

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_ /  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**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, дет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мг							
<b>1 неделя</b>																											
<b>1 день</b>																											
<b>Вариант 1</b>																											
1	Бутерброд с сыром на батоне		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	0,0	0,0						
2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом		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	0,0	0,0						
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном		200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	28,89	0,35	249,83	58,65	1,89	0,0	0,0						
4	Фрукты свежие (бананы)		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	1,0	0,0						
	<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>1,0</b>	<b>0,0</b>						
<b>Вариант 2</b>																											
1	Каша "ДРУЖБА" с маслом		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	0,0	0,0						
2	Чай с молоком натуральным		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	0,0	0,0						
3	Хачапури имеретинские		100	14,165	13,411	25,067	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	7,0	0,0						
4	Фрукты свежие (мандарины)		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	0,0	0,0						
	<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>8,0</b>	<b>0,0</b>						
<b>Итого за день:</b>																											
<b>2 день</b>																											
<b>Вариант 1</b>																											
1	Зеленый горошек порциями		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	0,0	0,0						
2	Омлет натуральный		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	0,0	0,0						
3	Чай с сахаром		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	0,0	0,0						
4	Спойка детская		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	8,0	0,0						

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	13,595	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>98,80</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 куринной 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	Маринада	(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>1277,1</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	611 (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	11,660	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>31,65</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	228,16	309,01	202,33	253,76	251,68	11,28	1,61	3,52
2	Молоко стуженое 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

Итого за завтрак:																				
Вариант 2										Вариант 1										
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	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
2	Соус вишневый	618 (26)	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	0,80	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	56	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	10,06	36,85	6,45	0,53	46,19	1,53	2,39	8,18	0,00
Итого за День:			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
5 День																				
Вариант 1																				
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 цыплы	(0)	100	11,362	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	40,296	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
Итого:			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	842,41	29,47	17,89	35,67
Вариант 2																				
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 куринной 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	253,49	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
Итого:			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
Итого за День:																				
6 День																				
Вариант 1																				
1	Салат из свежкл с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,00	3,66	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
Итого:			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 соевых 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	1,1
2	Котлеты Домашние	478 (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	5,89	5,99	39,7
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	40,6
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	0,0
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	0,0
6	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,83	50,91	8,43	0,44	72,18	3,87	2,34	7,7
Итого:			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	1102,9	26,11	8,57	89,2
Итого за неделю:				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	1278,9	28,14	8,59	89,7
Итого за неделю:				284,574	293,171	1035,14	7917	3,65	4,27	169,50	763,44	9,12	3420,8	8014,89	1494,3	608,54	7501,9	533,33	135,18	354,1
2 неделя																				
1 день																				
Вариант 1																				
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
Итого:			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
Вариант 2																				
1	Каша "Голубая" (пшенино-кукурузная)	(25)	255	6,843	6,514	39,466	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,04	147,58	175,47	36,95	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
Итого за день:			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
2 день																				
Вариант 1																				
1	Тфтели "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	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,15	0,00	1,05
4	Чай с лимоном	696 (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</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	146	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</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</b>	<b>113,49</b>	<b>4,21</b>	<b>747,84</b>	
	<b>3 День</b>																				
	<b>Вариант 1</b>																				
1	Зелеканка 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	188,01	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 (25)	200	2,295	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	2,96	
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 "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	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	Борохоло припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,00	12,00	0,00	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	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	0,00
4	Булочка "Васнушка"	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	0,00
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	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	0,00
Итого:			665	29,773	31,296	65,355	662	0,31	0,96	14,01	76,54	2,86	352,09	576,14	79,74	6,59	584,64	101,16	20,08	9,72	0,00
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	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	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	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	0,00
Итого за День:			515	20,962	33,296	63,413	637	0,27	0,45	47,87	17,33	1,57	324,00	418,20	80,02	5,70	362,32	44,71	10,70	11,07	0,00
5 День				50,735	64,592	128,768	1299	0,57	1,41	61,87	93,87	4,42	676,09	994,34	159,76	12,29	946,96	145,87	30,78	20,80	0,00
Вариант 1																					
1	Печень с яблоками, луком, соусом "Томидорка"	(25)	180	17,545	20,855	17,693	329	0,29	2,08	20,91	5788,3	0,00	30,93	345,82	30,89	8,65	524,72	1,08	0,03	8,48	0,00
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	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	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	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	0,00
Итого:			570	25,531	25,641	82,321	662	0,44	2,17	21,07	5823,9	0,04	131,29	506,25	72,04	10,23	725,06	16,24	8,23	8,48	0,00
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	0,00
2	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	100	10,254	18,692	5,813	232	0,17	1,21	10,32	3399,7	0,00	25,40	210,73	20,44	4,48	187,92	0,35	0,00	0,00	0,00
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	4,76
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	0,00
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	0,35
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	0,00
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	0,00
Итого:			637	19,853	24,996	87,610	655	0,38	1,30	74,81	3415,0	0,10	95,78	400,48	74,38	7,69	459,65	4,97	10,28	12,65	0,00

<b>Итого за День:</b>																			
<b>6 День</b>																			
<b>Вариант 1</b>																			
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	14,033	21,042	38,365	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
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
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
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
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
<b>Итого:</b>			<b>595</b>	<b>17,679</b>	<b>24,621</b>	<b>92,975</b>	<b>664</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>15,04</b>	<b>20,00</b>	<b>0,04</b>	<b>29,80</b>	<b>53,09</b>	<b>67,54</b>	<b>1,74</b>	<b>523,30</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>
<b>Вариант 2</b>																			
1	Огурцы соленые порционными	T/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
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
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	1,96	1,40	0,03	6,70	0,00	0,00
4	Каша пшеничная вязкая	464 (12)	180	4,035	4,248	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
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
6	Хлеб " Толезный" ( 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
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
<b>Итого:</b>			<b>772</b>	<b>20,856</b>	<b>18,518</b>	<b>93,099</b>	<b>622</b>	<b>0,40</b>	<b>0,24</b>	<b>21,52</b>	<b>15,12</b>	<b>0,45</b>	<b>128,40</b>	<b>406,60</b>	<b>148,79</b>	<b>7,43</b>	<b>1073,9</b>	<b>11,54</b>	<b>5,02</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>38,634</b>	<b>43,140</b>	<b>186,074</b>	<b>1287</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>36,56</b>	<b>35,12</b>	<b>0,50</b>	<b>158,20</b>	<b>459,69</b>	<b>216,32</b>	<b>9,17</b>	<b>1597,2</b>	<b>14,94</b>	<b>5,02</b>

Всего: 16440 : 24 = 685 ккал

Всего: 565,857 : 24 = 23,161 грамм Белка

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

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