

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор КОУ «Березовская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  
\_\_\_\_\_ Н. В. Зюзина  
\_\_\_\_\_ 2023 год

Примерное 2х недельное перспективное меню для обучающихся с круглосуточным пребыванием  
возрастная категория с 7 до 11 лет  
на 2023-2024 учебный год

третьи блюда витаминизированы аскорбиновой кислотой, в рационе используется йодированная соль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша молочная манная	250	4.52	4.07	35.46	197	168
	Чай с сахаром	200	0.04	0	12.13	47	263
	Бутерброд с маслом, сыром	30/7/10	5.8	8.3	14.83	157	3
итого за завтрак			<b>9.24</b>	<b>12.26</b>	<b>51.76</b>	<b>353</b>	
2 завтрак	Апельсины	150	0.6	0.6	14.64	66.34	338
итого за 2 завтрак			<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.64</b>	<b>66.34</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	80	0.46	3.65	1.43	40.38	13
	Свекольник	250	4.22	6.5	13.77	145	34
	Тефтели мясные из говядины	80	8,98	9.49	7,31	150,5	174
	Макароны отварные	200	5.6	3.7	35.9	199.7	203
	Соус томатный	50	0.69	1.95	3.09	31	228
	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб «шталовский»	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
итого за обед			<b>27.57</b>	<b>22.46</b>	<b>143.08</b>	<b>903.15</b>	
полдник	Ватрушка с джемом	60	4.8	3.7	20.98	156.3	314
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
итого за полдник			<b>10.4</b>	<b>8.6</b>	<b>30.28</b>	<b>261.1</b>	
ужин	Рыба запеченная	80	12.65	9.6	53.14	173.71	142

	Рис отварной	200	11.64	19.48	100.0	621.9	304
	Соус основной	30	0.48	1.37	2.16	21.7	243
	Огурцы конс б/уксуса	80	0.4	0.05	0.85	5.45	70
	Компот фруктовый	150	0.2	0	32,3	125,3	240
	Хлеб в/с	90	6	0	50	230	431
	Хлеб шаталовский	30	1	0	14	68	430
итого за ужин			<b>27.88</b>	<b>24.45</b>	<b>220.81</b>	<b>1068.45</b>	
сонник	Йогурт сливочный	105	8.9	7.5	16.3	129	25
	Печенье сахарное	60	6.76	7.54	71.58	380.34	333
Итого за сонник			<b>15.66</b>	<b>15.04</b>	<b>87.88</b>	<b>409.34</b>	
Итого за день			<b>77.57</b>	<b>79.64</b>	<b>512.66</b>	<b>2971.21</b>	
<b>Неделя 1</b> <b>День 2</b>							
завтрак	Суп молочный гречневый	200	59.7	5.48	17.08	141.6	36
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом, сыром	30/7/10	5.8	8.3	14.83	157	3
итого за завтрак			<b>69.58</b>	<b>17.34</b>	<b>49.49</b>	<b>417.2</b>	
2 завтрак	груши	150	0.6	0.6	14.64	66.34	338
Итого за 2 завтрак			<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.64</b>	<b>66.34</b>	
обед	Салат из свеклы	80	0.86	3.65	5.02	56.34	33
	Суп фасолевый	200	1.1	4.1	7.8	71.7	102
	Запеканка картофельная с мясом	180	7.38	9.72	22.77	233.37	157
	Соус сметанный	20	0.3	3.37	1.08	30	226
	Сок апельсиновый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
итого за обед			<b>19.6</b>	<b>21.24</b>	<b>122.61</b>	<b>788.37</b>	
полдник	Булочка домашняя	60	4.33	8.26	28.73	155.5	274
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
итого за полдник			<b>9.93</b>	<b>13.16</b>	<b>38.03</b>	<b>260.3</b>	

ужин	Печень по - строгановски	80	9.44	8.55	2.11	126	81
	Перловка отварная	200	4.5	38.2	38.1	209.3	509
	Соус томатный	30	0.69	1.95	3.09	31	228
	Томаты стерилизованные без уксуса	80	0.4	0.05	0.85	5.45	70
	Компот из св. яблок	200	0	0	23.3	92.9	344
	хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб «шталовский»	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
итого за ужин			<b>21.53/23.99</b>	<b>45.75/49.15</b>	<b>121.26/133.55</b>	<b>747.11/776.81</b>	
Сонник	Вафли	40/80	1.1/2.2	1.3/2.6	30.9/61.8	141.6/283.2	453
	Кефир 2,5%	200	5.8	5	8	106	386
Итого за сонник			<b>6.9/8</b>	<b>6.3/7.6</b>	<b>38.9/69.8</b>	<b>247.6/389.2</b>	
Итого за день:			<b>128.14</b>	<b>104.39</b>	<b>384.93</b>	<b>2526.92</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9.04	13.44	40.16	318	31
	Кофейный напиток с молоком	200	1.25	1.25	10.42	48.33	253
	Бутерброд с маслом, сыром	30/7/10	5.8	8.3	14.83	157 209	3
Итого за завтрак			<b>16.09</b>	<b>22.99</b>	<b>65.85</b>	<b>523.33</b>	
2 завтрак	яблоки	150	0.6	0.6	14.64	66.34	338
Итого за 2 завтрак			<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.64</b>	<b>66.34</b>	
Обед	Салат из моркови	80	1	0.14	7.22	40	41
	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.91	6.79	167.8	187
	Гуляш мясной (говядина)	80	4.5	5.7	1.85	223.6	152
	Гречка отварная	150.0	0.38	61.16	0.62	581.38	302
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84.8	389

Итого за обед			<b>17.24</b>	<b>71.31</b>	<b>102.24</b>	<b>1409.74</b>	
Полдник	Вафли	40	1.1	1.3	30.9	141.6	453
	Чай	200	0.04	0	9.1	35	263
Итого за полдник			<b>1.14</b>	<b>1.3</b>	<b>40</b>	<b>176.6</b>	
Ужин	Колбаса вареная	50	5.7	7.36	0.6	100.21	491
	Пюре картофельное	200	7.05	5.24	38.06	142	206
	Соус основной	30	0.48	1.37	2.16	21.7	243
	Томаты ст. без уксуса	80	0.4	0.05	0.85	5.45	70
	Чай с лимоном	200	0.04	0	9.1	35	264
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			<b>20.21</b>	<b>35.51</b>	<b>87.57</b>	<b>497.11</b>	
Сонник	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за сонник			<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>9.3</b>	<b>104.8</b>	
Итого за день:			<b>60.88</b>	<b>136.61</b>	<b>319.6</b>	<b>2777.92</b>	
<b>Неделя 1</b> <b>День 4</b>							
завтрак	Суп мол. пшениный	250	7.25	6.85	23.21	183.5	94
	Чай с лимоном	200	0.04	0	9.1	47	264
	Бутерброд с маслом	20/5	1.53	2.63	9.74	70	1
Итого за завтрак			<b>9.59</b>	<b>8.11</b>	<b>37.41</b>	<b>331.5</b>	
2 завтрак	Рулет фруктовый	60	6.76	7.54	71.58	380.34	158
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за 2 завтрак			<b>12.36</b>	<b>12.41</b>	<b>80.88</b>	<b>385.14</b>	
Обед	Салат из кукурузы	60	1.73	3.71	4.82	59.58	12
	Рассольник	200	1.3	4.1	9.7	226.5	456
	Бефстроганов	70	15,2	12,34	1,56	203	148
	Рис отварной	200	11.64	19.48	100.0	621.9	304
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>28.57</b>	<b>84.71</b>	<b>102.46</b>	<b>1397.12</b>	
Полдник	Пирожок с рыбным фаршем	80	5.43	9.24	35.83	261	99

	Чай	200	0.04	0	12.13	47	263
Итого за полдник			<b>5.47</b>	<b>9.24</b>	<b>47.96</b>	<b>308</b>	
Ужин	Бигус	220	3.36	7.06	13.73	139.92	200
	Компот из с/фруктов	200	0.51	0	24.23	99	241
	вафли	40	1.1	1.3	30.9	141.6	453
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			<b>11.64</b>	<b>8.36</b>	<b>115.14</b>	<b>600.18</b>	
Сонник	творожок	100	5.2	5.6	13.1	124	255
	чай	200	0.04	0	12.13	47	263
Итого за сонник			<b>5.24</b>	<b>5.6</b>	<b>25.23</b>	<b>171</b>	
Итого за день:			<b>66.5</b>	<b>123.37</b>	<b>362.02</b>	<b>2803.6</b>	
<b>Неделя 1</b> <b>День 5</b>							
завтрак	Запеканка из творога со суц. молоком	100	10.93	8.86	30.36	278.07	117
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с плав. сыром	15	1.54	0.16	13.16	87	157
Итого за завтрак			<b>16.55</b>	<b>25.12</b>	<b>61.1</b>	<b>483.67</b>	
2 завтрак	Мандарины	150	0.6	0.6	14.64	66.34	338
Итого за 2 завтрак							
Обед	Салат из св.капусты	60	0.6	2.9	5.2	50.4	46
	Солянка мясная	200	3.6	6.1	7.1	104.7	157
	Рыба отварная	80	12.65	9.62	53.14	173.71	142
	Картофель отварной	200	2.9	4.9	23.8	150.4	310
	Соус томатный	30	0.69	1.37	2.16	21.7	228
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб «Шаталовский»	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>28.01</b>	<b>21.19</b>	<b>142.08</b>	<b>825.76</b>	
Полдник	Пирог яблочный	80	5.88	4.24	34.36	214.2	280
	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	45	263
Итого за			<b>5.04</b>	<b>3.64</b>	<b>38.43</b>	<b>213.6</b>	

полдник							
Ужин	Плов мясной	250	15	20	32.12	409.5	265
	Огурцы стер. б/уксуса	80	0.4	0.05	0.85	5.45	70
	Кисель фруктовый	200	0.3	0.1	35.8	144.2	358
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			<b>22.46</b>	<b>20.15</b>	<b>118.83</b>	<b>794.81</b>	
Сонник	Бутерброд с джемом	30/7/	1,54	0,16	13,16	87	2
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за сонник			<b>7.14</b>	<b>5.06</b>	<b>22.46</b>	<b>191.8</b>	
Итого за день:			<b>76.8</b>	<b>71.76</b>	<b>391.12</b>	<b>2494</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Суп мол. вермишелевый	200	5.75	5.21	18.84	145.2	93
	Чай с молоком	200	1.48	1.7	14.47	86	261
	Бутерброд с маслом	20/7	2.3	3.54	14.61	101	1
Итого за завтрак			<b>10.97</b>	<b>11.75</b>	<b>52.63</b>	<b>368.5</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Печенье сахарное	60	6.76	7.54	71.58	380.34	333
Итого за 2 завтрак			<b>7.76</b>	<b>7.54</b>	<b>91.78</b>	<b>465.14</b>	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0.59	3,69	2,24	44.52	15
	Суп рисовый с мясом	200	7.18	2.94	11.76	102.26	48
	Овощное рагу	250	4.5	7.6	25.3	185	116
	Компот из груш	200	0.1	0.1	17.6	71.8	394
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>20.33</b>	<b>12.83</b>	<b>117.66</b>	<b>675.74</b>	
Полдник	Ягода(клюква) свежая с сахаром	80	0.18	0.18	37.7	94.2	159
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	264
Итого за полдник			<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>49.83</b>	<b>141.2</b>	
Ужин	Каша «дружба»	200	10.44	11.11	41.3	307	177

	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом, сыром	30/7/10	5.8	8.3 11.06	14.83	157	3
Итого за ужин			<b>20.32</b>	<b>22.95</b>	<b>73.93</b>	<b>582.6</b>	
Сонник	Йогурт сливочный	105	8.9	7.5	16.3	129	25
	Чай с сахаром	200	0.04/0.04	0	12.13	47	4
	Печенье сахарное	30	3.38	3.77	35.79	190.17	333
Итого за сонник			<b>12.32</b>	<b>11.27</b>	<b>61.19</b>	<b>354.17</b>	
Итого за день:			<b>80.43</b>	<b>82.83</b>	<b>422.6</b>	<b>2270.69</b>	
<b>Неделя 1</b> <b>День 7</b>							
завтрак	Каша молочная кукурузная	250	5.83	7,27	25.56	192	91
	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.51	12.5	58.0	253
	Гренка с сыром	50	7	8.1	28.7	210	58
Итого за завтрак			<b>12.62</b>	<b>14.8</b>	<b>58.29</b>	<b>402.33</b>	
2 завтрак	Яблоки	150	0.6	0.6	14.64	66.34	338
Итого за 2 завтрак					<b>14.64</b>	<b>66.34</b>	<b>338</b>
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	80	0.52	3.07	1.57	35.88	17
	Суп фасолевый	200	1.1	4.1	7.8	71.7	102
	Фрикадельки из говядины	80	9.56	5.08	0.05	85,17	175
	Гречка отварная	200	0.51	85.55	0.83	775.17	302
	Соус основной	50	0.69	1.95	3,09	31	243
	Компот из ягоды	200	0	0	26	105.2	132
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>19.63</b>	<b>74.45</b>	<b>103.75</b>	<b>989.02</b>	
Полдник	Шаньга картофельная	80	5.1	5.9	31	216	97
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за полдник			<b>10.7</b>	<b>10.8</b>	<b>40.3</b>	<b>320.8</b>	
Ужин	Суп рыбный(сайра)	200	6.89	6.72	11.47	133.8	87
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389



	Печенье сахарное	30	3.38	3.77	35.79	190.17	333
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			<b>18.03</b>	<b>10.49</b>	<b>117.52</b>	<b>644.43</b>	
Сонник	Творожок	100	5.2	5.6	13.1	124	158
	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	45	263
Итого за сонник			<b>5.2</b>	<b>5.6</b>	<b>25.08</b>	<b>169</b>	
Итого за день:			<b>66.18</b>	<b>115.84</b>	<b>353.31</b>	<b>2549.92</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
завтрак	Макароны запеченные с сыром	200	7,88	8,83	35,88	299	204
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом	20/5	1.53	3.54	9.74	70	1
			<b>10.86</b>	<b>12.06</b>	<b>51.24</b>	<b>288.27</b>	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Бананы	120	0.5	1.5	21	96	146
Итого за 2 завтрак			<b>0.5</b>	<b>1.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
	Суп с рыбными фрик.	200	6.89	6.72	11.47	133.8	35
	Бигус	220	3.36	7.06	13.73	139.92	200
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>20.21</b>	<b>14.18</b>	<b>110.96</b>	<b>675.68</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за полдник			<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>9.3</b>	<b>104.8</b>	
Ужин	Азу	200	10.11	11.36	7.47	175	194.44
	Компот из груш	200	0.1	0.1	17.6	71.8	92
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Икра кабачковая	80	0.76	0.04	9.18	40.08	50
	Яйцо варенное	1/1(40 гр)	5.1	4.6	0.3	63	424
				<b>22.83</b>	<b>16.1</b>	<b>84.61</b>	<b>486.26</b>

	Кефир	200	5.8	5	8	106	386
			<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	
Итого за день:			<b>65.8/73.1</b>	<b>53.74/63.39</b>	<b>286.4/333.21</b>	<b>1857.01</b>	
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
завтрак	Каша молочная рисовая	250	3.09	4.07	36.98	197	168
	Чай с молоком	200	1.48	1.7	14.47	86	261
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5.8	8.3	14.83	157	3
Итого за завтрак			<b>10.37</b>	<b>14.07</b>	<b>66.28</b>	<b>440</b>	
2 завтрак	Творожок	100	5.2	5.6	13.1	124	
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>5.2</b>	<b>5.6</b>	<b>13.1</b>	<b>124</b>	
Обед	Салат овощной	60	1.73	3.71	4.82	59.58	44
	Суп овощной	200	4.2	7.3	11.1	229	95
	Гуляш из печени	60	8.09	7.33	1,81	108	162
	Пюре картофельное	200	7.05	5.24	38.06	142	206
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>33.53</b>	<b>27.67</b>	<b>145.07</b>	<b>993.26</b>	
Полдник	Пирожок с капустой	70	4.51	5.04	28.47	189	303
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	264
Итого за полдник		<b>280</b>	<b>5.19</b>	<b>5.76</b>	<b>44.67</b>	<b>263</b>	
Ужин	Тефтели из говядины	80	7.69	8.14	6.26	129	174
	Соус молочный	30	0.89	1.93	8.72	55.81	224
	Макароны отварные	200	5.6	3.7	55.9	199.7	203
	Лечо овощное	80	0.4	0.05	0.85	5.45	70
	Компот из сухофруктов	200	0.42	0	20.45	83	241
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			<b>21.76</b>	<b>13.82</b>	<b>142.78</b>	<b>708.62</b>	
Сонник	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за			<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>9.3</b>	<b>104.8</b>	

сонник							
Итого за день:			<b>76.71</b>	<b>65.81</b>	<b>386.63</b>	<b>2438.76</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
завтрак	Каша «дружба» молочная	200	10.44	11.11	41.3	307	177
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5.8	8.3	14.83	157	3
Итого за завтрак			<b>14.52</b>	<b>22.95</b>	<b>73.71</b>	<b>582.6</b>	
2 завтрак	апельсины	150	0	0	9.74	70	1
Итого за 2 завтрак			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.74</b>	<b>70</b>	
Обед	Икра кабачковая	80	0.76	0.04	9.18	40.08	50
	Суп с мясными фрикадельками	170	5.2	4.24	11.62	133.8	39
	Рыба запеченная	70	11.07	8.42	46.5	152	142
	Соус томатный	30	0.48	1.37	2.16	21.7	102
	Макароны отварные	200	5.6	3.7	35.9	199.7	203
	Компот из свежих яблок	200	0	0	23.3	92.9	344
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>32.07</b>	<b>14.47</b>	<b>152.76</b>	<b>953.06</b>	
Полдник	Булочка «Московская»	80	5.43	9.24	35.83	261.8	415
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за полдник			<b>11.03</b>	<b>14.14</b>	<b>45.13</b>	<b>366.6</b>	
Ужин	Колбаса варенная	50	5.7	7.36	0.6	100.21	76
	Картофель отварной	200	2.9	4.9	23.8	150.4	7
	Винегрет овощной	80	0.82	3.71	5.06	56.88	45
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			<b>14.3</b>	<b>15.97</b>	<b>99.72</b>	<b>627.95</b>	
Сонник	Кефир 2,5%	200	5.8	5	8	106	386
Итого за			<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	

сонник							
Итого за день:			<b>76.95</b>	<b>71.21</b>	<b>383.94</b>	<b>2668.81</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 11</b>							
завтрак	Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	141.6	36
	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.51	12.5	58.0	253
	Яйцо вареное	40/1 шт	5.1	4.6	0.3	63	424
	Бутерброд с маслом	20/5	1.53	2.63	9.74	70	1
Итого за завтрак			<b>13.85</b>	<b>13.96</b>	<b>37.54</b>	<b>322.93</b>	
2 завтрак	Хлеб с джемом	30/7	1.54	0.16	13.16	87	2
	Чай	150/200	0	0	8.98/11.98	30/45	263
Итого за 2 завтрак			<b>1.54</b>	<b>0.16</b>	<b>22.14</b>	<b>117</b>	
Обед	Помидоры кон. б/укс	80	0.4	0.05	0.85	5.45	70
	Суп крестьянский	200	4.3	7.43	5.11	111	108
	Мясо отварное	50	12.5	8.4	0	127	153
	Отварной картофель	200	2.9	4.9	23.8	150.4	7
	Соус сметанный	20	0.3	3.37	1.08	30	226
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
Итого за обед			<b>30.36</b>	<b>29.5</b>	<b>116.6</b>	<b>820.81</b>	
Полдник	Пирог рыбный	80	7.53	7.41	29.42	185.3	294
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	200
Итого за полдник			<b>7.57</b>	<b>7.41</b>	<b>30.55</b>	<b>232.3</b>	
Ужин	Запеканка творожная со сметанным соусом	100	10.93	8.86	30.36	278.07	117
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом	20/5	1.53	2.63	9.74	70	1
	Фрукты	120	0.5	1.5	21	96	63
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за ужин			<b>19.24</b>	<b>16.93</b>	<b>94.18</b>	<b>639.17</b>	

	Печенье сахарное	40	3	3.9	29	166.8	152
	кефир	200	5.8	5	8	106	386
Итого за сонник			<b>8.8</b>	<b>8.9</b>	<b>37</b>	<b>272.8</b>	
Итого за день:			<b>80.29</b>	<b>75.8</b>	<b>321.76</b>	<b>2366.5</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 12</b>							
завтрак	Каша мол. пшенная	250	7.3	7.5	35.7	240	42
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	200
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5.8	8.3	14.83	157	3
Итого за завтрак			<b>13.14</b>	<b>15.8</b>	<b>59.63</b>	<b>432</b>	
2 завтрак	Йогурт сливочный	105	8.9	7.5	16.3	110	25
Итого за 2 завтрак			<b>8.9</b>	<b>7.5</b>	<b>16.3</b>	<b>110</b>	
Обед	Салат овощной	60	1.7	4.2	9	95.5	99
	Борщ домашний	200	1.3	3.4	0.9	180	82
	Котлета мясная	80	12	18	10	258	32
	Макароны отварные	200	5.6	3.7	55.9	199.7	203
	Соус томатный	30	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>31.04</b>	<b>31.07</b>	<b>163.72</b>	<b>1151.63</b>	
Полдник	Пирожок с фаршем рыбным и рисом	80	7.53	7.41	29.42	185.3	294
	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	45	263
Итого за полдник			<b>6.46</b>	<b>6.35</b>	<b>34.19</b>	<b>188.83</b>	
Ужин	Овощное рагу	200	3.5	5.7	20.5	145	116
	Кисель фруктовый	200	0.3	0.1	35.8	144.2	358
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			<b>10.56</b>	<b>5.8</b>	<b>106.36</b>	<b>524.86</b>	
Сонник	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385

	Вафли	40	1.1	1.3	30.9	141.6	453
Итого за сонник			<b>6.7</b>	<b>6.2</b>	<b>40.2</b>	<b>246.4</b>	
Итого за день:			<b>70.1</b>	<b>72.72</b>	<b>420.4</b>	<b>2653.72</b>	
<b>Неделя 2</b> <b>День 13</b>							
завтрак	Суп мол. рисовый	200	4.82	1.02	16.83	132.4	36
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5.8	8.3	14.83	157	3
Итого за завтрак			<b>14.7</b>	<b>12.86</b>	<b>49.24</b>	<b>408</b>	
2 завтрак	Фрукты	150	0.6	0.6	14.64	66.34	10
Итого за 2 завтрак			<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.64</b>	<b>66.34</b>	
Обед	Салат из св. капусты	60	0.6	2.9	5.2	50.4	46
	Суп картофельный с мясом	250	4.15	6.04	15.74/19.67	115.2/144	101
	Плов мясной	250	14.37	15.98	35.4	344	258
	Компот из лимона	200	0.45	0.05	31.44	130	240
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>24.72</b>	<b>20.95</b>	<b>138.4</b>	<b>753.05</b>	
Полдник	Пирожок с капустой	70	4.51	5.04	28.47	189	97
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за полдник			<b>10.11</b>	<b>9.94</b>	<b>37.77</b>	<b>293.8</b>	
Ужин	Котлеты рыбные	70	8.05	5.25	36.49	109	146
	Гречка отварная	200	0.51	85.55	0.83	775.17	302
	Соус сметанный	30	0.3	3.37	1.08	30	226
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			<b>16.49</b>	<b>69.72</b>	<b>108.45</b>	<b>1040.46</b>	
Сонник	Кефир 2,5%	200	5.8	5	8	106	386
	Печенье с начинкой	30	1.8	6.0	17.7	132	155
Итого за сонник			<b>7.6</b>	<b>11</b>	<b>25.7</b>	<b>238</b>	

Итого за день:			<b>74.22</b>	<b>125.07</b>	<b>374.2</b>	<b>2799.65</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 14</b>							
завтрак	Запеканка творожная со сущ. молоком	100	10.93	8.86	30.36	278.07	117
	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.51	12.5	58.0	253
	Бутерброд с маслом	20/5	1.53	2.63	9.74	70	1
Итого за завтрак			<b>13.71</b>	<b>12.74</b>	<b>23.57</b>	<b>396.4</b>	
2 завтрак	Гренки с сыром	50	7	8,1	28,7	210	58
	Чай	200	0	0	11.98	45	263
Итого за 2 завтрак			<b>7</b>	<b>8,1</b>	<b>37.68</b>	<b>240</b>	
Обед	Салат из св. овощей	80	0.59	3.69	2.24	44.52	15
	Суп фасолевый	200	1.1	4.1	7.8	71.7	20
	Жаркое по- домашнему	200	11.21	10.18	15.53	207	153
	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	45	263
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за обед			<b>12.45</b>	<b>18.37</b>	<b>100.11</b>	<b>665.38</b>	
Полдник	Пицца	60	6.46	6.35	25.21	158.83	156
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	264
Итого за полдник			<b>6.5</b>	<b>6.35</b>	<b>34.31</b>	<b>193.83</b>	
Ужин	Ленивые голубцы	230	16	10	24/28	260	106
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
	Фрукты	150	0.6	0.6	14.64	66.34	10
Итого за ужин			<b>24.36</b>	<b>10.6</b>	<b>111</b>	<b>646.8</b>	
Сонник	творожок	100	5.6	5.2	13.1	124	157
	Чай с молоком	200	1.4	1.7	14.47	86	261
Итого за сонник			<b>7.0</b>	<b>6.9</b>	<b>27/57</b>	<b>210</b>	
Итого за день:			<b>71.02</b>	<b>63.06</b>	<b>333.62</b>	<b>2352.41</b>	
всего за 14 дней			<b>1056.68</b>	<b>1219.74</b>	<b>5269.7</b>	<b>35530.6</b>	

в среднем			<b>77.47</b>	<b>87</b>	<b>376.49</b>	<b>2537.9</b>	
-----------	--	--	--------------	-----------	---------------	---------------	--