

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 2

« 11.11.2022 г. И.А. Срезневский 1



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания  
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2022 года стоимостью 140 руб (субсидия и родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рети. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Вариант 1</b>																				
1	Бутерброд с сыром на батоне	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,09	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	9,00	1,80	0,00
2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	262 (12)	260	7,533	9,141	38,270	265	0,14	0,17	0,66	85,99	0,09	156,76	216,68	40,58	2,17	236,13	37,72	1,11	0,00
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	26,89	0,35	249,83	58,65	1,89	0,00
4	Фрукты свежие (бананы)	(21)	150	1,901	0,000	32,122	136	0,08	0,08	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	1,50	0,00	1,50
<b>Итого:</b>			<b>670</b>	<b>22,844</b>	<b>21,674</b>	<b>104,805</b>	<b>706</b>	<b>0,38</b>	<b>0,60</b>	<b>16,98</b>	<b>191,84</b>	<b>0,18</b>	<b>721,94</b>	<b>608,90</b>	<b>146,97</b>	<b>3,63</b>	<b>1037,97</b>	<b>106,87</b>	<b>4,80</b>	<b>1,50</b>
<b>Вариант 2</b>																				
1	Каша "ДРУЖБА" с маслом	(25)	260	7,265	9,595	47,527	306	0,20	0,16	0,63	83,78	0,09	144,06	199,28	48,66	1,24	221,23	39,89	4,23	0,00
2	Чай с молоком натуральным	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	13,64	0,44	0,00
3	Хачапури имеретинские	850 (13)	100	14,165	13,411	25,867	281	0,05	0,18	0,15	6,80	0,30	433,80	297,66	29,87	0,91	89,16	17,60	5,33	7,74
4	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	95	0,642	0,179	6,811	31	0,06	0,03	36,10	0,00	0,00	33,25	16,15	10,45	0,10	147,25	0,95	0,00	0,95
<b>Итого:</b>			<b>665</b>	<b>23,383</b>	<b>24,219</b>	<b>91,035</b>	<b>676</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>37,18</b>	<b>115,17</b>	<b>0,39</b>	<b>668,53</b>	<b>559,86</b>	<b>98,46</b>	<b>3,06</b>	<b>515,74</b>	<b>72,09</b>	<b>10,00</b>	<b>8,69</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,226</b>	<b>45,892</b>	<b>195,840</b>	<b>1381</b>	<b>0,70</b>	<b>1,03</b>	<b>54,17</b>	<b>307,01</b>	<b>0,57</b>	<b>1390,47</b>	<b>1168,76</b>	<b>245,43</b>	<b>6,69</b>	<b>1553,70</b>	<b>178,96</b>	<b>14,80</b>	<b>10,19</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Вариант 1</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,01	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	273	0,09	0,61	0,66	51,29	2,83	142,28	303,51	22,74	3,47	245,52	89,84	15,25	0,00
3	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Слойка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,16	24,22	51,13	8,01	0,59	64,04	5,50	2,78	8,58

5	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	145	0,490	0,055	13,585	57	0,04	0,00	14,50	0,00	0,00	23,20	15,95	13,05	3,19	403,10	1,45	0,00	1,45
	<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>23,491</b>	<b>25,769</b>	<b>72,351</b>	<b>615</b>	<b>0,29</b>	<b>0,68</b>	<b>18,27</b>	<b>63,40</b>	<b>2,99</b>	<b>224,32</b>	<b>444,36</b>	<b>68,33</b>	<b>8,95</b>	<b>799,36</b>	<b>96,80</b>	<b>18,04</b>	<b>10,03</b>
	<b>Вариант 2</b>																			
1	Омлет с морковью	348 (21)	200	12,183	14,519	6,486	205	0,09	0,43	1,62	47,08	1,85	134,96	246,39	35,29	2,63	194,19	66,65	10,26	0,00
2	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	160	14,603	17,316	37,986	366	0,09	0,10	3,33	0,07	0,12	229,66	226,39	33,49	1,59	283,58	9,27	6,97	30,32
4	Мармелад	(12)	17,5	0,015	0,000	13,284	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,17	0,35	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>587,5</b>	<b>26,960</b>	<b>31,835</b>	<b>66,499</b>	<b>660</b>	<b>0,18</b>	<b>0,53</b>	<b>4,99</b>	<b>47,15</b>	<b>1,98</b>	<b>369,94</b>	<b>480,13</b>	<b>72,96</b>	<b>5,03</b>	<b>477,77</b>	<b>75,93</b>	<b>17,23</b>	<b>30,32</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,451</b>	<b>57,605</b>	<b>138,850</b>	<b>1276</b>	<b>0,47</b>	<b>1,21</b>	<b>23,26</b>	<b>110,54</b>	<b>4,96</b>	<b>594,26</b>	<b>924,49</b>	<b>141,29</b>	<b>13,98</b>	<b>1277,13</b>	<b>172,72</b>	<b>35,27</b>	<b>40,35</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Вариант 1</b>																			
1	Митболы (из грудки цыплят)	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,28	43,72	165,01	26,70	1,98	241,48	12,06	7,93	37,00
2	Соус	(0)	50	0,158	0,544	1,918	13	0,00	0,00	0,20	2,12	0,01	2,04	2,95	1,11	0,08	1,34	0,32	0,06	0,22
3	Рис отварной	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,19	0,03	0,00	19,44	0,07	18,83	89,21	28,93	0,68	55,53	10,69	7,41	0,00
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	13,64	0,44	0,00
5	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,07	20,74	42,02	7,05	0,49	55,04	2,72	2,36	7,74
	<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>23,430</b>	<b>15,485</b>	<b>102,029</b>	<b>641</b>	<b>0,41</b>	<b>0,18</b>	<b>1,41</b>	<b>54,48</b>	<b>0,44</b>	<b>162,39</b>	<b>386,78</b>	<b>83,85</b>	<b>4,07</b>	<b>468,49</b>	<b>39,43</b>	<b>18,20</b>	<b>44,96</b>
	<b>Вариант 2</b>																			
1	Фрикадельки " Нежные"	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,32	39,47	150,88	20,63	1,80	247,85	13,82	6,36	40,57
2	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,00	0,00	0,14	3,24	0,01	3,11	4,90	2,33	0,07	2,72	0,49	0,09	0,35
3	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,652	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,05	21,46	94,05	31,19	0,76	69,14	9,76	7,21	0,67
4	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Печенье " Атланта"	(0)	25	1,614	2,049	11,560	71	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>18,139</b>	<b>24,502</b>	<b>84,454</b>	<b>631</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>1,69</b>	<b>56,77</b>	<b>0,38</b>	<b>92,67</b>	<b>305,02</b>	<b>72,39</b>	<b>4,12</b>	<b>376,71</b>	<b>24,07</b>	<b>13,65</b>	<b>41,58</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,569</b>	<b>39,986</b>	<b>186,483</b>	<b>1272</b>	<b>0,84</b>	<b>0,35</b>	<b>3,11</b>	<b>111,25</b>	<b>0,82</b>	<b>255,05</b>	<b>691,79</b>	<b>156,24</b>	<b>8,19</b>	<b>845,19</b>	<b>63,50</b>	<b>31,85</b>	<b>86,54</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Вариант 1</b>																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,033	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,39	229,16	309,01	202,33	253,76	251,68	11,28	1,61	3,52
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	1,08	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	14,80	0,60	0,00
3	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,03	10,06	36,85	6,45	0,53	46,19	1,53	2,39	8,18



	<b>Итого за завтрак:</b>		490	27,451	23,072	89,011	673	0,12	0,48	3,56	61,06	1,50	301,84	401,04	218,40	255,07	369,87	27,62	4,61	11,70
	<b>Вариант 2</b>																			
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,21	239,44	334,58	226,82	298,75	180,20	5,70	2,26	4,23
2	Соус вишневый	618 (28)	50	0,162	0,000	28,553	115	0,01	0,01	1,53	0,00	0,00	9,09	6,66	5,77	0,39	54,18	0,45	0,00	0,67
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,04	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	1,90	0,00	0,00
4	Чай с молоком натуральным	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	13,64	0,44	0,00
5	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,03	10,06	36,85	6,45	0,53	46,19	1,53	2,39	8,18
	<b>Итого:</b>		525	30,404	20,939	98,461	704	0,12	0,47	2,17	44,71	0,28	317,21	426,35	248,52	300,49	339,98	23,22	5,09	13,08
	<b>Итого за день:</b>			57,855	44,012	187,472	1377	0,24	0,95	5,73	105,78	1,78	619,04	827,40	466,92	555,56	709,85	50,84	9,70	24,79
	<b>5 день</b>																			
	<b>Вариант 1</b>																			
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	80	2,035	3,422	9,294	76	0,07	0,08	38,33	0,00	0,00	30,34	46,99	27,11	1,15	323,78	1,73	0,00	6,19
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,200	178	0,08	0,05	0,53	25,31	0,22	53,70	133,42	21,62	1,51	203,57	11,99	6,69	29,47
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,865	4,688	40,298	227	0,08	0,03	0,00	15,12	0,06	24,68	99,34	28,76	0,94	118,02	2,11	10,76	0,00
4	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	140,04	13,64	0,44	0,00
5	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		620	24,175	20,484	95,843	664	0,33	0,23	39,12	65,12	0,28	192,45	400,95	119,37	5,59	342,41	29,47	17,89	35,67
	<b>Вариант 2</b>																			
1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	80	0,999	7,630	5,410	94	0,03	0,02	10,38	0,00	0,00	26,94	32,25	14,09	0,60	172,20	1,46	0,00	6,96
2	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(25)	150	18,267	10,347	15,768	229	0,08	0,02	2,20	0,03	0,21	38,90	170,34	38,27	1,93	502,00	6,14	11,01	59,86
3	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,06	24,70	218,88	145,13	4,92	263,49	2,11	6,07	0,00
4	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		650	28,830	24,218	82,233	662	0,46	0,19	12,62	15,15	0,26	119,16	476,65	215,72	8,95	994,69	9,70	17,08	66,81
	<b>Итого за день:</b>			53,005	44,702	178,076	1327	0,79	0,42	51,74	80,27	0,54	311,61	877,60	335,09	14,54	1837,10	39,17	34,97	102,48
	<b>6 день</b>																			
	<b>Вариант 1</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,00	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	180	12,564	18,593	31,867	345	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,04	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	1,90	0,00	0,00
4	Соус томатный "Помидорка"	(25)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,01	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,73	0,13	0,02	0,52
5	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		585	16,220	32,484	73,690	652	0,20	0,05	5,13	20,00	0,04	108,04	148,48	54,86	3,69	176,03	2,03	0,02	0,52

Вариант 2																				
1	Салат из соленых помидор	37 (13)	100	0,930	4,800	3,886	62	0,02	0,00	13,65	0,00	0,00	12,75	37,15	14,25	0,77	26,25	0,30	0,00	1,05
2	Котлеты домашние	476 (13)	100	10,257	17,680	2,732	211	0,13	0,09	0,10	0,00	0,24	13,24	130,68	19,22	1,86	189,23	5,69	5,99	39,84
3	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,06	52,13	102,44	34,37	1,33	758,28	16,24	0,24	40,63
4	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,18	3,87	2,34	7,74
	<b>Итого:</b>		670	19,246	28,490	74,736	632	0,41	0,27	26,37	28,59	0,41	142,37	376,36	94,49	5,88	1102,94	26,11	8,57	89,26
	<b>Итого за день:</b>			35,467	60,974	148,426	1284	0,61	0,32	31,50	48,59	0,45	250,40	524,84	149,34	9,57	1278,97	28,14	8,59	89,78
	<b>Итого за неделю:</b>			284,574	293,171	1035,147	7917	3,65	4,27	169,50	763,44	9,12	3420,84	1014,89	1494,31	608,54	7501,95	533,33	135,18	354,13
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Вариант 1</b>																			
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	257 (12)	260	2,545	6,637	31,654	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,09	26,89	65,87	18,68	0,43	52,04	12,32	4,50	0,00
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	13,64	0,44	0,00
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	130	16,642	13,209	34,522	324	0,07	0,23	0,27	8,81	0,29	340,55	292,74	75,06	69,63	124,95	14,65	5,28	10,07
4	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	1,30	0,00	1,30
	<b>Итого:</b>		720	20,778	20,929	89,125	628	0,24	0,32	13,61	65,13	0,38	441,30	412,49	111,10	73,03	596,49	41,91	10,22	11,37
	<b>Вариант 2</b>																			
1	Каша "Полезная" (пшленно-кукурузная) молочная жидкая с маслом	(25)	255	6,843	6,514	39,466	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,04	147,58	175,47	38,95	1,42	190,11	35,77	1,10	0,00
2	Сырники из творога	294 (12)	75	10,736	6,852	14,429	162	0,03	0,16	0,14	6,03	0,07	103,30	141,94	98,09	129,39	76,31	2,18	0,77	1,94
3	Соус из кураги 1/30	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	13,64	0,44	0,00
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	115	1,370	0,000	22,410	95	0,04	0,05	4,60	0,00	0,00	8,10	28,01	42,02	0,60	332,17	1,01	0,00	1,01
	<b>Итого:</b>		675	20,180	14,411	104,359	628	0,21	0,41	5,72	104,13	0,11	315,85	390,52	187,36	131,66	656,69	52,60	2,31	2,95
	<b>Итого за день:</b>			40,958	35,339	193,485	1256	0,44	0,74	19,32	169,25	0,49	757,15	803,01	298,46	204,69	1253,18	94,51	12,53	14,31
	<b>2 день</b>																			
	<b>Вариант 1</b>																			
1	Тефтели "Сочные" из горбуши и семги в соусе	332 (12)	150	10,835	10,779	11,880	188	0,12	0,10	1,91	13,23	5,03	22,44	128,48	23,83	0,74	245,67	21,68	1,07	191,68
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,06	52,13	102,44	34,37	1,33	758,28	16,24	0,24	40,63



3	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	15	0,101	0,014	0,244	2	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,15	0,00	1,05
4	Чай с лимоном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,07	0,00	0,07
5	Хлеб "Полезный**" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
6	Печенье	(12)	25	1,225	4,700	15,224	108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,80	0,00	0,80
	<b>Итого:</b>		<b>727</b>	<b>18,115</b>	<b>20,885</b>	<b>87,033</b>	<b>609</b>	<b>0,49</b>	<b>0,28</b>	<b>48,35</b>	<b>41,63</b>	<b>5,09</b>	<b>161,44</b>	<b>352,84</b>	<b>102,56</b>	<b>4,52</b>	<b>1274,5<sub>1</sub></b>	<b>38,95</b>	<b>1,31</b>	<b>234,23</b>
	<b>Вариант 2</b>																			
1	Горбуша припущенная	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,60	21,96	13,30	32,28	216,26	32,90	0,74	345,03	53,75	0,00	461,89
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,06	52,13	102,44	34,37	1,33	758,28	16,24	0,24	40,63
3	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,02	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,95	0,00	0,00
4	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	15	0,101	0,014	0,244	2	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,15	0,00	1,05
5	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Плюшка новомосковская	(25)	60	4,080	3,709	32,569	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,59	43,40	7,46	0,56	56,03	2,35	2,66	8,94
8	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,00	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,10	0,00	1,10
	<b>Итого:</b>		<b>707,5</b>	<b>28,793</b>	<b>17,075</b>	<b>86,124</b>	<b>613</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>24,87</b>	<b>60,43</b>	<b>13,43</b>	<b>152,27</b>	<b>433,73</b>	<b>104,96</b>	<b>6,63</b>	<b>1543,9<sub>4</sub></b>	<b>74,54</b>	<b>2,90</b>	<b>513,61</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,908</b>	<b>37,960</b>	<b>173,157</b>	<b>1222</b>	<b>0,96</b>	<b>0,60</b>	<b>73,23</b>	<b>102,06</b>	<b>18,52</b>	<b>313,71</b>	<b>786,57</b>	<b>207,52</b>	<b>11,15</b>	<b>2818,4<sub>5</sub></b>	<b>113,49</b>	<b>4,21</b>	<b>747,84</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Вариант 1</b>																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,957	363	0,10	0,31	0,26	9,06	0,21	192,59	299,99	183,23	227,04	168,01	5,67	0,97	7,04
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	140,04	13,64	0,44	0,00
4	Мучное-кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>27,617</b>	<b>17,338</b>	<b>92,659</b>	<b>637</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>0,59</b>	<b>93,75</b>	<b>0,21</b>	<b>256,63</b>	<b>379,00</b>	<b>218,35</b>	<b>228,83</b>	<b>308,05</b>	<b>19,31</b>	<b>1,41</b>	<b>7,04</b>
	<b>Вариант 2</b>																			
1	Сырники с морковью	295 (12)	100	11,871	12,604	18,926	237	0,04	0,17	0,60	0,04	0,07	117,62	164,08	110,25	134,43	85,08	2,09	1,05	2,86
2	Соус вишневый	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
3	Какао-напиток "Несвик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	26,89	0,35	249,83	58,65	1,89	0,00
4	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,06	17,28	35,02	5,87	0,41	45,86	2,27	1,97	6,45
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	125	0,951	0,235	10,038	46	0,05	0,04	75,00	0,00	0,00	42,50	28,75	16,25	0,38	246,25	1,25	0,00	1,25
	<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>21,147</b>	<b>20,253</b>	<b>90,451</b>	<b>629</b>	<b>0,29</b>	<b>0,47</b>	<b>77,68</b>	<b>105,89</b>	<b>0,13</b>	<b>436,04</b>	<b>402,06</b>	<b>162,72</b>	<b>135,79</b>	<b>659,53</b>	<b>64,52</b>	<b>4,91</b>	<b>10,97</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,764</b>	<b>37,592</b>	<b>183,110</b>	<b>1266</b>	<b>0,45</b>	<b>0,85</b>	<b>78,27</b>	<b>199,64</b>	<b>0,35</b>	<b>692,67</b>	<b>781,06</b>	<b>381,07</b>	<b>364,62</b>	<b>967,58</b>	<b>83,83</b>	<b>6,31</b>	<b>18,01</b>
	<b>4 день</b>																			

Вариант 1																				
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,00	12,00	0,00	0,00	10,92	20,75	10,55	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,406	295	0,12	0,74	1,21	51,50	2,83	150,48	341,18	25,00	3,95	281,80	99,54	17,27	0,00
3	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	70,84	1,62	2,81	9,72
5	Йогурт	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>665</b>	<b>29,773</b>	<b>31,296</b>	<b>65,355</b>	<b>662</b>	<b>0,31</b>	<b>0,96</b>	<b>14,01</b>	<b>76,54</b>	<b>2,86</b>	<b>352,09</b>	<b>576,14</b>	<b>79,74</b>	<b>6,59</b>	<b>584,64</b>	<b>101,16</b>	<b>20,08</b>	<b>9,72</b>
Вариант 2																				
1	Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем)	(0)	200	15,614	24,090	5,639	302	0,14	0,39	47,76	14,29	1,38	277,22	312,14	53,74	3,34	253,44	39,43	7,89	4,30
2	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,19	18,15	50,88	8,05	0,87	51,88	5,28	2,82	6,78
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>20,962</b>	<b>33,296</b>	<b>63,413</b>	<b>637</b>	<b>0,27</b>	<b>0,45</b>	<b>47,87</b>	<b>17,33</b>	<b>1,57</b>	<b>324,00</b>	<b>418,20</b>	<b>80,02</b>	<b>5,70</b>	<b>362,32</b>	<b>44,71</b>	<b>10,70</b>	<b>11,07</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>50,735</b>	<b>64,592</b>	<b>128,768</b>	<b>1299</b>	<b>0,57</b>	<b>1,41</b>	<b>61,87</b>	<b>93,87</b>	<b>4,42</b>	<b>676,09</b>	<b>994,34</b>	<b>159,76</b>	<b>12,29</b>	<b>346,96</b>	<b>145,87</b>	<b>30,78</b>	<b>20,80</b>
5 день																				
Вариант 1																				
1	Печень с яблоками, луком, соусом "Помидорка"	(25)	180	17,545	20,855	17,693	329	0,29	2,08	20,81	5788,38	0,00	30,93	345,82	30,89	8,65	524,72	1,08	0,03	8,48
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	4,236	3,386	29,104	164	0,06	0,02	0,00	10,92	0,04	23,30	72,85	21,10	0,72	85,24	1,52	7,77	0,00
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	13,64	0,44	0,00
4	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>25,531</b>	<b>25,641</b>	<b>82,321</b>	<b>662</b>	<b>0,44</b>	<b>2,17</b>	<b>21,07</b>	<b>5823,90</b>	<b>0,04</b>	<b>131,29</b>	<b>506,25</b>	<b>72,04</b>	<b>10,23</b>	<b>725,06</b>	<b>16,24</b>	<b>8,23</b>	<b>8,48</b>
Вариант 2																				
1	Перец сладкий порциями	(1)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,60	0,00	2,10
2	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	100	10,254	18,692	5,813	232	0,17	1,21	10,32	3399,72	0,00	25,40	210,73	20,44	4,48	187,92	0,35	0,00	4,76
3	Макаронные изделия отварные с кукурузой	(21)	180	5,321	3,870	36,842	203	0,07	0,02	0,69	12,10	0,05	21,29	95,12	23,01	0,88	94,41	1,69	8,60	0,00
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,00	0,00	0,14	3,24	0,01	3,11	4,90	2,33	0,07	2,72	0,49	0,09	0,35
5	Чай с лимоном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,07	0,00	0,07
6	Ватрушка с вишней и повидлом	695 (12)	50	2,481	1,375	22,185	111	0,02	0,02	0,82	0,02	0,04	12,16	28,20	7,43	0,58	57,29	1,77	1,59	5,38
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>637</b>	<b>19,853</b>	<b>24,996</b>	<b>87,610</b>	<b>655</b>	<b>0,38</b>	<b>1,30</b>	<b>74,81</b>	<b>3415,08</b>	<b>0,10</b>	<b>95,78</b>	<b>400,48</b>	<b>74,38</b>	<b>7,69</b>	<b>459,65</b>	<b>4,97</b>	<b>10,28</b>	<b>12,65</b>



	<b>Итого за день:</b>			45,384	50,638	169,931	1317	0,82	3,47	95,89	9238,9 <sub>8</sub>	0,14	227,08	906,73	146,42	17,92	1184,7 <sub>1</sub>	21,21	18,52	21,13
	<b>6 день</b>																			
	<b>Вариант 1</b>																			
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	14,033	21,042	38,385	399	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,04	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	1,90	0,00	0,00
3	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	150	1,901	0,000	32,122	136	0,08	0,08	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	1,50	0,00	1,50
	<b>Итого:</b>		595	17,679	24,621	92,975	664	0,08	0,08	15,04	20,00	0,04	29,80	53,09	67,54	1,74	523,30	3,40	0,00	1,50
	<b>Вариант 2</b>																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	70	0,473	0,066	1,138	7	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42	98,70	0,70	0,00	4,90
2	Гуляш из говядины	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,00	0,40	16,55	139,77	18,53	2,07	254,56	7,24	5,02	45,19
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,00	0,00	0,00
4	Каша пшеничная вязкая	464 (12)	180	4,035	4,249	25,837	158	0,09	0,02	0,00	15,12	0,06	26,66	102,99	23,43	1,76	77,96	2,11	0,00	0,00
5	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (бананы)	(21)	150	1,901	0,000	32,122	136	0,08	0,08	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	1,50	0,00	1,50
	<b>Итого:</b>		772	20,855	18,518	93,099	622	0,40	0,24	21,52	15,12	0,45	128,40	406,60	148,79	7,43	1073,9 <sub>2</sub>	11,54	5,02	51,59
	<b>Итого за день:</b>			38,534	43,140	186,074	1287	0,48	0,32	36,56	35,12	0,50	158,20	459,69	216,32	9,17	1597,2 <sub>2</sub>	14,94	5,02	53,09

Зсего: 16440 : 24 = 685 ккал

Зсего: 555,857 : 24 = 23,161 грамм белка

Зсего: 562,431 : 24 = 23,435 грамм жира

Зсего: 2285,664 : 24 = 95,236 грамм углеводов