

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» 04-07  
(ГБОУ «ШИ №5 с.п. Нартан» Минпросвещения КБР)

---

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ «ШИ №5 с.п. Нартан»

Минпросвещения КБР

А.А.Алишанов

«30» августа 2021 г.

*Двухнедельное (примерное) меню  
на 2021-2022 учебный год*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
завтрак I	Каша рисовая	250/10/5	7,37	10,77	29,89	253,2	215
	Сыр	25	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		<b>630</b>	<b>23,35</b>	<b>27,12</b>	<b>90,23</b>	<b>721,2</b>	
Завтрак II	Пирожки с мясом	100	14,94	15,49	41,79	352,43	568
	Чай	200	-	-	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		<b>300</b>	<b>14,94</b>	<b>15,49</b>	<b>51,68</b>	<b>389,83</b>	
обед	Свежие помидоры и огурцы	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп вермишелевый	300/5	6,97	9,18	29,4	234,4	113
	Чахохбили из кур	200/100	48,61	18,24	33,7	507,3	362
	Сок фруктовый	230	0,43	-	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	345	1,62	-	17,33	77,7	
итого за обед		<b>1480</b>	<b>66,68</b>	<b>43,31</b>	<b>162,5</b>	<b>1345,8</b>	
полдник	Сырники сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	-	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>24,6</b>	<b>58,82</b>	<b>489,0</b>	
ужин	Омлет с колбасой	100/100	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		<b>690</b>	<b>31,66</b>	<b>48,99</b>	<b>71,9</b>	<b>803,6</b>	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537

	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>285</b>	<b>9,2</b>	<b>9,44</b>	<b>44,4</b>	<b>287,09</b>	
Итого за день:		<b>3685</b>	<b>153,91</b>	<b>168,95</b>	<b>479,53</b>	<b>4036,52</b>	
Неделя 1 День 2							
завтрак I	Каша «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	-	-	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		<b>635</b>	<b>17,8</b>	<b>18,91</b>	<b>93,04</b>	<b>628,4</b>	
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		<b>300</b>	<b>15,16</b>	<b>17,46</b>	<b>52,9</b>	<b>426,1</b>	
обед	Салат из свежей капусты	150	2,72	4,96	45,8	178,4	35
	Борщ со сметаной	300/5	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	200	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок фруктовый	230	0,43	-	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	345	1,2	-	40,8	165,6	
итого за обед		<b>1550</b>	<b>32,35</b>	<b>35,9</b>	<b>219,13</b>	<b>1285,1</b>	
полдник	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
итого за полдник		<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>	
ужин	Суп бабушкин	300/5	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	-	-	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		<b>645</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
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>160</b>	<b>5,7</b>	<b>3,08</b>	<b>39,94</b>	<b>201,33</b>	
Итого за день:		<b>3330</b>	<b>94,73</b>	<b>88,66</b>	<b>504,85</b>	<b>3160,23</b>	
Неделя 1 День 3							
завтрак I	Суп пшенный	300/10/5	7,72	10,95	35,67	274,7	129
	Сыр	25	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		<b>680</b>	<b>23,7</b>	<b>27,3</b>	<b>96,01</b>	<b>742,7</b>	
Завтрак II	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Чай	200	-	-	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		<b>300</b>	<b>8,0</b>	<b>24,6</b>	<b>46,89</b>	<b>438,8</b>	
обед	Салат овощной	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп гороховый	300/5	7,04	7,38	35,66	243,3	99
	Бефстроганов	70/50	14,84	10,46	4,34	173,4	323
	г/р гречка	200	3,52	4,89	25,36	163,9	200
	Сок фруктовый	230	0,43	-	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	345	0,9	-	2,9	13,66	
итого за обед		<b>1500</b>	<b>35,78</b>	<b>38,62</b>	<b>150,33</b>	<b>1120,66</b>	
полдник	Сосиска в тесте	100	10,23	22,65	6,23	348,3	568
	Компот	200	0,08	-	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>22,65</b>	<b>28,05</b>	<b>435,9</b>	
ужин	Котлеты рыбные	150	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	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
	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		<b>640</b>	<b>58,5</b>	<b>19,97</b>	<b>88,64</b>	<b>926,1</b>	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>260</b>	<b>8,24</b>	<b>8,18</b>	<b>40,64</b>	<b>257,13</b>	
Итого за день:		<b>3680</b>	<b>144,53</b>	<b>141,32</b>	<b>450,56</b>	<b>3921,29</b>	
Неделя 1 День 4							
завтрак I	Каша манная	250/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	Колбаса вареная	70	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		<b>675</b>	<b>26,99</b>	<b>30,74</b>	<b>99,16</b>	<b>972,06</b>	
Завтрак II	Булочка с сыром	100/20	13,5	19,4	40,8	381,56	560,12
	Чай	200	-	-	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	Свежие помидоры	150	0,6	-	1,53	8,6	24
	Суп рисовый	300/5	4,01	9,94	36,94	253,5	97
	Рыба запеченная	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	230	0,43	-	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	345	2,07	0,69	57,96	224,25	
итого за обед		<b>1530</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	-	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 ленивые со сметаной	300	14,14	13,46	9,12	216,5	342

	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	-	-	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		<b>640</b>	<b>20,0</b>	<b>18,31</b>	<b>62,73</b>	<b>502,2</b>	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>285</b>	<b>9,2</b>	<b>9,44</b>	<b>44,4</b>	<b>287,09</b>	
Итого за день:		<b>3690</b>	<b>137,25</b>	<b>108,45</b>	<b>462,92</b>	<b>3640,51</b>	
Неделя 1 День 5							
завтрак I	Омлет	150	6,23	8,5	2,42	114,14	248
	Свежие огурцы	100	0,4	-	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		<b>590</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	-	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 припущенной моркови	150	0,67	4,74	6,68	74,28	41
	Борщ со сметаной	300/5	3,68	8,89	29,34	212,21	79
	Котлета мясная	100	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	230	0,43	-	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	345	0,59	-	13,91	59,4	
итого за обед		<b>1460</b>	<b>38,07</b>	<b>36,16</b>	<b>152,45</b>	<b>1113,09</b>	
полдник	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
итого за полдник		<b>100</b>	<b>8,0</b>	<b>24,6</b>	<b>37,0</b>	<b>401,4</b>	

ужин	Суп вермишелевый с курами	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	-	-	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		<b>665</b>	<b>34,19</b>	<b>16,79</b>	<b>112,63</b>	<b>755,0</b>	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>260</b>	<b>8,24</b>	<b>8,18</b>	<b>40,64</b>	<b>257,13</b>	
Итого за день:		<b>3215</b>	<b>108,77</b>	<b>105,28</b>	<b>431,61</b>	<b>3154,31</b>	
Неделя 1 День 6							
завтрак I	Каша овсяная	250/10/5	7,37	10,77	29,89	252,8	209
	Сыр	25	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	-	-	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		<b>630</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	
	Какао	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	Свежие огурцы	150	0,6	-	1,53	8,6	20
	Суп крестьянский	300/5	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	230	0,43	-	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	345	1,62	-	17,33	77,7	
итого за обед		<b>1430</b>	<b>33,46</b>	<b>21,88</b>	<b>167,11</b>	<b>1002,8</b>	
полдник	Твороженная запеканка	200	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	-	21,82	87,6	499

итого за полдник		<b>400</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
	Свежие помидоры	150	0,6	-	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	-	-	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		<b>690</b>	<b>31,33</b>	<b>21,44</b>	<b>84,7</b>	<b>671,7</b>	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>285</b>	<b>9,2</b>	<b>9,44</b>	<b>44,4</b>	<b>287,09</b>	
Итого за день:		<b>3675</b>	<b>123,73</b>	<b>113,39</b>	<b>458,91</b>	<b>3380,09</b>	
Неделя 1 День 7							
завтрак I	Суп вермишелевый	300/10/5	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
	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		<b>685</b>	<b>22,12</b>	<b>23,48</b>	<b>89,83</b>	<b>677,0</b>	
Завтрак II	Печенье	40	0,67	-	7,12	31,9	
	Кофейный напиток	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	150	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	Суп рассольник	300/5	2,6	6,65	26,23	175,7	91
	Люля-кебаб	100	22,48	16,44	5,6	268,2	335
	г/р картофельное пюре	200	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок фруктовый	230	0,43	-	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
	Груши	345	1,38	1,03	37,6	144,9	



итого за обед		<b>1480</b>	<b>38,42</b>	<b>35,14</b>	<b>135,36</b>	<b>1035,06</b>	
полдник	Конфеты	40	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Компот	200	0,08	-	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	Рыба запеченная	150	46,56	4,13	5,76	333,6	283
	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
	Чай	200	-	-	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		<b>640</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
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>160</b>	<b>5,7</b>	<b>3,08</b>	<b>39,94</b>	<b>201,33</b>	
Итого за день:		<b>3445</b>	<b>130,08</b>	<b>89,8</b>	<b>393,74</b>	<b>3032,29</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
завтрак I	Каша манная	250/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	Сыр	25	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		<b>630</b>	<b>24,73</b>	<b>25,72</b>	<b>99,01</b>	<b>918,6</b>	
Завтрак II	Ватрушка с повидлом	100	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>300</b>	<b>14,1</b>	<b>19,19</b>	<b>121,44</b>	<b>695,66</b>	
обед	Салат овощной	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп-лапша	300/5	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	230	0,43	-	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	345	1,62	-	17,33	77,7	
итого за обед		<b>1560</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	
итого за полдник		<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</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	-	-	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		<b>650</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
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>260</b>	<b>8,24</b>	<b>8,18</b>	<b>40,64</b>	<b>257,13</b>	
Итого за день:		<b>3440</b>	<b>161,96</b>	<b>127,34</b>	<b>595,18</b>	<b>4388,15</b>	
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	-	-	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		<b>635</b>	<b>18,67</b>	<b>19,19</b>	<b>90,74</b>	<b>623,6</b>	
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		<b>300</b>	<b>19,55</b>	<b>20,49</b>	<b>58,3</b>	<b>486,03</b>	
обед	Салат из свежей капусты	150	3,08	4,74	8,07	90,1	35
	Суп гороховый	300/5	8,38	8,1	42,73	280,8	99
	Рыбное филе запеченное	150	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	230	0,43	-	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	345	1,2	-	40,8	165,6	
итого за обед		<b>1530</b>	<b>80,42</b>	<b>23,64</b>	<b>188,62</b>	<b>1414,2</b>	
полдник	Твороженная запеканка	200	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	-	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>400</b>	<b>23,9</b>	<b>33,12</b>	<b>48,15</b>	<b>592,8</b>	
ужин	Суп вермишелевый с курами	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
	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		<b>665</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
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>160</b>	<b>5,7</b>	<b>3,08</b>	<b>39,94</b>	<b>201,33</b>	
Итого за день:		<b>3690</b>	<b>187,04</b>	<b>121,31</b>	<b>545,0</b>	<b>4168,56</b>	
Неделя 2 День 3							
завтрак I	Суп пшенный	300/10/5	7,72	10,95	35,67	274,7	129
	Колбаса вареная	70	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		<b>725</b>	<b>25,96</b>	<b>32,32</b>	<b>96,16</b>	<b>796,76</b>	
Завтрак II	Пироги осетинские	150	18,42	25,21	68,41	566,53	557
	Чай	200	-	-	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		<b>350</b>	<b>18,42</b>	<b>25,21</b>	<b>78,3</b>	<b>603,93</b>	
обед	Свежие помидоры и огурцы	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25

	Борщ со сметаной	300/5	3,68	8,89	29,34	212,2	79
	Плов из говядины	300	25,01	15,52	46,27	476,8	364
	Сок фруктовый	230	0,43	-	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	345	0,9	-	2,9	13,66	
итого за обед		<b>1480</b>	<b>39,07</b>	<b>40,3</b>	<b>160,58</b>	<b>1229,06</b>	
полдник	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	-	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>24,6</b>	<b>58,82</b>	<b>489,0</b>	
ужин	Котлеты рыбные	150	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	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	-	-	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		<b>640</b>	<b>53,89</b>	<b>14,97</b>	<b>82,02</b>	<b>830,5</b>	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>285</b>	<b>9,2</b>	<b>9,44</b>	<b>44,4</b>	<b>287,09</b>	
Итого за день:		<b>3780</b>	<b>154,62</b>	<b>146,84</b>	<b>520,28</b>	<b>4236,34</b>	
Неделя 2 День 4							
завтрак I	Каша «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
	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		<b>635</b>	<b>22,41</b>	<b>23,91</b>	<b>99,66</b>	<b>724,0</b>	
Завтрак II	Пирожки с капустой	100	7,07	6,43	40,03	238,7	557, 575
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531

итого за завтрак II		<b>300</b>	<b>11,68</b>	<b>11,43</b>	<b>56,54</b>	<b>372,3</b>	
обед	Салат из припущенной моркови	150	0,67	4,74	6,68	74,28	41
	Суп фасолевый	300/5	4,25	7,43	39,32	247,9	99
	Азу из говядины	300	48,61	18,24	33,7	507,3	312
	Сок фруктовый	230	0,43	-	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	345	2,07	0,69	57,96	224,25	
итого за обед		<b>1480</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	-	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	Солянка сборная с колбасой со сметаной	300/5	27,52	8,7	29,15	309,1	123
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	-	-	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		<b>645</b>	<b>33,38</b>	<b>13,55</b>	<b>82,76</b>	<b>594,8</b>	
Ужин II	Кефир	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>260</b>	<b>8,24</b>	<b>8,18</b>	<b>40,64</b>	<b>257,13</b>	
Итого за день:		<b>3560</b>	<b>143,45</b>	<b>100,0</b>	<b>491,69</b>	<b>3476,41</b>	
Неделя 2 День 5							
завтрак I	Каша манная	250/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	Сыр	25	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		<b>630</b>	<b>24,73</b>	<b>25,72</b>	<b>99,01</b>	<b>918,6</b>	

Завтрак II	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		<b>300</b>	<b>12,61</b>	<b>29,6</b>	<b>53,51</b>	<b>534,4</b>	
обед	Салат овощной	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп-харчо	300/5	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	230	0,43	-	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	345	0,9	-	2,9	13,66	
итого за обед		<b>1530</b>	<b>75,3</b>	<b>34,1</b>	<b>157,06</b>	<b>1371,96</b>	
полдник	Вафли «Тортинка»	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	-	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	100	22,48	16,44	5,6	268,2	319
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	г/р гречка	150	2,64	3,67	19,02	122,9	200
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	-	-	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		<b>620</b>	<b>35,66</b>	<b>29,41</b>	<b>78,43</b>	<b>738,1</b>	
Ужин II	Ряженка	225	6,0	7,56	22,56	179,76	537
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>285</b>	<b>9,2</b>	<b>9,44</b>	<b>44,4</b>	<b>287,09</b>	
Итого за день:		<b>3605</b>	<b>160,07</b>	<b>128,66</b>	<b>468,66</b>	<b>4005,85</b>	
Неделя 2 День 6							
завтрак I	Суп с макаронами	300/10/5	8,5	10,84	31,6	265,2	128
	Сыр	25	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		<b>680</b>	<b>24,48</b>	<b>27,19</b>	<b>91,94</b>	<b>732,6</b>	
Завтрак II	Пирожки с картофелем	100	8,09	6,43	63,28	339,21	557, 574
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		<b>300</b>	<b>12,7</b>	<b>11,43</b>	<b>79,79</b>	<b>472,81</b>	
обед	Свежие помидоры и огурцы	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Щи со сметаной	300/5	3,24	5,01	20,63	140,9	83
	Гуляш	70/50	14,94	8,75	5,1	156,8	308
	г/р пшено	180	2,6	4,34	29,13	170,5	201
	Сок фруктовый	230	0,43	-	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	345	1,2	-	40,8	165,6	
итого за обед		<b>1480</b>	<b>31,46</b>	<b>33,99</b>	<b>177,73</b>	<b>1160,2</b>	
полдник	Сырки сладкие	100	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	-	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>24,76</b>	<b>58,82</b>	<b>489,0</b>	
ужин	Суп рисовый с мясными фрикадельками	270/30/5	12,65	7,35	21,28	207,5	119
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	-	-	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		<b>645</b>	<b>18,51</b>	<b>12,2</b>	<b>74,89</b>	<b>493,2</b>	
Ужин II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>160</b>	<b>5,7</b>	<b>3,08</b>	<b>39,94</b>	<b>201,33</b>	
Итого за день:		<b>3565</b>	<b>100,93</b>	<b>112,65</b>	<b>523,11</b>	<b>3549,14</b>	
Неделя 2 День 7							

завтрак I	Омлет с колбасой	100/100	18,43	33,8	2,42	326,4	251
	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		<b>540</b>	<b>28,9</b>	<b>43,65</b>	<b>62,65</b>	<b>708,3</b>	
Завтрак II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Печенье	40	0,67	-	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	Свежие огурцы	150	0,6	-	1,53	8,6	20
	Суп перловый	300/5	2,44	6,65	26,22	173,4	97
	Биточки в соусе	110/50	13,85	14,74	13,86	249,16	356
	г/р картофель отварной	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок фруктовый	230	0,43	-	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
	Груши	345	1,38	1,03	37,6	144,9	
итого за обед		<b>1540</b>	<b>27,35</b>	<b>27,03</b>	<b>134,33</b>	<b>905,52</b>	
полдник	Оладьи с повидлом	80/20	9,49	14,19	104,93	562,66	550
	Компот	200	0,08	-	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	250	18,0	10,5	50,0	354,25	242
	Свежие помидоры	150	0,6	-	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	-	-	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		<b>740</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
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	1
	Хлеб ржаной	20	1,36	1,24	9,28	43,0	1
Итого за ужин II		<b>260</b>	<b>8,24</b>	<b>8,18</b>	<b>40,64</b>	<b>257,13</b>	



Итого за день:	<b>3520</b>	<b>101,69</b>	<b>109,6</b>	<b>494,73</b>	<b>3295,66</b>	
Среднее значение за период:	<b>3563</b>	<b>135,91</b>	<b>118,73</b>	<b>487,2</b>	<b>3674,67</b>	