обед		1345	39,55	36,85	196,5	1277,94	
полдник	Сырки сладкие	100	7,9	27,7	32,6	413,0	
итого за полдник		100	7,9	27,7	32,6	413,0	
ужин	Суп вермишелевый с курами	250/70/5	28,33	11,94	59,02	469,3	361/113
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		665	34,19	16,79	112,63	755	
Ужин II	Ряженка	225	5,8	5,0	8,4	108	537
Итого за ужин II		225	5,8	5,0	8,4	108	
Итого за день:		3095	107,71	105,89	439,02	3181,63	
Неделя 1 День 6							
завтрак I	Каша овсяная молочная	250/10/5	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		625	18,74	22,12	83,61	624,6	
Завтрак II	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		240	7,1	5,39	30,94	201,7	
обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком и зеленью	150	0,6	0	1,53	8,6	20
	Суп крестьянский со сметаной	250/5	4,51	10,33	35,05	253,6	110
	Пельмени со сметаной	230/20	19,35	9,88	52,7	368,0	542
	Сок фруктовый	200	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
	Апельсины	300	1,62	0	17,33	77,7	
итого за обед		1305	33,46	21,88	167,11	1002,8	
полдник	Сырники со сметаной	150/10	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		360	23,9	33,12	48,15	592,8	
ужин	Картофельно-мясная зраза	250	24,87	16,59	29,56	377,4	340
	Соленые огурцы и помидоры	150	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		740	35,94	26,44	91,32	767,3	
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		200	5,8	5,0	8,0	106	
Итого за день:		3470	124,94	113,95	429,13	3295,2	
Неделя 1 День 7							
завтрак I	Суп молочный	250/10/5	6,97	9,18	29,4	234,4	128

	вермишелевый						
	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	133,6	531
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		635	22,12	23,48	89,83	677,6	
Завтрак II	Печенье	40	0,67	0	7,12	31,9	
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		240	5,28	5	23,63	164,9	
обед	Салат свекольный с чесноком и зеленью	150	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)	300	25,01	15,52	46,27	476,8	364
	Сок фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	120	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	70	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	330	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1445	37,43	28,58	147,2	1058,76	
полдник	Конфеты	40	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		240	8,08	24,6	58,82	489	
ужин	Рыбное филе в кляре	150	46,56	4,13	5,76	333,6	283
	г/р макароны	150	14,9	2,1	91,2	444,0	377
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		640	55,18	14,32	68,62	715,2	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		100	2,5	1,2	18,1	94,0	
Итого за день:		3300	130,59	97,18	406,2	3199,46	
Неделя 2 День 1							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	250/10/5	7,26	9,61	39,23	281,4	209
	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		625	23,24	25,96	99,57	749,4	
Завтрак II	Сосиска в тесте	150	10,23	22,65	6,23	348,3	568
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		350	14,84	27,65	22,74	481,3	
обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком, и зеленью	150	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	200	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р пшено	180	11,5	3,3	66,3	340,8	201
	Сок фруктовый	200	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
	Апельсины	300	1,62	0	17,33	77,7	
итого за обед		1435	90,06	50,05	230,68	1775,2	
полдник	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	5,8	5,0	96	108	
итого за полдник		240	8,29	5,39	110,43	176,1	
ужин	Биточки в соусе	110/50	13,85	14,74	13,86	249,16	356
	г/р картофельное пюре	170	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		670	22,34	23,81	88,98	673,46	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин II		200	5,04	6,3	18,8	149,8	
Итого за день:		3520	163,81	139,16	571,2	4005,26	
Неделя 2 День 2							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	250/10/5	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		635	18,67	19,19	90,74	623,6	
Завтрак II	Пирожки с мясом	100	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		300	19,55	20,49	58,3	486,03	
обед	Салат из квашенной капусты, с луком и зеленью	150	0,6	0	1,53	8,6	20
	Суп гороховый со сметаной	250/5	8,38	8,1	42,73	280,8	99
	Рыбное филе под маринадом	150/30	58,2	5,16	7,2	417,0	283
	г/р картофель отварной	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	200	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	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1435	81,29	24,33	205,78	1472,85	
полдник	Сырники	150	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		350	23,9	33,12	48,15	592,8	
	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		665	38,80	21,79	119,25	850,6	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		100	2,5	1,2	18,1	94,0	
Итого за день:		3485	184,71	120,12	540,32	4119,88	

Неделя 2 День 3							
завтрак I	Суп молочный пшенный	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		655	25,96	32,32	96,16	796,76	
Завтрак II	Пироги осетинские	150	18,42	25,21	68,41	566,53	557
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		350	18,42	25,21	78,3	603,93	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	3,08	4,74	8,07	90,1	35
	Борщ со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,2	79
	Плов из говядины	300	25,01	15,52	46,27	476,8	364
	Сок фруктовый	200	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
	Киви	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1355	39,07	40,3	160,58	1229,06	
полдник	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		300	8,08	24,6	58,82	489	
ужин	Котлеты рыбные	150	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	г/р картофельное пюре	170	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		790	54,49	14,97	83,55	839,1	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
Итого за ужин II		225	6,0	7,56	22,56	179,76	
Итого за день:		3675	152,02	144,96	499,97	4137,61	
Неделя 2 День 4							
завтрак I	Плов фруктовый	250	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		620	21,15	23,05	124,93	802,6	
Завтрак II	Ватрушка с повидлом	100	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		300	14,1	19,19	121,44	696,26	
обед	Салат свекольный с чесноком и зеленью	150	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	Суп фасолевый со сметаной	250/5	4,25	7,43	39,32	247,9	99
	Азу из говядины	300	48,61	18,24	33,7	507,3	312
	Сок фруктовый	200	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
	Мандарины	300	3,45	2,07	35,53	165,6	
итого за обед		1355	65,23	34,15	180,35	1313,4	

полдник	Конфеты	40	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		240	3,38	8,78	36,36	238,2	
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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		635	41,15	25,07	83,02	734,96	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин II		200	5,04	6,3	18,8	149,8	
Итого за день:		3350	150,05	116,54	564,9	3935,22	
Неделя 2 День 5							
завтрак I	Каша манная молочная	250/10/5	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		625	24,73	25,72	99,01	918,6	
Завтрак II	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		300	8	24,6	46,89	438,8	
обед	Салат из свежих помидор, огурцов с луком и зеленью	150	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	150	58,2	5,16	7,2	417,0	276
	г/р картофельное пюре	200	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок фруктовый	200	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
	Бананы	300	2,07	0,69	57,96	224,25	
итого за обед		1405	76,47	34,79	212,12	1582,55	
полдник	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		240	2,57	0,39	36,25	155,7	
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	150	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		730	40,87	34,41	86,58	842,3	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
Итого за ужин II		225	6,0	7,56	22,56	179,76	
Итого за день:		3525	158,64	127,47	503,41	4117,71	
Неделя 2 День 6							
завтрак I	Суп молочный с	250/10/5	8,5	10,84	31,6	265,2	128

	макаронами						
	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		625	24,48	27,19	91,94	732,6	
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		240	12,7	11,43	79,79	472,81	
обед	Салат морковный с яблоками	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Борщ со сметаной	250/5	3,24	5,01	20,63	140,9	83
	Пельмени со сметаной	230/20	19,35	9,88	52,7	368,0	542
	Сок фруктовый	200	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
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
итого за обед		1355	35,1	32,4	179,84	1107,74	
полдник	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		300	8,08	24,6	58,82	489	
ужин	Суп рисовый с курами со сметаной	250/70/5	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		595	21,23	12,92	85,41	551,2	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		100	2,5	1,2	18,1	94,0	
Итого за день:		3275	104,09	109,74	513,9	3447,45	
Неделя 2 День 7							
завтрак I	Омлет с колбасой	150	18,43	33,8	2,42	326,4	251
	Соленые помидоры	130	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		620	29,5	43,65	64,18	716,9	
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		140	3,17	1,2	25,22	125,9	
обед	Салат винегрет	150	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	150/20	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р картофель запеченный	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	120	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	70	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	330	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1515	76,93	50,83	146,47	1384,06	

полдник	Пирожки с картофелем	100	8,09	6,43	63,28	339,21	557, 574
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		300	9,57	14,19	126,75	650,26	
ужин	Макаронник	250	18,0	10,5	50,0	354,25	242
	Соленые огурцы	150	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		740	24,46	15,35	105,14	648,55	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин II		200	5,04	6,3	18,8	149,8	
Итого за день:		3515	148,64	131,52	486,56	3675,47	
Среднее значение за период:		3218	139,01	122,41	481,53	3675,91	