

«Согласовано»
Директор МКОУ «Ильинская ООШ»

Ф.М.Галеев



«Утверждаю»
ИП Кафиятулин

А.А. Кафиятулин



30.08.2024г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в
общеобразовательных организациях г. Новомосковска Тульской обл.
на 2024-2025 учебный год
1-4 классов, 5-9 классов и обедов за родительский счет**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов и обедов за родительский счет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептур ы или 1 день	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		534,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Помидор свежий	г	80	0,880	0,160	3,040	19,200	148
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г	250	22,43	18,61	17,04	327	133
	Котлеты куриные	г	100	19,998	17,998	11,110	284,420	372
	Рис отварной	г	180	4,800	3,120	42,000	218,400	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	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:	г	860	52,188	40,828	103,370	995,720	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,000	469
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Итого за полдник:	г	230	8,00	8,20	31,30	246,500	
	Итого за день:	г	1 624,000	77,688	68,928	196,070	1 736,020	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		526,000	26,600	12,430	62,780	473,800	
	Обед							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	г	100	4,900	9,300	7,400	133,000	56
	Суп гороховый с курицей	г	250	11,313	6,575	14,600	163,750	144
	Биточки из говядины		100	17,800	17,500	9,152	286,000	381
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	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:	г	880	48,55	43,69	126,03	1 113,050	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:		1 636,000	83,443	63,815	216,032	1 797,650	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217

Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:	г	522,000	8,060	14,580	62,810	475,010	
Обед							
Салат витаминный	г	100	1,670	5,000	5,000	73,480	2
Суп с крупой (гречневый) с курицей	г	250	14,25	9,5	9,8	132,875	114
Сосиски	г	100	13,9	17,368	0,000	280,56	395
Макароны отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,880	256
Сок яблочный	г	200	1	0,2	20,2	86	501
Печенье	г	30	2,250	2,940	22,320	124,500	582
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:	г	910	43,33	36,758	112,640	977,995	
Полдник							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Булочка Веснушка	г	100	3,03	8,33	17,75	310,5	541
Итого за полдник:	г	300	13,03	14,730	34,750	484,500	
Итого за день:		1 732,000	64,420	66,068	210,200	1 937,505	
4 день	Завтрак						
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,100	6,600	27,900	54-3гн
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	780	18,8	23,440	42,92	470,100	
Обед							
Винегрет с растительным маслом	г	100	1,670	6,179	6,680	88,176	47
Суп картофельный с фрикадельками	г	250	2,125	5,531	14,75	229,63	149
Плов из говядины	г	280	21,168	20,832	55,104	492,8	370
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
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:	г	880	29,043	33,482	117,114	1 001,306	
Полдник							
Компот из свежих плодов	г	200	0,50	0,00	23,10	96,000	507
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	2,270	1,410	45,600	205,800	
Итого за день:		1 890,000	50,113	58,332	205,634	1 677,206	
5 день	Завтрак						
Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	514,000	12,150	9,680	55,880	470,400	
Обед							
Салат из моркови с яблоком и курагой	г	80	1,386	6,505	11,09	108,77	14
Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	27,362	22,612	15,85	259,875	126
Жаркое по домашнему	г	240	24,07	22,51	20,66	381,5	369
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
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	56,998	52,867	86,380	934,845	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
	Итого за день:	г	1 564,000	77,498	71,087	171,360	1 631,645	
6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукуруз	г	180	5,3	5,6	33	204	233
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:	г	563,000	12,060	16,880	80,010	519,580	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000	129
	Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	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:		750,00	28,76	22,31	106,61	753,40	
	Полдник							
	Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за полдник:	г	230	11,17	15,58	35,75	336,30	
	Итого за день:	г	1 543,000	51,990	54,770	222,370	1 609,280	
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		537,000	13,200	13,780	58,280	471,100	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,177	3,000	73,480	18
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г	250	22,43	18,61	17,04	327	133
	Шницель куриный	г	100	19,998	17,998	11,110	284,420	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Батончик вафельный	г	40	2,400	11,200	22,400	200,000	пром.
	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:	г	920	60,168	63,285	128,130	1 335,200	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400	
	Итого за день:		1 692,000	77,178	77,425	240,710	2 043,700	
8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457

Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	514	27,390	14,330	63,080	491,400	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	80	1,066	4,932	4,932	97,309	31
Суп с фрикадельками	г	250	2,125	5,531	14,75	229,63	149
Сосиски	г	100	13,9	17,368	0,000	280,56	395
Макароньы отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,880	256
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
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:	г	860	28,051	29,881	93,302	966,079	
Полдник							
Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
Итого за день:		1 604,000	63,011	50,921	187,982	1 674,279	
9 день	Завтрак						
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
Итого завтрак:		566	20,300	25,780	55,780	470,400	
Обед							
Помидор свежий	г	80	0,879	1,160	2,252	19,200	148
Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	27,362	22,612	15,85	259,875	126
Запеканка картофельная с мясом	г	280	25,806	29,628	29,733	572,03	377
Сок виноградный	г	200	0,60	0,40	32,60	140,000	501
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:		860	58,127	54,740	100,915	1 097,805	
Полдник							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
Итого за полдник:	г	230	17,830	14,400	73,500	504,000	
Итого за день:		1 656,000	96,257	94,920	230,195	2 072,205	
10 день	Завтрак						
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макароньы отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	620,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
Обед							
Салат из белокачанной капусты с морковью	г	100	1,453	6,012	8,419	94,188	1
Суп гороховый с курицей	г	250	11,313	6,575	14,600	163,750	144
Плов с говядиной	г	240	18,144	17,856	47,232	422,4	370
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Итого обед:		840	34,990	31,383	110,831	871,038	
Полдник							
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582

	Итого за полдник:	г	230	2,900	3,200	45,000	236,500	
	Итого за день:		1 690,000	64,840	54,813	217,661	1 655,638	
11 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		563	6,460	12,080	71,010	470,010	
	Обед							
	Огурец свежий	г	80	0,533	0,08	1,52	8,8	148
	Щи из свежей капусты с курицей	г	250	9,375	6,375	3,800	170,000	106
	Котлета из говядины		100	17,800	17,500	9,152	286,000	381
	Макаронь отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,880	256
	Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	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:		860	38,168	25,705	93,792	845,380	
	Полдник							
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800	
	Итого за день:		1 653,000	46,998	39,195	197,002	1 465,190	
12 день	Завтрак							
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	554,000	19,900	25,980	58,080	476,400	
	Обед							
	Салат "Степной"	г	60	0,9	3,5	6	43	25
	Суп картофельный с фасолью на м/б	г	200	9,270	7,760	15,270	168,500	135
	Бефстроганов из отварной говя	г	100	15	13	5,000	202	326
	Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
	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:		760,00	33,65	30,20	86,75	745,20	
	Полдник							
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	230	8,35	8,24	28,00	220,40	
	Итого за день:		1 544,000	61,900	64,420	172,830	1 442,000	

Примерное двухнедельное меню (завтраки ОБЗ и СВО по 34,53руб)

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						
	Каша вязкая молочная овсяная	г	150	6,100	6,900	23,300	177,330
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:		170,000	7,600	7,480	33,580	229,730
	Обед						
	Помидор свежий	г	80	0,660	0,120	2,280	14,400
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000
	Котлеты куриные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900
	Рис отварной	г	180	4,000	2,600	35,000	182,000
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	860	27,840	11,740	88,060	705,000
	Полдник						
	Сок апельсиновый	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500
	Итого за полдник:	г	240	3,60	3,30	43,00	229,500
	Итого за день:	г	1 270,000	39,040	22,520	164,640	1 164,230
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога	г	120	24,00	11,55	35,50	343,400
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:		320,000	24,200	11,650	44,800	381,400
	Обед						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	г	100	0,900	4,000	5,000	55,000
	Суп гороховый с курицей	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000
	Биточки из говядины		100				
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	880	22,78	18,01	104,16	665,700
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8
	Итого за полдник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800
	Итого за день:		1 430,000	55,270	37,360	176,180	1 257,900
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	150	2,250	3,000	23,580	173,690
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого завтрак:	г	370,000	3,950	3,680	43,160	264,090
	Обед						

	Салат витаминный	г	100	1,000	3,000	3,000	44,000
	Суп с крупой (гречневый) с курицей	г	250	11,4	7,6	7,84	106,3
	Сосиски	г	60				
	Макаронны отварные	г	180				
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	20,2	86
	Печенье		30				
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	870	16,88	11,740	51,520	343,000
	Полдник						
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7
	Итого за полдник:	г	300	16,00	9,230	54,000	370,700
	Итого за день:		1 540,000	36,830	24,650	148,680	977,790
.4 день	Завтрак						
	Омлет натуральный	г	120	10,400	16,000	2,560	196,800
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого завтрак:	г	540	12,3	16,780	28,74	315,100
	Обед						
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,000	3,700	4,000	52,800
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	9	8	10,000	110
	Плов из отварной птицы	г	280	14,76	10	30	352,5
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	880	28,840	22,640	84,580	706,000
	Полдник						
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
	Итого за полдник:	г	235	1,970	1,410	46,500	209,800
	Итого за день:		1 655,000	43,110	40,830	159,820	1 230,900
5 день	Завтрак						
	Макаронны отварные с сыром	г	150	8,380	7,160	22,100	280,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:	г	350,000	8,580	7,260	31,400	318,000
	Обед						
	Салат из моркови с яблоком и курагой	г	80				
	Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	6,83	8	10,65	120
	Жаркое по домашнему	г	240				
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		820	11,010	9,240	49,430	304,700
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400
	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400
	Итого за день:	г	1 400,000	27,940	25,040	109,930	849,100
7 день	Завтрак						
	Каша "Дружба"	г	150	4,160	5,000	2,080	191,600
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого завтрак:		370,000	5,860	5,680	21,660	282,000
	Обед						

	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0,600	3,100	1,800	44,000
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000
	Шницель куриный	г	100				
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Кондитерское изделие						
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	880	19,330	18,320	79,580	570,700
	Полдник						
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400
	Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400
	Итого за день:		1 485,000	29,000	24,360	155,540	1 090,100
8 день	Завтрак						
	Запеканка из творога	г	120	19,20	11,55	28,40	274,400
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:	г	320	19,400	11,650	37,700	312,400
	Обед						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	80	0,800	3,700	3,700	73,000
	Суп с фрикадельками	г	250	6,000	2,000	8,000	73,000
	Сосиски	г	60				
	Макароны отварные	г	180				
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	820	10,980	6,940	50,480	330,700
	Полдник						
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
	Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800
	Итого за день:		1 370,000	37,950	25,300	119,780	859,900
9 день	Завтрак						
	Омлет натуральный	г	120	10,400	16,000	2,560	196,800
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого завтрак:		340	12,100	16,680	22,140	287,200
	Обед						
	Помидор свежий	г	80	0,660	0,120	2,280	14,400
	Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	6,83	8	10,65	120
	Запеканка картофельная с мясом	г	280				
	Сок виноградный	г	200	0,60	0,40	32,60	140,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		860	11,570	9,460	66,010	381,100
	Полдник						
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000
	Итого за полдник:	г	230	13,630	13,000	64,500	431,000
	Итого за день:		1 430,000	37,300	39,140	152,650	1 099,300
10 день	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	г	150	8,380	7,160	22,100	280,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:	г	350,000	8,580	7,260	31,400	318,000
	Обед						
	Салат из белокачанной капусты с морк	г	100	0,870	3,600	5,040	56,400

	Суп гороховый с курицей	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000
	Плов с говядиной	г	240				
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		840	14,000	9,800	57,300	378,100
	Полдник						
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500
	Итого за полдник:	г	230	3,000	3,100	48,200	245,500
	Итого за день:		1 420,000	25,580	20,160	136,900	941,600
11 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	150	2,250	3,000	23,580	173,690
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого завтрак:		370	3,950	3,680	43,160	264,090
	Обед						
	Огурец свежий	г	80	0,4	0,06	1,14	6,6
	Щи из свежей капусты с курицей	г	250	7,500	5,100	3,040	136,000
	Котлета из говядины		100				
	Макароны отварные	г	180				
	Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		860	11,580	6,100	48,660	349,300
	Полдник						
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
	Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800
	Итого за день:		1 460,000	17,900	11,190	124,020	763,190