

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ненецкого автономного округа "Средняя школа им. В.Л. Аншукова с.

Утверждаю

директор ГБОУ НАО "СШ им. В.Л. Аншукова с. Великовисочное

А.В. Ермаков

31 августа 2020 года

**Примерное меню для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет
(с учётом организации питания для воспитанников пришкольного интерната
по субботам и воскресеньям)**

Норма белки	Норма жиры	Норма углеводы	Норма калорийность	Норма витамин С
77,00	79,00	335,00	2 350,00	70,000

День	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
Прием пищи							
Номер по сборнику	Блюдо						
День 1 (Понедельник) из14		2 333	76,72	77,00	319,12	2 245,43	62,34
ЗАВТРАК		460	15,79	14,87	73,18	477,16	0,93
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
12/10	Чай с молоком №12/10	200	1,40	1,40	11,20	62,00	0,20
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	160	4,57	8,27	32,72	224,00	0,73
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		760	20,11	31,10	86,94	706,40	24,52
9	Колбаса (порциями) отварная	80	10,24	17,76	1,20	206,00	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями №18/2	200	1,80	1,20	12,20	64,00	2,40
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94
2	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
145	Картофель, тушенный с луком	160	3,34	11,28	22,51	208,00	19,18
ПОЛДНИК		273	8,05	11,59	49,68	324,94	8,09
399д	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,34	8,00
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
УЖИН		580	22,41	13,98	71,80	497,13	27,39
105	Калуста тушенная №105	150	3,30	4,91	14,10	113,00	24,71
24	Салат "Студенческий" №24	70	2,57	7,35	4,32	93,33	1,34
260	Тефтели рыбные паровые	80	10,66	1,00	7,98	84,00	1,34
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		260	10,36	5,48	37,52	239,80	1,40
401	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
День 2 (Вторник) из14		2 413	73,82	56,49	315,75	2 042,53	66,77
ЗАВТРАК		633	12,08	10,04	75,70	431,36	21,37
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	3,52	4,80	17,92	126,40	0,48
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
11/10	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
проду	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
ОБЕД		760	23,85	19,11	95,63	642,47	21,59
3/3	Картофельное пюре	150	3,15	4,20	22,35	135,00	10,80
377	Компот из плодов консервированных (1 вариант) вишня/черешня/яблоки/слива	200	0,48	0,18	32,44	133,40	1,98
13	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком №13	70	1,05	5,25	2,92	63,00	2,22
42	Суп картофельный с бобовыми №42	200	5,40	3,30	15,60	115,00	5,68
2	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
228	Рыба, припущенная в молоке (треска)	80	9,81	5,46	2,28	97,07	0,91
ПОЛДНИК		300	10,82	5,20	49,46	276,50	4,00
399г	Сок яблочный	200	1,00		20,20	85,34	4,00
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
УЖИН		500	18,97	16,24	70,10	499,47	17,07
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
291	Плов из курицы	160	13,56	8,37	28,59	244,27	4,82
УЖИН 2		220	8,10	5,90	24,86	192,74	2,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
проду	Сушари	20	2,00	0,46	14,76	79,40	
День 3 (Среда) из14		2 250	74,33	90,67	300,33	2 323,89	127,59
ЗАВТРАК		420	23,42	28,55	74,71	651,66	2,17
16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	15,00	17,10	27,30	340,50	1,65
201	Какао с молоком №201	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,52
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
ОБЕД		680	18,14	20,79	79,37	576,23	18,02
35	Рассольник ленинградский со сметаной №35	200	1,90	4,10	12,50	95,00	5,36
14	Салат "Мишат" №14	70	1,17	5,83	4,43	75,83	1,75
348	Компот из груши сушеной	200	0,35	0,09	29,37	120,40	1,20
2	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
289	Рагу из курицы	150	10,77	10,05	13,03	186,00	9,71
ПОЛДНИК		410	4,60	2,74	61,60	298,54	88,72
171	Пирожки печеные с яблоками №171	50	2,56	2,06	18,72	103,34	0,72
проду	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00

338	Груши (свежие)	160	0,64	0,48	16,48	75,20	8,00
УЖИН		520	20,23	33,36	62,01	628,32	18,08
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,29	2,19	124,66	0,01
12/10	Чай с молоком №12/10	200	1,40	1,40	11,20	62,00	0,20
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87
УЖИН 2		220	7,94	5,24	22,64	169,14	0,60
401в	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,60
проду	Сушки простые из муки в/с	20	2,14	0,24	14,24	67,80	
День 4 (Четверг) из14		2 403	74,74	65,40	320,13	2 136,97	185,84
ЗАВТРАК		443	11,84	18,25	62,55	446,96	0,27
131	Каша рисовая молочная жидкая №131	160	4,00	6,56	24,24	172,00	0,18
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
ОБЕД		780	26,93	19,44	95,50	652,43	85,01
8/10	Кисель из клюквы	200	0,20		25,20	96,00	51,20
257	Котлеты рыбные паровые	80	13,10	3,14	7,86	112,00	0,90
150	Макаронные изделия, запеченные с яйцом №150	150	6,45	8,83	19,50	183,00	0,06
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,40	2,60	7,40	54,00	10,80
49	Салат витаминный (2 вариант - капуста, кукуруза консервированная)	70	1,82	4,35	15,50	108,43	22,05
2	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
ПОЛДНИК		250	7,14	3,03	57,79	289,00	12,09
483	Булочка «Творожная»	50	6,54	3,03	24,79	153,00	0,09
проду	Сок персиковый	200	0,60		33,00	136,00	12,00
УЖИН		560	19,38	19,07	69,80	523,70	26,28
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	80	6,32	6,24	8,72	114,40	4,24
406	Овощи тушеные	150	7,34	8,15	17,93	174,00	19,49
23	Салат "Степной" №23	70	1,17	4,20	4,43	59,50	1,75
11/10	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
УЖИН 2		390	9,45	5,62	34,49	224,88	62,20
401	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
проду	Мандарин	160	1,28	0,32	12,00	60,80	60,80
701	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
День 5 (Пятница) из14		2 513	80,84	74,11	341,92	2 333,33	63,80
ЗАВТРАК		473	18,86	16,88	64,44	483,60	0,47
132	Каша манная молочная жидкая №132	160	4,80	6,56	23,44	172,00	0,18
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
12/10	Чай с молоком №12/10	200	1,40	1,40	11,20	62,00	0,20
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		770	23,12	12,42	104,23	613,03	27,72
26	Винегрет овощной №26	70	0,93	1,63	5,37	39,67	8,88
3/3	Картофельное пюре	150	3,15	4,20	22,35	135,00	10,80
40	Суп картофельный с крупой №40	200	2,10	2,10	15,50	90,00	5,60
258	Шницель рыбный натуральный	80	11,98	3,58	7,78	110,66	2,44
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	
2	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	115,50	
ПОЛДНИК		450	7,95	7,20	70,75	369,80	28,10
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,55	6,20	20,75	150,00	0,10
проду	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
389	Сок сливовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	8,00
УЖИН		600	23,86	31,62	76,86	686,40	4,78
123	Каша гречневая рассыпчатая (учр)	150	7,10	5,81	28,61	198,00	0,86
9	Колбаса (порциями) отварная	80	10,24	17,76	1,20	206,00	
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	3,92
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		220	7,06	6,00	25,64	180,50	2,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
проду	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,16	
День 6 (Суббота) из14		2 383	82,00	95,90	297,95	2 391,22	159,18
ЗАВТРАК		410	19,74	17,70	65,48	504,66	2,45
16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	15,00	17,10	27,30	340,50	1,65
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
11/10	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
ОБЕД		770	20,15	21,72	100,75	674,40	13,81
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,29	2,19	124,66	0,01
377	Компот из плодов консервированных (1 вариант) вишня/черешня/яблоки/слива	200	0,48	0,18	32,44	133,40	1,98
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	70	0,77	4,62	9,17	74,90	3,08
81	Борщ	200	1,28	3,88	6,85	73,00	8,74
2	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	115,50	
304	Рис отварной (учр)	150	2,66	3,91	26,72	152,94	
ПОЛДНИК		460	11,48	13,05	50,53	375,50	122,60
проду	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	2,60
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,50	
УЖИН		523	23,55	35,07	59,69	646,46	20,32
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
288/	Курица отварная с соусом сметанным №330	80	12,13	14,81	2,00	190,00	2,36
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87
УЖИН 2		220	7,08	8,36	21,50	190,20	
проду	Бифидок 2,5% жирности	200	5,80	5,00	7,80	100,00	
проду	Печенье из муки в/с	20	1,28	3,38	13,70	90,20	
День 7 (Воскресенье) из14		2 453	76,12	69,58	308,18	2 135,99	187,35
ЗАВТРАК		483	20,36	23,94	64,54	534,32	1,09
201	Какао с молоком №201	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,52
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (учр)	160	3,85	4,06	16,85	113,36	0,48

7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
14	Масло сливочное (порциями) 10g	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		770	22,96	28,58	93,15	715,13	16,21
150	Макаронные изделия, запеченные с яйцом №150	150	6,45	8,63	19,50	180,00	0,06
14	Салат "Мишат" №14	70	1,17	5,83	4,43	75,83	1,75
проду	Сок персиковый	200	0,60		33,00	136,00	12,00
40/8	Сосиски отварные	80	8,32	12,08	0,64	140,80	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями №18/2	200	1,80	1,20	12,20	64,00	2,40
2	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	115,50	
ПОЛДНИК		380	4,97	0,80	52,14	241,08	137,00
проду	Мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	57,00
проду	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
УЖИН		590	19,45	10,58	73,50	462,22	30,31
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	80	0,90	0,08	2,80	16,00	8,40
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
228	Рыба, припущенная в молоке (треска)	80	9,81	5,46	2,28	97,07	0,91
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00
УЖИН 2		230	8,38	5,68	24,86	183,24	2,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,90	
День 8 (Понедельник) из14		2 470	71,52	77,89	321,34	2 239,76	121,54
ЗАВТРАК		630	10,54	15,05	82,43	494,56	20,74
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	3,52	4,80	17,92	126,40	0,48
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
195	Чай с молоком и сахаром №195	200	1,40	1,60	15,80	80,00	0,26
проду	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
14	Масло сливочное (порциями) 10g	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
ОБЕД		770	22,58	25,76	76,64	623,63	85,83
105	Капуста тушеная №105	150	3,30	4,91	14,10	113,00	24,71
8/10	Кисель из клюквы	200	0,20		25,20	96,00	51,20
24	Салат "Студенческий" №24	70	2,57	7,35	4,32	93,33	1,34
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	8,30
2	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	115,50	
290/	Курица, тушенная в соусе сметанном №330	80	10,62	8,67	2,32	129,60	0,28
ПОЛДНИК		320	13,28	11,79	62,24	404,41	8,05
399д	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,34	8,00
157	Сырники из творога №157	70	8,33	11,29	12,69	192,27	0,05
701	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	
УЖИН		530	18,36	19,73	76,49	550,00	5,52
5/8	Плов из отварного мяса говядины №5/8	160	11,84	11,68	29,44	265,60	0,80
11/10	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
14	Масло сливочное (порциями) 10g	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	3,92
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		220	6,76	5,56	23,54	167,16	1,40
401	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
проду	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,16	
День 9 (Вторник) из14		2 433	76,58	63,20	320,19	2 135,09	47,74
ЗАВТРАК		473	17,70	15,81	66,65	465,77	0,29
132	Каша манная молочная жидкая №132	160	4,80	6,56	23,44	172,00	0,18
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	0,03
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		770	24,72	16,52	98,15	631,80	19,41
3/3	Картофельное пюре	150	3,15	4,20	22,35	135,00	10,80
257	Котлеты рыбные паровые	80	13,10	3,14	7,86	112,00	0,90
35	Рассольник ленинградский со сметаной №35	200	1,90	4,10	12,50	95,00	5,36
23	Салат "Стелной" №23	70	1,17	4,20	4,43	59,50	1,75
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,60
2	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	115,50	
ПОЛДНИК		450	4,36	2,86	59,52	282,68	14,72
171	Пирожки печеные с яблоками №171	50	2,56	2,06	18,72	103,34	0,72
399г	Сок яблочный	200	1,00		20,20	85,34	4,00
338	Груши (свежие)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
УЖИН		510	21,42	22,73	71,01	571,60	10,58
87	Макароник с мясом №87	160	14,80	14,64	23,20	285,60	0,08
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10g	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		230	8,38	5,68	24,86	183,24	2,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,90	
День 10 (Среда) из14		2 383	80,93	78,90	318,58	2 305,28	139,06
ЗАВТРАК		420	21,86	11,94	69,16	467,10	0,75
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,10	
223	Запеканка из творога с соусом яблочным №337	150	16,54	11,38	25,52	270,00	0,75
ОБЕД		780	20,53	22,25	93,59	657,36	12,51
277	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125,00	0,55
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	2,80
81	Борщ	200	1,28	3,88	6,85	73,00	8,74
2	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	115,50	
185	Запеканка рисовая с маслом	150	3,24	9,27	31,61	222,86	0,01
ПОЛДНИК		283	8,84	11,69	54,51	346,30	8,09
399д	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,34	8,00
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
14	Масло сливочное (порциями) 10g	10	0,08	7,25	0,13	66,00	

УЖИН		520	20,46	27,25	65,60	586,32	20,31
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
258	Шницель рыбный натуральный	80	11,98	3,58	7,78	110,66	2,44
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87
УЖИН 2		380	9,24	5,78	35,72	248,20	97,40
проду	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,80	96,00
401	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
проду	Сухари	20	2,00	0,46	14,76	79,40	
День11 (Четверг) из14		2 180	76,65	82,72	321,89	2 332,14	49,64
ЗАВТРАК		430	11,76	16,13	65,87	449,20	1,00
201	Какао с молоком №201	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,52
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	3,52	4,80	17,92	126,40	0,48
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
ОБЕД		760	30,32	33,05	110,72	857,20	10,11
377	Компот из плодов консервированных (1 вариант) вишня/Черешня/яблоки/слива	200	0,48	0,18	32,44	133,40	1,98
305	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	12,58	12,86	13,30	218,66	0,86
20	Салат "Школьный" №20	70	1,05	5,25	3,85	65,33	1,70
40	Суп картофельный с крупой №40	200	2,10	2,10	15,50	90,00	5,60
2	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,17
ПОЛДНИК		270	8,93	11,29	45,69	328,27	12,05
проду	Сок персиковый	200	0,60		33,00	136,00	12,00
157	Сырники из творога №157	70	8,33	11,29	12,69	192,27	0,05
УЖИН		500	17,41	16,57	75,27	516,34	23,74
69	Жаркое по-домашнему №69	160	9,28	11,20	18,08	212,00	2,51
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97
195	Чай с молоком и сахаром №195	200	1,40	1,60	15,80	80,00	0,26
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		220	8,24	5,68	24,34	181,14	2,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
проду	Сушки простые из муки в/с	20	2,14	0,24	14,24	67,80	
День12 (Пятница) из14		2 460	72,91	66,96	321,27	2 184,25	123,54
ЗАВТРАК		470	13,72	18,89	63,37	474,80	0,18
131	Каша рисовая молочная жидкая №131	160	4,00	6,56	24,24	172,00	0,18
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		780	25,07	21,95	95,47	692,60	14,15
123	Каша гречневая рассыпчатая (учр)	150	7,10	5,81	28,61	198,00	0,86
24	Салат "Студенческий" №24	70	2,57	7,35	4,32	93,33	1,34
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,40	2,60	7,40	54,00	10,80
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151,20	0,24
2	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
228	Рыба, припущенная в молоке (треска)	80	9,81	5,46	2,28	97,07	0,91
ПОЛДНИК		410	5,27	6,37	74,68	382,44	68,83
496	Коржик	50	3,39	5,85	32,28	195,84	0,03
проду	Мандарин	160	1,28	0,32	12,00	60,80	60,80
389	Сок сливовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	8,00
УЖИН		590	20,68	14,46	64,86	469,00	39,79
105	Капуста тушенная №105	150	3,30	4,91	14,10	113,00	24,71
11/10	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	14,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
290/	Курица, тушенная в соусе сметанном №330	80	10,62	8,67	2,32	129,60	0,28
УЖИН 2		230	8,17	5,30	22,89	165,42	0,60
401в	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,60
701	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
День13 (Суббота) из14		2 380	83,56	72,18	297,30	2 170,30	151,41
ЗАВТРАК		410	19,74	17,70	65,48	502,66	1,65
16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	15,00	17,10	27,30	340,50	1,65
701	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,98	128,16	
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
ОБЕД		750	28,79	24,82	85,92	673,76	88,02
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	7,95
8/10	Кисель из клюквы	200	0,20		25,20	96,00	51,20
72	Котлета "Здоровье" №72	80	12,00	9,84	5,60	160,00	0,44
406	Овощи тушенные	150	7,34	8,15	17,93	174,00	19,49
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками №84	200	4,48	2,42	12,54	89,80	8,94
2	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
ПОЛДНИК		410	1,88	8,05	45,13	265,34	28,00
399д	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,34	8,00
проду	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
УЖИН		590	26,07	11,75	78,07	522,34	32,65
201	Какао с молоком №201	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,52
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	80	0,90	0,08	2,80	16,00	8,40
107	Фрикадельки рыбные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,50	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
310	Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	22,40
УЖИН 2		220	7,08	9,88	22,70	206,20	1,10
193	Молоко кипяченое №193	200	5,80	6,50	9,00	116,00	1,10
проду	Печенье из муки в/с	20	1,28	3,36	13,70	90,20	
День14 (Воскресенье) из14		2 443	81,63	87,05	344,36	2 460,39	52,30
ЗАВТРАК		483	17,72	22,85	62,03	509,96	0,27
132	Каша манная молочная жидкая №132	160	4,80	6,56	23,44	172,00	0,18
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
10/10	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	

ОБЕД		770	22,38	27,78	101,31	734,46	23,49
3/3	Картофельное пюре	160	3,36	4,48	23,84	144,00	11,52
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
305	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	12,58	12,86	13,30	218,66	0,66
24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	70	0,77	5,81	9,52	86,80	2,17
81	Борщ	200	1,28	3,88	6,85	73,00	8,74
2	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
ПОЛДНИК		250	7,15	6,20	53,75	286,00	12,10
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,55	6,20	20,75	150,00	0,10
проду	Сок персиковый	200	0,60		33,00	136,00	12,00
УЖИН		520	25,78	24,16	83,91	656,57	5,03
151	Макаронные изделия, запеченные с сыром №151	150	7,73	12,60	26,10	251,25	0,05
258	Шницель рыбный натуральный	80	11,98	3,58	7,78	110,66	2,44
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	55,86	2,55
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		420	8,60	6,06	43,36	273,40	11,40
проду	Сухари	20	2,00	0,46	14,76	79,40	
338	Груши (свежие)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4 и процентное содержание

Белки	Жиры	Углеводы	Белки к ккал. в %	Жиры к ккал. в %	Углеводы к ккал. в %
1,00	0,98	4,11	13,77	13,77	56,60