

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 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
завтрак I	Каша манная молочная	150/5/5	2,9	4,2	18,0	122,4	215
	Сыр	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		425	12,6	14,78	52,4	403,4	
Завтрак II	Беляши с мясом (печен.)	80	11,9	12,4	33,4	281,9	568
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		280	11,9	12,4	43,29	319,3	
обед	Салат овощной (капуста, огурцы, помидоры, зелень)	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп вермишелевый со сметаной	200/5	4,6	6,1	19,6	156,2	113
	Чахохбили из кур	200	29,3	11,0	20,3	305,6	362
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	20	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,0	133,0	
итого за обед		985	44,42	24,95	130,0	960,9	
полдник	Сырки сладкие	80	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		280	8,08	24,6	58,82		
ужин	Колбаса вареная с яйцом	50/1шт	16,0	29,4	2,1	283,8	251
	г/р капуста тушеная	130	2,4	4,6	8,0	83,4	166
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		460	25,35	41,33	44,45	4971	
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:		2630	108,1	123,0	336,9		
Неделя 1 День 2							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	150/5/5	4,37	5,79	23,6	169,5	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1,16
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1,17
итого за завтрак		440	11,39	12,57	51,53	372,6	
Завтрак II	Ватрушка с творогом	80	8,4	9,9	29,1	234,5	559
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		280	13,01	14,9	45,61	367,5	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,36	2,58	22,9	89,2	35
	Борщ со сметаной	200/5	0,33	2,37	3,34	37,1	79
	Тефтели	80/30	1,7	9,8	9,2	166,0	358
	г/р картофельное пюре	130	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	20	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	260	3,9	0,25	54,6	249,6	
итого за обед		1025	17,3	20,84	172,05	975,4	
полдник	Вафли	25	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		225	2,49	0,39	14,43	68,1	
ужин	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	170/30/5	10,2	5,4	21,2	177,0	103
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		455	12,54	7,73	48,93	318,8	

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:							
Неделя 1 День 3							
завтрак I	Суп рисовый молочный	200/5/5	3,4	4,8	15,8	122,0	129
	Сыр	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		475	13,1	15,38	50,2	403	
Завтрак II	Сырки сладкие	80	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		280	8,0	24,6	46,9	438,8	
обед	Салат винегрет	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп гороховый со сметаной	200/5	4,7	4,9	23,7	162,2	99
	Бефстроганов	50/30	10,6	7,5	3,1	123,8	323
	г/р гречка	130	3,0	4,2	22,0	142,5	200
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Виноград	260	1,0	1,0	24,5	117,3	
итого за обед		995	23,82	23,26	94,9	700,57	
полдник	Сосиска в тесте	100	8,2	18,1	5,0	278,6	568
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		300	8,28	18,1	26,82	366,2	
ужин	Котлеты рыбные	70	24,3	3,15	3,68	217,2	286
	г/р картофельное пюре	130	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Соленые огурцы и помидоры	60	0,4	0	1,12	4,8	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1

	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		510	33,88	14,7	59,54	593,2	
Ужин II	Ряженка	225	5,8	5,0	8,4	108	537
Итого за ужин II		225	5,04	6,3	18,8	149,8	
Итого за день:							
Неделя 1 День 4							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	150/5/5	5,3	5,6	23,3	271,4	215
	Колбаса вареная	30	4,7	6,9	0,15	84,4	339
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		440	16,95	19,83	57,8	593,2	
Завтрак II	Булочка с сыром	70/15	9,5	13,6	28,7	268,7	560,12
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		285	9,5	13,6	38,59	306,1	
обед	Салат морковный с яблоками	60	0,7	0,1	2,3	14,4	24
	Суп рисовый со сметаной	200/5	2,7	6,6	24,6	169,0	97
	Рыбное филе запеченное	80	58,2	5,16	7,2	417,0	276
	г/р картофель отварной	130	31,1	2,75	3,85	222,9	378
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Мандарины	260	2,0	1,0	22,0	117,5	
итого за обед		995	100,05	17,66	108,48	1156,7	
полдник	Конфеты	25	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		225	2,08	5,48	30,9	181,72	
ужин	Голубцы с мясом в сметанном соусе	150/30	9,4	8,97	6,1	144,0	342
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525

	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		430	11,74	11,3	33,83	285,8	
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		200	6,0	7,56	22,56	179,76	
Итого за день:							
Неделя 1 День 5							
завтрак I	Омлет натуральный	100	5,4	7,4	2,1	99,2	248
	Соленые помидоры	60	0,53	0,06	0,5	1,5	20
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		410	12,9	14,8	36,9	338,7	
Завтрак II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Печенье	25	0,4	0	4,4	19,9	
итого за завтрак II		125	2,9	1,2	22,5	113,9	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,33	2,37	3,34	37,1	41
	Борщ со сметаной	200/5	2,16	3,34	13,75	93,93	79
	Мясо по французки	80	18,0	13,1	4,5	214,5	353
	г/р рис отварной	130	2,6	3,5	29,1	163,2	201
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Бананы	260	1,0	1,0	24,5	117,3	
итого за обед		995	27,77	23,29	88,19	688,4	
полдник	Сырки сладкие	80	8,0	24,6	37,0	401,4	
итого за полдник		80	8,0	24,6	37,0	401,4	
ужин	Суп вермишелевый с курами	150/50/5	18,8	7,9	39,3	312,8	113, 361
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1

	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		455	21,14	10,23	67,03	454,6	
Ужин II	Ряженка	225	5,8	5,0	8,4	108	537
Итого за ужин II		225	5,04	6,3	18,8	149,8	
Итого за день:							
Неделя 1 День 6							
завтрак I	Каша овсяная молочная	150/5/5	3,68	5,38	14,9	126,4	209
	Сыр	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		400	8,77	10,96	42,68	311,2	
Завтрак II	Вафли	25	1,5	0,24	9,0	42,5	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		225	6,11	5,24	25,51	175,5	
обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком и зеленью	60	0,53	0,06	0,5	1,5	20
	Суп крестьянский со сметаной	200/5	3,0	6,9	23,4	169,0	110
	Пельмени со сметаной	170/10	12,6	6,4	34,4	240,5	542
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,0	133,0	
итого за обед		1365	21,65	14,34	110,63	656,5	
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		340	23,9	33,12	48,15	592,8	
ужин	Картофельно-мясная зраза	150	16,6	11,06	19,7	251,6	340
	Соленые огурцы и помидоры	60	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1

	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		160	19,54	13,39	48,96	402,0	
Ужин II	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		200	6,0	7,56	22,56	179,76	
Итого за день:							
Неделя 1 День 7							
завтрак I	Суп молочный вермишелевый	200/5/5	4,64	6,1	19,6	156,3	128
	Яйцо вареное	1шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		490	16,27	17,88	54,15	455	
Завтрак II	Печенье	25	0,4	0	4,4	19,9	
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		225	5,0	5,0	20,91	153,5	
обед	Салат свекольный с чесноком и зеленью	60	0,77	2,37	5,65	48,8	39
	Суп рассольник со сметаной	200/5	1,7	4,4	17,5	117,1	91
	Плов из говядины (баранины)	200	16,7	10,34	30,8	317,8	364
	Сок фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	286	1,0	1,0	24,5	117,3	
итого за обед		1046	155,15	23,36	68,81	578,79	
полдник	Конфеты	25	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		225	2,08	5,48	30,9	181,72	
ужин	Рыбное филе в кляре	70	31,1	2,7	3,8	223,0	283
	г/р макароны	130	2,76	5,34	9,25	95,9	166
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1

	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		450	36,2	10,37	40,78	460,7	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		100					
Итого за день:							
Неделя 2 День 1							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	150/5/5	5,3	5,6	23,3	271,1	215
	Сыр	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		25	15,0	16,18	57,7	552,1	
Завтрак II	Сосиска в тесте	100	7,6	11,3	83,2	450,0	559
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		300	12,21	16,3	99,71	583,0	
обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком, и зеленью	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп-лапша со сметаной	200/5	3,7	4,4	39,3	217,0	114
	Куры запеченные с луком	110	49,5	19,4	4,7	403,8	366
	г/р пшено	130	7,5	2,6	43,3	222,2	201
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,0	133,0	
итого за обед		1025	66,84	33,06	145,9	1170,7	
полдник	Вафли	25	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		225	2,49	0,39	14,43	68,1	
ужин	Биточки в соусе	80/30	11,08	11,79	11,8	199,3	356
	г/р картофельное пюре	130	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525

	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		490	16,05	18,34	61,04	479,7	
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:							
Неделя 2 День 2							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	150/5/5	4,9	5,9	22,2	166,6	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		540	11,92	12,68	50,13	369,7	
Завтрак II	Пирожки с мясом	80	11,9	12,4	33,4	281,9	568
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		280	16,51	17,4	49,91	415,5	
обед	Салат из квашеной капусты с луком и зеленью	60	1,36	2,58	22,9	89,2	35
	Суп гороховый со сметаной	200/5	5,6	5,4	28,5	187,2	99
	Рыбное филе под маринадом	80	58,2	5,16	7,2	417,0	283
	г/р картофель отварной	130	31,1	2,75	3,85	222,9	378
	Сок фруктовый	200	2,51	3,66	18,72	120,0	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	260	3,9	0,25	54,6	249,6	
итого за обед		995					
полдник	Сырники	110	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		310	23,9	33,12	48,15	592,8	
ужин	Суп бабушкин с клецками	200/5	18,9	7,9	39,3	312,8	113, 361
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534

	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		455	25,85	15,23	73,65	550,2	
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:							
Неделя 2 День 3							
завтрак I	Суп молочный пшеничный	200/5/5	5,1	7,3	23,8	183,1	129
	Колбаса вареная	30	4,7	6,9	0,15	84,4	339
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		490	16,75	21,53	58,3	505,5	
Завтрак II	Пироги осетинские	90	11,1	15,2	41,2	341,3	557
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		290	11,1	15,2	51,09	378,7	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Борщ со сметаной	200/5	2,45	5,9	19,56	141,5	79
	Плов из говядины	200	16,7	10,34	30,8	317,8	364
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Киви	260	1,0	1,0	24,5	117,3	
итого за обед		985	24,67	22,9	96,46	731,37	
полдник	Сырки сладкие	80	6,4	19,7	29,6	321,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		280	6,48	19,7	51,42	408,7	
ужин	Котлеты рыбные	80	24,3	3,15	3,68	217,2	286
	г/р картофельное пюре	130	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Соленые огурцы	60	0,3	0	0,75	4,3	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11

	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		520	29,27	9,7	52,92	497,6	
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:							
Неделя 2 День 4							
завтрак I	Плов фруктовый	150/5/5	4,37	5,79	23,6	169,5	210
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	1,98	0,01	18,5	0,01	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		440	17,97	15,6	76,64	449,71	
Завтрак II	Ватрушка с повидлом	80	5,65	5,14	32,0	190,9	557, 575
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		280	10,26	10,14	48,51	324,5	
обед	Салат свекольный с чесноком и зеленью	60	0,33	2,37	3,34	37,1	41
	Суп фасолевый со сметаной	200/5	2,83	4,95	26,2	165,2	99
	Азу из говядины	200	48,61	18,24	33,7	507,3	312
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Мандарины	260	2,0	1,0	22,0	117,5	
итого за обед		985	115,1	79,82	379,44	2569,82	
полдник	Конфеты	25	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		225	2,08	5,48	30,9	181,72	
ужин	Вареники с творогом(картофелем)	180/10	18,34	5,8	19,4	206,0	546
	Колбаса вареная	30	3,88	5,76	0,13	70,08	339

	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		470	20,68	8,13	47,13	347,8	
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:							
Неделя 2 День 5							
завтрак I	Каша манная молочная	150/5/5	5,27	5,64	23,29	271,4	215
	Сыр	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		425	14,97	16,22	57,69	552,4	
Завтрак II	Сырки сладкие	80	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		280	12,61	29,6	53,51	534,4	
обед	Салат из свежих помидор, огурцов с луком и зеленью	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп-харчо со сметаной	200/5	2,10	4,94	24,0	153,3	118
	Рыбное филе запеченное	80	31,1	2,75	3,85	222,9	276
	г/р картофельное пюре	130	2,51	3,66	18,72	120,0	380
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Бананы	260	1,0	1,0	24,5	117,3	
итого за обед		995	96,1	109,6	315,1	2941,8	
полдник	Вафли	25	1,55	0,24	9,0	42,5	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		225	1,63	0,24	30,82	130,1	
ужин	Бифштекс с яйцом	80/1шт	15,72	11,49	3,81	187,55	319

	г/р гречка	100	1,76	2,44	12,68	81,9	200
	Соленые огурцы и помидоры	60	0,3	0	0,76	4,3	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		520	24,5	20,71	44,42	472,55	
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:							
Неделя 2 День 6							
завтрак I	Суп молочный с макаронами	200/5/5	5,66	7,22	21,0	176,8	128
	Сыр	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		475	15,36	17,8	55,4	457,2	
Завтрак II	Конфеты	25	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		225	11,08	10,14	67,13	404,96	
обед	Салат морковный с яблоками	70	0,3	0	0,76	4,3	24
	Борщ со сметаной	200/5	2,16	3,34	13,75	93,93	83
	Пельмени со сметаной	170/10	10,67	6,25	3,64	112,0	308
	Сок фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Апельсины	260	3,9	0,25	54,6	249,6	
итого за обед		975					
полдник	Сырки сладкие	80	6,4	19,68	29,6	321,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		280	6,48	19,68	51,42	408,7	

ужин	Суп рисовый с курами со сметаной	150/50/5	25,4	9,32	43,6	385,4	113, 361
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		455	10,76	7,23	41,73	280,0	
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:							
Неделя 2 День 7							
завтрак I	Омлет с колбасой	130	12,28	22,4	1,6	217,6	251
	Соленые помидоры	60	0,3	0	0,76	4,3	24
	Масло сливочное	10	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		440	19,24	31,72	35,96	474,2	
Завтрак II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Печенье	25	0,67	0	7,12	31,9	
итого за завтрак II		125	3,17	1,2	25,22	125,9	
обед	Салат винегрет	60	0,3	0	0,76	4,3	20
	Суп перловый со сметаной	200/5	1,61	4,42	17,48	115,6	97
	Кролик запеченный с луком	100/15	47,63	18,70	4,58	388,3	366
	г/р картофель запеченный	130	1,44	2,64	19,54	110,5	378
	Сок фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	286	1,0	1,0	24,5	117,3	
итого за обед		1091	19,23	19,83	137,2	862,96	
полдник	Пирожки с картофелем	80	7,2	5,95	58,4	295,8	557, 574
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499

итого за полдник		280	7,67	11,3	105,72	537,7	
ужин	Макаронник	170	12,0	7,0	33,26	200,0	242
	Соленые огурцы	50	0,3	0	0,76	4,3	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		470	14,64	9,33	61,75	346,1	
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:							
Среднее значение за период:		1980	55,1	61,2	264,8	1852,6	