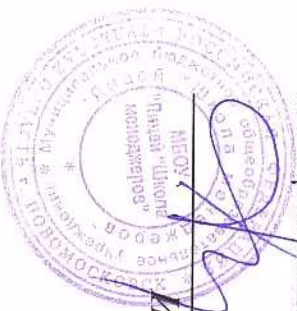


«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лицей «Школа менеджеров»



И.К. Панин

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7-11 лет

г.НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2021-2022 учебный год.

«Утверждаю»

Генеральный
Директор
ООО «Кимрод»



И.С. Давликов

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с сыром	г	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Итого завтрак:		450,000	23,580	33,210	48,150	587,800	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашеной капусты	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	26,430	29,420	113,675	828,580	
	Полдник							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	588
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		300,000	2,680	1,980	46,380	320,000	
	Итого за день:			52,690	64,610	208,205	1 736,380	
2 день	Завтрак							2 день
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Салат из свеклы вареной	г	60	0,900	3,300	5,100	41,000	50
	Итого завтрак:		530,000	18,040	17,940	53,730	437,500	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Бигочек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,00	25,93	22,91	102,98	677,30	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	г	100	6,17	2,83	68,17	323,3	540
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:		300,000	11,970	7,830	76,170	423,300	
	Итого за день:			55,940	48,680	232,880	1 538,100	
3 день	Завтрак							3 день
	Залепанка из творога с молоком сгущенным	г	170	25,440	26,900	35,000	490,600	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Салат из моркови с курагой	г	100	1,600	0,100	15,100	68,000	62
	Итого завтрак:		470,000	31,440	42,200	73,500	784,600	
	Обед							
	Помидор свежий порционно	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	26,880	28,860	78,590	684,300	
	Полдник							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:		300,000	11,800	10,300	69,000	416,700	
	Итого за день:			70,120	81,360	221,090	1 885,600	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшениная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		585,000	24,920	30,460	79,820	697,000	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		820,000	32,830	28,860	97,620	784,150	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	Итого полдник:		300,000	8,130	8,010	74,000	402,000	
	Итого за день:			65,880	67,330	251,440	1 883,150	
5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		560,000	23,260	22,240	71,520	535,540	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Жаркое по - домашнему	г	240	28,300	25,300	16,600	413,200	369
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	40,160	28,780	81,980	756,100	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		300,000	18,500	11,070	75,830	485,670	
	Итого за день:			81,920	62,090	229,330	1 777,310	
6 день	Завтрак							6 день
	Коглета из птицы припущенная	г	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	242
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	457*
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого завтрак:		580,000	20,800	25,860	79,990	639,410	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0,6	6,12	2,1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	242,86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810,00	24,47	28,66	103,79	810,96	
	Полдник							

	Запеканка из творога с молоком сгущенным	г	170	25,440	26,900	35,000	490,600	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Салат из моркови с изюмом	г	100	1,200	0,100	22,600	96,000	10
	Итого завтрак:		500,000	31,890	37,080	94,730	848,000	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,6	6,12	2,1	66	4
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810,000	39,970	29,040	103,890	839,100	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		300,000	8,830	8,000	56,500	440,000	
	Итого за день:			80,690	74,120	255,120	2 127,100	
11 день	Завтрак							11 день
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Зразы из говядины	г	90	10,530	9,990	14,580	189,900	376
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	520,000	15,760	17,230	57,910	449,700	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,800	17,100	34,500	323,000	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		820,000	32,500	38,180	93,720	850,800	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	100	5,83	6,17	35	218,3	543
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Итого полдник:		300,000	6,130	6,270	52,200	289,300	
	Итого за день:			54,390	61,680	203,830	1 589,800	
12 день	Завтрак							12 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8,560	14,120	31,520	287,440	247
	Бутерброд с сыром	г	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		500,000	19,260	26,520	64,820	557,440	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0,6	6,12	2,1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	242
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810,00	25,28	29,26	101,33	776,80	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579
	Сок яблочный	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Итого полдник:		300,000	7,830	12,370	65,700	490,300	
	Итого за день:			52,370	68,150	231,850	1 824,540	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
60,725	65,114	225,737	1 760,913

	77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201	1410

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лицей «Школа менеджеров»



И.К. Панши

«Утверждаю»

Генеральный
Директор
ООО «Кимрод»



И.С. Павлюков

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 12 лет и старше

г.НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2021-2022 учебный год.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Номер рецептур ы или технологи ческой карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологи ческой карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
	Бутерброд с сыром	г	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Итого завтрак:		500,000	27,873	39,930	49,290	668,980	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	21,150	50,410	477,500	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	30,060	36,440	124,615	950,200	
	Полдник							
	Вафли	г	150	2,52	2,97	69,57	315	588
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Итого полдник:		350,000	3,520	3,170	69,770	407,000	
	Итого за день:			61,453	79,540	243,675	2 026,180	
2 день	Завтрак							2 день
	Салат из свеклы вареной		100	1,5	5,5	8,4	89	50
	Кнели рыбные припущенные	г	100	13,590	1,410	5,540	89,710	334
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		610,000	20,620	21,610	60,890	522,710	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0,890	0,100	2,490	13,940	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,19	186,670	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,00	28,82	25,14	110,61	728,81	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	г	150	9,255	4,275	102,24	484,95	540
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:	г	350,000	15,055	9,275	110,240	584,950	
	Итого за день:			64,495	56,025	281,740	1 836,470	
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Салат из моркови с курагой	г	100	1,600	0,100	15,100	68,000	62
	Итого завтрак:		500,000	37,920	48,820	70,290	859,250	
	Обед							
	Помидор свежий порционно	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	106

	Ши из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	280	22,44	25,2	28,680	422,04	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	30,260	33,140	83,860	748,940	
	Полдник							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	150	9	7,95	91,5	475,05	542
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:		350,000	14,800	12,950	99,500	575,050	
	Итого за день:			82,980	94,910	253,650	2 183,240	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		585,000	24,920	30,460	79,820	697,000	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		890,000	34,230	42,330	103,070	931,970	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	150,000	11,750	12,000	84,750	495,000	563
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	Итого полдник:		350,000	12,050	12,010	102,250	567,000	
	Итого за день:			71,200	84,800	285,140	2 195,970	
5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	100	17,160	17,380	7,370	253,150	411
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		600,000	25,950	25,050	78,000	587,550	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,940	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Жаркое по-домашнему	г	280	33,020	29,520	19,370	482,100	369
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	45,200	33,020	85,740	830,540	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	150	12,75	7	88,25	467,5	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		350,000	22,750	13,400	105,250	641,500	
	Итого за день:			93,900	71,470	268,990	2 059,590	
6 день	Завтрак							6 день
	Котлета из птицы припущенная	г	100	14,85	10,60	9,19	186,68	412
	Каша перловая рассыпчатая	г	180	5,5	8,1	37,6	251,1	242
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	457*
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого завтрак:		620,000	23,150	28,220	87,070	698,180	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1	10,16	3,49	109,56	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158

	Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52	414
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	23,57	16,29	0,57	242,86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,00	35,38	37,51	103,81	895,44	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	150	10,25	18,25	98,25	587,5	579
	Сок абрикосовый	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000	518
	Итого полдник:		350,000	10,750	18,250	98,250	642,500	
	Итого за день:			69,280	83,980	289,130	2 236,120	
7 день	Завтрак							7 день
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Бутерброд с джемом или повидлом	г	35/5/20	1,700	4,300	32,600	176,000	95
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		500,000	19,773	31,230	59,890	599,980	
	Обед							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	26,390	62,910	595,900	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	28,670	40,380	125,890	998,100	
	Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	150	15	7,075	92,5	491,75	541
	Компот из изюма	г	200	0,3	0,01	17,5	72	512
	Итого полдник:		350,000	15,300	7,085	110,000	563,750	
	Итого за день:			63,743	78,695	295,780	2 161,830	
8 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:		500,000	13,740	22,660	56,660	489,200	
	Обед							
	Салат из свеклы вареной	г	100	1,500	5,500	8,400	89,000	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,20	186,670	412
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,00	26,45	31,52	83,00	718,17	
	Полдник							
	Булочка дорожная	г	150	10,500	20,750	83,750	565,000	565
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		350,000	20,500	27,150	100,750	739,000	
	Итого за день:			60,690	81,330	240,410	1 946,370	
9 день	Завтрак							9 день
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	180	3,360	8,600	13,670	144,720	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		620,000	27,360	31,380	51,250	597,120	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	100	1,100	0,150	3,780	23,900	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,360	5,060	4,430	100,670	343
	Картофель отварной	г	180	3,420	8,820	22,860	183,600	426

	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	21,530	19,370	93,820	640,370	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	150	9	7,95	91,5	475,05	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Итого полдник:		350,000	9,700	8,250	114,300	572,050	
	Итого за день:			58,590	59,000	259,370	1 809,540	
10 день	Завтрак							10 день
	Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Салат из моркови с изюмом	г	100	1,200	0,100	22,600	96,000	10
	Итого завтрак:		530,000	38,370	43,700	91,520	922,650	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1	10,16	3,49	109,56	4
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	41,110	34,300	112,040	923,580	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	150,000	11,750	12,000	84,750	495,000	563
	Сок абрикосовый	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000	518
	Итого полдник:		350,000	12,250	12,000	84,750	550,000	
	Итого за день:			91,730	90,000	288,310	2 396,230	
11 день	Завтрак							11 день
	Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,900	106
	Зразы из говядины	г	100	11,580	11,000	16,030	211,000	376
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	600,000	17,760	19,580	63,620	503,900	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		890,000	34,650	42,350	101,670	928,670	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	150	8,7	9,255	52,5	327	543
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Итого полдник:		350,000	9,000	9,355	69,700	398,000	
	Итого за день:			61,410	71,285	234,990	1 830,570	
12 день	Завтрак							12 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	250	10,700	17,650	39,400	359,300	247
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		550,000	21,400	30,050	72,700	629,300	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1	10,16	3,49	109,56	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Каша перловая рассыпчатая	г	180	5,5	8,1	37,6	251,1	242

Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	204	389
Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,00	26,68	34,70	108,97	862,16	
Полдник							
Коржик молочный	г	150	10,25	18,25	98,25	597,5	579
Сок яблочный	г	200	1,000	0,200	0,200	92,000	518
Итого полдник:		350,000	11,250	18,450	98,450	689,500	
Итого за день:			59,330	83,200	280,120	2 180,960	

За две недели в день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	69,900	77,853	268,442	2 071,923
Не мене	54	55,2	229,8	1632