

«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 12 лет и старше
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		
Неделя 1							
День 1							
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	50/10/15	7.73	11.06	19.77	209	3
итого за завтрак			12.29	15.14	67.33	453	
2 завтрак	Апельсины	250	0.18	0.18	37.7	94.2	338
итого за 2 завтрак			0.18	0.18	37.7	94.2	
Обед	Салат из свежих огурцов	80	0.76	6.09	2.3	67.3	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			30.21	28.13	273.29	990.46	
полдник	Ватрушка с джемом	80	5.6	4.3	24.48	182.3	314

	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
итого за полдник			11.2	9.2	33.78	287.1	
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	50	0.69	1.95	3,09	31	243
	Огурцы конс б/уксуса	80	0.4	0.05	0.85	5.45	70
	Компот фруктовый	200	0.24	0	38,76	150,36	240
	Хлеб в/с	90	6	0	50	230	431
	Хлеб шаталовский	30	1	0	14	68	430
итого за ужин			31.72	31.08	245.98	1278.44	
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			15.66	15.04	87.88	509.34	
Итого за день			101.26	98.59	708.27	3325.4	
Неделя 1 День 2							
завтрак	Суп молочный гречневый	250	74.6	6.85	21.35	177.0	36
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом, сыром	50/10/15	7.73	8.3 11.06	14.83 19.77	157 209	3
итого за завтрак			86.41	21.45	58.7	504.6	
2 завтрак	груши	250	0.18	0.18	37.7	94.2	338
Итого за 2 завтрак			0.18	0.18	37.7	94.2	
обед	Салат из свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.9	33
	Суп гороховый	250	1.3	5.12	9.75	89.62	102
	Запеканка картофельная с мясом	200	8.2	10.8	25.3	259.3	157
	Соус сметанный	50	0.45	5.06	1.62	75	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			21.34	27.47	130.79	914.78	

полдник	Булочка домашняя	80	5.5	9.63	33.52	177.7	274
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
итого за полдник			11.1	14.53	42.82	282.5	
ужин	печень по - строгановски	80	9.44	8.55	2.11	126	81
	перловка отварная	210	4.5	38.2	38.1	209.3	509
	соус томатный	50	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			23.99	49.15	133.55	776.81	
Сонник	Вафли	40/80	2.2	2.6	61.8	283.2	453
	Кефир 2,5%	200	5.8	5	8	106	386
Итого за сонник			8	7.6	69.8	389.2	
Итого за день:			151.02	120.38	473.31	2687.1	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	11.3	16.79	50.2	397.5	31
	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.51	12.5	58.0	253
	Бутерброд с маслом, сыром	50/10/15	7.73	11.06	19.77	209	3
Итого за завтрак			20.53	29.36	82.47	664.5	
2 завтрак	яблоки	250	0.6/0.18	0.6/0.18	14.64/37.7	66.34/94.2	338
Итого за 2 завтрак			0.6/0.18	0.6/0.18	14.64/37.7	66.34/94.2	
Обед	Салат из моркови	100	1.08	0.18	8.62	40.4	41
	Щи из свежей	250	1.75	4.89	8.49	184.75	187

	капусты						
	Гуляш мясной (говядина)	80	6.75	8.55	2.78	345.4	152
	Гречка отварная	200	0.51	85.55	0.83	775.17	302
	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 яблочный	200	1	0	20.2	84.8	389
Итого за обед			20.05	99.57	107.02	1742.68	
Полдник	Вафли	80	2.2	2.6	61.8	283.2	453
	Чай	200	0.04	0	12.13	47	263
Итого за полдник			2.24	2.6	73.93	330.2	
Ужин	Колбаса вареная	70	7.98	10.3	0.84	140.3	491
	Пюре картофельное	200	7.05	5.24	38.06	142	206
	Соус основной	50	0.69	1.95	3,09	31	243
	Томаты ст. без уксуса	80	0.4	0.05	0.85	5.45	70
	Чай с лимоном	200	0	0	12.13	47	264
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			22.92	17.54	105.03	501.41	
Сонник	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за сонник			5.6	4.9	9.3	104.8	
Итого за день:			71.52	154.15	415.45	2937.79	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Суп мол. пшениный	250	7.25	6.85	23.21	183.5	94
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	264
	Бутерброд с маслом	30/10	2.3	3.54	14.61	101	1
Итого за завтрак			9.59	10.39	49.95	331.5	
2 завтрак	Руллет 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			12.36	12.41	80.88	385.14	
Обед	Салат из кукурузы	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12
	Рассольник	250	1.6	5.12	12.12	226.5	456

	Бефстроганов	80	17,28	14,1	1,78	203	148
	Гречка отварная	210	0.51	85.55	0.83	775.17	302
	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			34.43	111.35	108.63	1400.93	
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			5.47	9.24	47.96	308	
Ужин	Бигус	250	3.82	8.02	15.6	159	200
	Компот из с/фруктов	200	0.51	0	24.23	99	241
	вафли	80	2.2	2.6	61.8	283.2	453
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			13.29	10.62	151.69	761.85	
Сонник	творожок	100	5.2	5.6	13.1	124	255
	чай	200	0.04	0	12.13	47	263
Итого за сонник			5.24	5.6	25.23	171	
Итого за день:			80.38	159.61	264.34	3058.42	
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Запеканка из творога со сущ. молоком	140	19.6	16.7	43.1	375.3	117
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с плав. сыром	30	2.32	0.24	20.08	102	157
Итого за завтрак			26	20.48	80.76	595.9	
2 завтрак	Мандарины	250	0.18	0.18	37.7	94.2	338
Итого за 2 завтрак			0.18	0.18	37.7	94.2	
Обед	Салат из св.капусты	120	1.1	5.3	10.0	100.4	46
	Солянка мясная	250	4.5	7.6	8.87	130.87	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	50	0.69	1.95	3.09	31	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			30.7	24.47	174.59	1059.84	
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 полдник			5.88	4.24	46.34	259.2	
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			22.46	20.15	118.83	794.81	
Сонник	Бутерброд с джемом	30/7	2.32	0.24	20.08	102	2
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за сонник			7.92	5.14	30.1	206.8	
Итого за день:			93.14	74.66	488.32	3010.75	
Неделя 1							
День 6							
завтрак	Суп мол. вермишелев.	250	7.19	6.51	23.55	181.5	93
	Чай с молоком	200	1.48	1.7	14.47	86	261
	Бутерброд с маслом	30/10	2.3	3.54	14.61	101	1
Итого за завтрак			10.97	11.75	52.63	368.5	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Печенье сахарное	30/60	6.76	7.54	71.58	380.34	333
Итого за 2 завтрак			7.76	7.54	91.78	465.14	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.98	3,69/6.15	3,73	74.2	15
	Суп рисовый с мясом	250	6.18	3.3	14.65	113	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			20.52	17.55	126.84	756.16	
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			0.22	0.18	49.83	141.2	
Ужин	Каша «дружба»	250	13.45	16.17	47	345	177
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом, сыром	50/10/15	7.73	8.3 11.06	14.83 19.77	157 209	3
Итого за ужин			25.26	30.77	124.77	672.6	
Сонник	Йогурт сливочный	105	8.9	7.5	16.3	129	25
	Чай с сахаром	200	0.04	0	12.13	47	4
	Печенье сахарное	60	6.76	7.54	71.58	380.34	333
Итого за сонник			15.7	15.04	100.1	556.34	
Итого за день:			80.43	82.83	422.6	2659.94	
Неделя 1 День 7							
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	75	10.5	12.15	43.05	315	58
Итого за завтрак			17.83	35.66	81.56	565	
2 завтрак	Яблоки	250	0.18	0.18	37.7	94.2	338
Итого за 2 завтрак			0.18	0.18	37.7	94.2	338
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.8	17
	Суп фасольный	250	1.3	5.12	9.75	89.62	102
	Фрикадельки из	80	9.56	5.08	0.05	85,17	175

	говядины						
	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			21.25	103.21	107.89	1458.12	
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			10.7	10.8	40.3	320.8	
Ужин	Суп рыбный(сайра)	250	8.61	8.4	14.34	167.25	87
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Печенье сахарное	60	6.76	7.54	71.58	380.34	333
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			23.13	15.94	156.18	868.05	
Сонник	Творожок	100	5.2	5.6	13.1	124	158
	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	45	263
Итого за сонник			5.2	5.6	25.08	169	
Итого за день:			78.29	160.59	448.6	2675.17	
Неделя 2							
День 8							
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	30/10	2.3	3.54	14.61	101	1
				14.26	15.91	68.07	518.6
Итого за завтрак							
2 завтрак	Бананы	200	1.1	3.4	46.7	96/193	146
Итого за 2 завтрак		200	1.1	3.4	46.7	96/193	
	Суп с рыбными фрик.	250	8.61	8.4	14.34	167.25	35
	Бигус	250	3.82	8.02	15.6	159	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			22.39	16.82	115.7	723.21	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за полдник			5.6	4.9	9.3	104.8	
Ужин	Азу	250	11.23	12.62	8.3	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/(40 гр)	5.1	4.6	0.3	63	424
			23.95	17.36	85.44	486.26	
	Кефир	200	5.8	5	8	106	386
			5.8	5	8	106	
Итого за день:			65.8/73.1	63.39	333.21	2131.87	
Неделя 2							
День 9							
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	40/7/20	5.8	8.3	14.83	157	3
Итого за завтрак			8.79/10.37	13.09/14.07	55.05/66.28	384.67/440	
2 завтрак	Творожок	100	5.2	5.6	13.1	124	
Итого за 2 завтрак		100	5.2	5.6	13.1	124	
Обед	Салат овощной	100	2.88	6.18	8.04	99.3	44
	Суп овощной	200	4.2	7.3	11.1	229	95
	Гуляш из печени	80	9.44	8.55	2.11	126	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			33.53	27.67	145.07	993.26	
Полдник	Пирожок с капустой	80	5.15	5.76	32.54	216	303

	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	264
Итого за полдник		280	5.19	5.76	44.67	263	
Ужин	Тефтели из говядины	80	8.98	9.49	7.31	150.5	174
	Соус молочный	50	1.27	2.76	12.46	79.76	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	0.51	0/0	24.23	99	241
	Хлеб в/с	100	6.76	0	50.06	235.66	431
Итого за ужин			23.52	16	150.81	770.07	
Сонник	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за сонник			5.6	4.9	9.3	104.8	
Итого за день:			83.41	74	416.06	2695.13	
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша «дружба» молочная	250	13.45	16.17	47	345	177
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/20	5.8	8.3	14.83	157	3
Итого за завтрак			23.33	28.01	79.41	620.6	
2 завтрак	апельсины	250	0	0	14.61	101	1
Итого за 2 завтрак			0	0	14.61	101	
Обед	Икра кабачковая	80	0.76	0.04	9.18	40.08	50
	Суп с мясными фрикадельками	210	6.5	5.3	14.52	191	39
	Рыба запеченная	80	12.65	9.6	53.14	173.71	142
	Соус томатный	50	0.69	1.95	3.09	31	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			35.16	20.99	204.69	1040.55	
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			11.03	14.14	45.13	366.6	
Ужин	Колбаса варенная	70	5 7.98	10.3	0.84	140.3	76
	Картофель отварной	200	2.9	4.9	23.8	150.4	7
	Винегрет овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.8	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			20	21.38	103.34	705.96	
Сонник	Кефир 2,5%	200	5.8	5	8	106	386
Итого за сонник			5.8	5	8	106	
Итого за день:			95.32	89.52	455.18	2940.71	
Неделя 2 День 11							
завтрак	Суп молочный гречневый	250	7.46	6.85	21.35	177.0	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	30/10	2.3	3.54	14.61	101	1
Итого за завтрак			16.36	16.5	48.76	399	
2 завтрак	Хлеб с джемом	40/10	2.32	0.24	20.08	102	2
	Чай	200	0	0	11.98	45	263
Итого за 2 завтрак			2.32	0.24	32.06	147	
Обед	Помидоры кон. б/укс	80	0.4	0.05	0.85	5.45	70
	Суп крестьянский	250	5.82	8.53	6.35	127	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	50	0.45	5.06	1.62	75	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			31.41	27.34	118.38	881.81	
Полдник	Пирог рыбный	80	7.53	7.41		185.3	294
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	200
Итого за полдник			7.57	7.41	30.55	232.3	
Ужин	Запеканка творожная со сметанным соусом	140	19.6	16.7	43.1	475.3	117
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом	30/10	2.3	3.54	14.61	101	1
	Фрукты	200	1.1	3.4	46.7	193	63
	Хлеб шаталовский	50	2.2	0.4	15.5	76.5	430
Итого за ужин			28.68	24.04	137.49	964.4	
	Печенье сахарное	80	6	8	2 59	322.7	152
	кефир	200	5.8	5	8	106	386
Итого за сонник			11.8	13	67	428.7	
Итого за день:			98.14	88.53	334.78	2564.21	
Неделя 2							
День 12							
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	40/7/20	6.2	9.1	15.1	163	3
Итого за завтрак			13.54	16.6	62.93	450	
2 завтрак	Йогурт сливочный	105	8.9	7.5	16.3	110	25
Итого за 2 завтрак			8.9	7.5	16.3	110	
Обед	Салат овощной	250	2.0	4.7	9.9	104.0	99
	Борщ домашний	250	1.6	1.9	1.1	182.8	82

	Котлета мясная	100	16	24	14	344	32
	Макароны отварные	200	5.6	3.7	55.9	199.7	203
	Соус томатный	50	0.69	1.95	3.09	31	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			34.85	38.75	169.75	1258.46	
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			7.53	7.41	41.4	230	
Ужин	Овощное рагу	250	4.5	7.6	25.3	185	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			11.56	7.7	111.16	564.86	
Сонник	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
	Вафли	80	2.2	2.6	61.8	283.2	453
Итого за сонник			8.2	11.6	71.1	388	
Итого за день:			75.68	89.56	474.64	2745.32	
Неделя 2 День 13							
завтрак	Суп мол. рисовый	250	6.03	1.28	21.04	165.5	36
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/20	5.8	8.3	14.83	157	3
Итого за завтрак			15.91	13.12	53.45	441.1	
2 завтрак	Фрукты	150	0.6	0.6	14.64	66.34	10
Итого за 2 завтрак			0.6	0.6	14.64	66.34	
Обед	Салат из св. капусты	100	1.1	5.3	10.0	100.4	46
	Суп картофельный с мясом	250	4.15	6.04	19.67	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			29.03	27.77	162.07	1030.56	
Полдник	Пирожок с капустой	80	5.15	5.76	32.54	216	97
	Молоко кипяченое	200	5.6	4.9	9.3	104.8	385
Итого за полдник			10.75	10.6	41.84	320.8	
Ужин	Котлеты рыбные	80	9.2	6	41.7	124.57	146
	Гречка отварная	200	0.51	85.55	0.83	775.17	302
	Соус сметанный	50	0.45	5.06	1.62	75	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			17.92	96.61	114.41	1295.2	
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			7.6	11	25.7	238	
Итого за день:			81.81	159.7	412.11	3392	
Неделя 2							
День 14							
завтрак	Запеканка творожная со суц. молоком	140	19.6	16.7	43.1	475.3	117
	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.51	12.5	58.0	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	3.54	14.61	101	1
Итого за завтрак			23.4	21.75	70.21	634.3	
2 завтрак	Гренки с сыром	75	10.5	12.5	43.05	315	58
	Чай с сахаром	200	0	0/0	11.98	45	263
Итого за 2 завтрак			10.5	12.5	55.03	360	
Обед	Салат из св. овощей	100	0.98	6.15	3.73	74.20	15
	Суп фасолевый	300	1.65	6.15	11.7	107.55	20
	Жаркое по-домашнему	250	12.46	11.31	17.26	230	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			24.05	24.01	110.23	768.91	
Полдник	Пицца	80	7.53	7.41	29.42	185.3	156
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	264
Итого за полдник			7.57	7.41	41.55	232.3	
Ужин	Ленивые голубцы	270	20	12	28	306	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			28.36	12.6	112.9	692.8	
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			7.0	6.9	27/57	210	
Итого за день:			100.88	85.17	346.92	2352.41/2898.21	
всего за 14 дней			1188.7	1358	5399.9	39722.0	
в среднем			94.91	97	385.71	2837.29	