



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Угледгорская СШИ № 6»

И.Н. Шетеля

Примерное двухнедельное меню
по ГКОУ «Угледгорская СШИ № 6»
весна 2024 года
(6-разовое питание)
(возрастная категория 12-18 лет)

Школа **ГКОУ "Углегорская СШИ № 6"** Утвердил: должность **Директор**
Примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Шетеля И.Н.**
 Возрастная категория **12-18 лет** дата **1 2 2024**
день месяц год

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|------------|--------------|--|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | макаронные изделия отварные с тертым сыром | 120 | 9.83 | 10.73 | 25.52 | 210 | 333 | |
| | | | закуска | салат из моркови | 100 | 1.16 | 5.1 | 12.56 | 94.9 | 38 | |
| | | | гор.напиток | кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.45 | 14.97 | 90.3 | 395 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.74 | 0.58 | 35.05 | 146.66 | | |
| | | | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.16 | 0.74 | 15.18 | 78.03 | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | |
| | | | яйцо | яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 209 | |
| | | | <i>итого</i> | | | 570 | 25.77 | 32.4 | 103.66 | 757.69 | |
| 1 | 1 | Завтрак 2 | фрукты | яблоко | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | 323 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | икра свекольная | 100 | 0.75 | 3.91 | 4.6 | 58 | 54 | |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с бобовыми | 250 | 1.38 | 5.13 | 9.75 | 89.63 | 102 | |
| | | | 2 блюдо | плов из птицы | 200 | 18.6 | 19.3 | 34.5 | 471.2 | 291 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20.2 | 84.8 | 389 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 120 | 6.67 | 1.35 | 58.56 | 272.79 | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 870 | 28.4 | 29.69 | 127.61 | 976.42 | |
| 1 | 1 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | молоко кипяченое | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104 | 385 | |
| | | | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.16 | 0.74 | 15.18 | 78.03 | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 230 | 7.76 | 5.64 | 24.48 | 182.03 | |
| 1 | 1 | Ужин | гор.блюдо | гуляш из говядины | 100 | 12.93 | 14.93 | 2.65 | 196.44 | 242 | |
| | | | гарнир | картофельное пюре | 120 | 3.04 | 3.97 | 17.91 | 101 | 321 | |
| | | | напиток | чай | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 375 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.74 | 0.58 | 35.05 | 146.66 | | |
| | | | закуска | огурец соленый | 100 | 0.67 | 0.09 | 1.42 | 9.09 | 70 | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | |
| | | | <i>итого</i> | | | 600 | 21.38 | 27.77 | 72.1 | 585.04 | |
| 1 | 1 | Ужин 2 | кисломол. | кефир | 200 | 6 | 5 | 8 | 102 | 386 | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|--------------|-------------------------------------|------|--------|-------|--------|---------|--------|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 200 | 6 | 8 | 8.4 | 130 | | 0 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 2705 | 100.25 | 96.23 | 390.85 | 2809.25 | | 0 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | каша молочная рисовая | 210 | 5.1 | 10.72 | 33.42 | 251 | 182 | |
| | | | яйцо | яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 209 | |
| | | | гор.напиток | кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 395 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 7.74 | 0.58 | 35.05 | 164.26 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.16 | 0.74 | 15.18 | 78.03 | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | |
| | | | итого | | 560 | 20.08 | 24.84 | 99 | 687.94 | | 0 |
| 1 | 3 | Завтрак 2 | фрукты | яблоко | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | 323 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | | 0 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1.33 | 5.8 | 6.5 | 85.1 | 55 | |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с крупой | 250 | 1.97 | 2.16 | 14.5 | 120 | 101 | |
| | | | 2 блюдо | жаркое по домашнему | 200 | 18.52 | 20.68 | 18.95 | 337.1 | 259 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | компот из сухофруктов | 180 | 0.51 | 0 | 25.25 | 103 | 349 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 120 | 6.72 | 1.08 | 58.56 | 272.78 | | |
| | | | итого | | 850 | 29.05 | 29.72 | 123.76 | 917.98 | | 0 |
| 1 | 3 | Полдник | булочное | сырники из творога со сметаной | 130 | 23.82 | 18.9 | 34.8 | 366 | 358 | |
| | | | напиток | молоко кипяченое | 180 | 5.4 | 5.76 | 8.46 | 108 | 385 | |
| | | | итого | | 310 | 29.22 | 24.66 | 43.26 | 474 | | 0 |
| 1 | 3 | Ужин | гор.блюдо | котлета рыбная | 100 | 12.16 | 4.61 | 14.95 | 219.35 | 234 | |
| | | | гарнир | капуста тушеная | 150 | 2.77 | 6.47 | 34.51 | 196.85 | 214 | |
| | | | напиток | чай | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 375 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35 | 164.26 | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | |
| | | | | итого | | 530 | 19.63 | 19.85 | 99.53 | 712.31 | |
| 1 | 3 | Ужин 2 | кисломол. | кефир | 180 | 4.52 | 7.2 | 5.4 | 91.8 | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | кондитерское | печенье | 15 | 1.69 | 1.89 | 17.85 | 95.08 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|--------|--------|--------|---------|--------|---|
| | | | <i>итого</i> | | 195 | 6.21 | 9.09 | 23.25 | 186.88 | | 0 |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 2630 | 104.93 | 108.51 | 408.04 | 3067.36 | | 0 |
| 1 | 4 | Завтрак | творог | запеканка из творога со сметаной | 160 | 30.17 | 19.2 | 34.56 | 298.26 | 223 | |
| | | | яйцо | яйцо вареное | 40 | 5.8 | 4.6 | 0.28 | 63 | 209 | |
| | | | гор.напиток | чай | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 375 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.58 | 3505 | 164.26 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | сыр | сыр | 15 | 3.48 | 4.42 | 0 | 54 | 15 | |
| | | | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | |
| | | | <i>итого</i> | | 525 | 46.25 | 37.74 | 3570.1 | 789.67 | | 0 |
| 1 | 4 | Завтрак 2 | фрукты | яблоко | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | 323 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | салат из квашеной капусты | 100 | 1.6 | 5.1 | 8.24 | 87.68 | 47 | |
| | | | 1 блюдо | свекольник | 250 | 2.05 | 5 | 14.11 | 109.75 | 58 | |
| | | | 2 блюдо | запеканка картофельная с мясом говядины | 180 | 14.02 | 13.73 | 9.48 | 249.23 | 16 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20.2 | 84.8 | 389 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 120 | 6.72 | 1.08 | 58.56 | 272.78 | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 850 | 25.39 | 24.91 | 110.59 | 804.24 | |
| 1 | 4 | Полдник | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | |
| | | | напиток | молоко кипяченое | 180 | 5.4 | 5.76 | 8.46 | 108 | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 210 | 7.5 | 6.5 | 23.66 | 186.3 | |
| 1 | 4 | Ужин | гор.блюдо | гуляш из птицы | 120 | 13.06 | 10.8 | 3.33 | 151.2 | 311 | |
| | | | гарнир | каша рисовая | 130 | 4.55 | 3.64 | 34.66 | 180.2 | 342 | |
| | | | напиток | кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.45 | 19.62 | 109.25 | 395 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4,7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | |
| | | | закуска | икра кабачковая | 100 | 1.26 | 0.06 | 15.3 | 66.8 | 50 | |
| | | | масло | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 620 | 21.67 | 17.52 | 107.96 | 671.71 | | 0 |
| 1 | 4 | Ужин 2 | кисломол. | кефир | 180 | 4.52 | 7.2 | 5.4 | 91.8 | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | кондитерско | конфета | 20 | 0.2 | 4.4 | 13.2 | 94 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 200 | 4.72 | 11.6 | 18.6 | 185.8 | | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|----------------|--------------|--------------------------------------|--------|-------|--------|---------|--------|-----|---|
| 1 | 4 | Итого за день: | | 2590 | 106.27 | 98.62 | 3850.2 | 2725.97 | | 0 | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 5.46 | 4.68 | 24.78 | 162.5 | 340 | |
| | | | закуска | салат из кукурузы консервированной | 100 | 2.88 | 6.18 | 8.04 | 99.3 | 12 | |
| | | | гор.напиток | кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 395 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | |
| | <i>итого</i> | | | 540 | 15.14 | 20.37 | 98.14 | 636.21 | | 0 | |
| 1 | 5 | Завтрак 2 | фрукты | яблоко | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | 323 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | | 0 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | салат из соленых огурцов | 100 | 0.86 | 5.11 | 2.61 | 58.8 | 17 | |
| | | | 1 блюдо | суп овощной | 250 | 2.1 | 7.47 | 11.68 | 122.96 | 202 | |
| | | | 2 блюдо | печень тушеная | 100 | 15.79 | 15.56 | 8.2 | 235.41 | 285 | |
| | | | гарнир | пюре гороховое | 140 | 10.01 | 2.75 | 22.26 | 156 | 13 | |
| | | | напиток | компот из сухофруктов | 180 | 0.3 | 0 | 21.9 | 89.6 | 349 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 120 | 6.72 | 1.08 | 58.56 | 272.78 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 890 | 35.78 | 31.97 | 125.21 | 935.55 | | 0 |
| 1 | 5 | Полдник | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | |
| | | | напиток | какао с молоком | 180 | 5.77 | 5.03 | 19.58 | 142.9 | 382 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 210 | 7.87 | 5.77 | 34.78 | 221.2 | | 0 |
| 1 | 5 | Ужин | гор.блюдо | шницель натуральный рыбный | 100 | 15.6 | 10.5 | 9.12 | 192 | 235 | |
| | | | гарнир | пюре картофельное | 150 | 3.81 | 4.85 | 22.4 | 126.71 | 321 | |
| | | | напиток | чай | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 375 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | |
| | | | закуска | салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1.66 | 4.18 | 8.18 | 77.1 | 53 | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | |
| | | | <i>итого</i> | | 630 | 25.77 | 28.3 | 89.82 | 691.92 | | 0 |
| 1 | 5 | Ужин 2 | кисломол. | ряженка | 200 | 6 | 8 | 8.4 | 130 | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 200 | 6 | 8 | 8.4 | 130 | | 0 |
| 1 | 5 | Итого за день: | | 2655 | 91.3 | 94.76 | 375.59 | 2703.13 | | 0 | |
| 1 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-----|----------|
| | | | булочное | булочная сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | |
| | | | сыр | сыр | 30 | 7.8 | 7.98 | 0 | 103.02 | 15 | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | |
| | | | | <i>итого</i> | 598 | 25.4 | 28.37 | 83.08 | 709.26 | | 0 |
| 2 | 1 | Завтрак 2 | фрукты | яблоко | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | 323 | |
| | | | кондитерское | печенье | 15 | 1.69 | 1.89 | 17.85 | 95.08 | | |
| | | | | <i>итого</i> | 200 | 2.43 | 2.24 | 37.09 | 183.33 | | 0 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | икра свекольная | 100 | 0.75 | 3.91 | 4.93 | 58 | 54 | |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с бобовыми | 250 | 1.38 | 5.13 | 9.75 | 89.69 | 102 | |
| | | | 2 блюдо | коатлета рубленная из птицы | 100 | 2.66 | 6.11 | 9.7 | 115.5 | 294 | |
| | | | гарнир | каша рисовая | 130 | 4.55 | 3.64 | 34.67 | 180.27 | 342 | |
| | | | напиток | сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20.2 | 84.8 | 389 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 120 | 6.72 | 1.08 | 58.56 | 272.78 | | |
| | | | | <i>итого</i> | 900 | 17.06 | 19.87 | 137.81 | 801.04 | | 0 |
| 2 | 1 | Полдник | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.16 | 0.74 | 15.11 | 78.03 | | |
| | | | напиток | какао с молоком | 200 | 4.68 | 4.1 | 17.8 | 123.5 | 382 | |
| | | | творог | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 230 | 6.84 | 4.84 | 32.91 | 201.53 | | 0 |
| 2 | 1 | Ужин | гор.блюдо | гуляш из говядины | 100 | 14.55 | 16.79 | 2.89 | 221 | 260 | |
| | | | гарнир | рагу из овощей | 180 | 2.75 | 7.09 | 17.33 | 178.81 | 324 | |
| | | | напиток | чай | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 375 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | |
| | | | закуска | огурец соленый | 100 | 0.67 | 0.09 | 1.42 | 9.09 | 70 | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 650 | 22.67 | 24.54 | 71.66 | 630.01 | | 0 |
| 2 | 1 | Ужин 2 | кисломол. | кефир | 200 | 6 | 5 | 8 | 102 | 386 | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | кондитерск. | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 200 | 6 | 5 | 8 | 102 | | 0 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 2778 | 80.4 | 84.86 | 370.55 | 2627.17 | | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | суп молочный с макаронами на молоке | 200 | 8.08 | 7.25 | 24.94 | 197.6 | 93 | |
| | | | яйцо | яйцо вареное | 40 | 5.8 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 209 | |
| | | | гор.напиток | кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 395 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | булочное | булочная сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-----|----------|
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 550 | 20.68 | 21.36 | 90.54 | 634.81 | | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак 2 | фрукты | банан | 200 | 2.1 | 0.72 | 29.29 | 133.72 | 338 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 200 | 2.1 | 0.72 | 29.29 | 133.72 | | 0 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | помидор соленый | 100 | 0.67 | 0.09 | 1.42 | 9.09 | 70 | |
| | | | 1 блюдо | щи из свежей капусты | 250 | 1.75 | 4.89 | 8.49 | 84.75 | 92 | |
| | | | 2 блюдо | тефтели | 140 | 26.08 | 22.75 | 22.4 | 429.3 | 307 | |
| | | | гарнир | катофельное пюре | 120 | 3.05 | 3.88 | 17.02 | 101.37 | 321 | |
| | | | напиток | сок фруктовый | 180 | 1 | 0 | 20.2 | 84.8 | 389 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 120 | 6.72 | 1.08 | 58.56 | 272.78 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 910 | 39.27 | 32.69 | 128.09 | 982.09 | | 0 |
| 2 | 2 | Полдник | булочное | булочная сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | |
| | | | напиток | молоко кипяченое | 200 | 5.2 | 4.9 | 9.3 | 108 | 385 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 230 | 7.3 | 5.64 | 24.5 | 186.3 | | 0 |
| 2 | 2 | Ужин | гор.блюдо | рыба тушенная с овощами | 120 | 11.7 | 5.94 | 4.56 | 126 | 229 | |
| | | | гарнир | каша пшеничная | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 | 172 | |
| | | | напиток | чай | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 375 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | |
| | | | закуска | салат из отварной свеклы | 100 | 2.6 | 6.09 | 8.36 | 93.9 | 33 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 640 | 25 | 18.6 | 87.94 | 661.01 | | 0 |
| 2 | 2 | Ужин 2 | кисломол. | ряженка | 200 | 6 | 8 | 8.4 | 130 | 401 | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | конитерское | печенье | 15 | 1.69 | 1.89 | 17.85 | 95.08 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 215 | 7.69 | 9.89 | 26.25 | 225.08 | | 0 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 2745 | 102.04 | 88.9 | 386.61 | 2823.01 | | 0 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | каша молочная пшениная | 200 | 7.56 | 6.42 | 25.22 | 186.49 | 161 | |
| | | | яйцо | яйцо вареное | 40 | 5.8 | 4.6 | 0.28 | 63 | 209 | |
| | | | гор.напиток | кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 14.98 | 56.85 | 395 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | булочное | булочная сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 1 | 75 | 14 | |
| | | | <i>итого</i> | | 550 | 20.16 | 20.53 | 91.73 | 623.9 | | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--------------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|-----|---|--|
| 2 | 3 | Завтрак 2 | фрукты | банан | 150 | 1.57 | 0.53 | 21.96 | 100.29 | 338 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 150 | 1.57 | 0.53 | 21.96 | 100.29 | | 0 | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | салат из из зеленого горошка | 100 | 3 | 5.19 | 6.3 | 83.6 | 53 | | |
| | | | 1 блюдо | суп крестьянский | 250 | 5.82 | 8.53 | 6.35 | 127.34 | 98 | | |
| | | | 2 блюдо | котлета из говядины | 100 | 15.7 | 21.1 | 13.13 | 315.26 | 268 | | |
| | | | гарнир | пюре картофельное | 120 | 3.05 | 3.88 | 17.02 | 101.37 | 321 | | |
| | | | напиток | сок фруктовый | 180 | 1 | 0 | 20.2 | 84.8 | 389 | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 120 | 6.72 | 1.08 | 58.56 | 272.78 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 870 | 35.29 | 39.78 | 121.56 | 985.15 | | 0 | |
| 2 | 3 | Полдник | творог | сырники из творога | 100 | 19.85 | 15.8 | 29.8 | 305.27 | 358 | | |
| | | | напиток | какао с молоком | 180 | 4.68 | 4.1 | 12.8 | 104.55 | 349 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 280 | 24.53 | 19.9 | 42.6 | 409.82 | | 0 | |
| 2 | 3 | Ужин | закуска | винегрет овощной | 150 | 2.04 | 9.26 | 12.66 | 142.2 | 214 | | |
| | | | гарнир | каша гречневая | 100 | 3.05 | 3.88 | 17.02 | 101.37 | 321 | | |
| | | | напиток | чай | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 375 | | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | | |
| | | | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.16 | 0.74 | 15.11 | 78.03 | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 560 | 11.95 | 22.65 | 94.91 | 617.71 | | 0 | |
| 2 | 3 | Ужин 2 | кисломол. | кефир | 180 | 4.52 | 7.2 | 5.4 | 91.8 | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | конитерское | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 180 | 4.52 | 7.2 | 5.4 | 91.8 | | 0 | |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 2590 | 98.02 | 110.59 | 378.16 | 2828.67 | | 0 | |
| 2 | 4 | Завтрак | творог | запеканка из творога со сметаной | 170 | 30.81 | 20.4 | 36.72 | 316.9 | 223 | | |
| | | | яйцо | яйцо вареное | 40 | 5.8 | 4.6 | 0.28 | 63 | 209 | | |
| | | | гор.напиток | кофейный напиток со гущенным молоком | 200 | 0.08 | 0 | 25.47 | 99.3 | 395 | | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | | |
| | | | булочное | булочка сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 520 | 43.49 | 34.51 | 112.82 | 796.76 | | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-----------------------|--------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-----|---|---|
| 2 | 4 | Завтрак 2 | фрукты | яблоко | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | 323 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | | | 0 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | огурец соленый | 100 | 0.67 | 0.09 | 1.42 | 9.09 | 70 | | |
| | | | 1 блюдо | борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 5 | 12.6 | 103.5 | 82 | | |
| | | | 2 блюдо | олодьи из печени | 120 | 14.67 | 12.29 | 16.59 | 252 | 284 | | |
| | | | гарнир | картофельное пюре | 130 | 3.31 | 4.21 | 18.44 | 110 | 321 | | |
| | | | напиток | сок фруктовый | 180 | 1 | 0 | 20.2 | 84.8 | 389 | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 120 | 6.72 | 1.08 | 58.56 | 272.78 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 900 | 28.37 | 22.67 | 127.81 | 832.17 | | | 0 |
| 2 | 4 | Полдник | булочное | булочная сдобная | 30 | 2.1 | 0.74 | 15.2 | 78.3 | | | |
| | | | напиток | молоко кипяченое | 180 | 3.22 | 5.76 | 8.46 | 108 | 349 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 210 | 5.32 | 6.5 | 23.66 | 186.3 | | | 0 |
| 2 | 4 | Ужин | гор.блюдо | плов из говядины | 160 | 12.8 | 17 | 27.4 | 349.4 | 265 | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | чай | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 56.85 | 375 | | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 25.35 | 164.26 | | | |
| | | | закуска | икра свекольная | 100 | 0.75 | 3.91 | 4.93 | 58 | 54 | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 540 | 18.25 | 29.68 | 72.75 | 703.51 | | | 0 |
| 2 | 4 | Ужин 2 | кисломол. | ряженка | 180 | 5.4 | 7.2 | 7.56 | 117 | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 180 | 5.4 | 7.2 | 7.56 | 117 | | | 0 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 2535 | 101.57 | 100.91 | 363.84 | 2723.99 | | 0 | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6.3 | 5.4 | 28.6 | 187.5 | 340 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.45 | 12.62 | 82.72 | 395 | | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 70 | 4.7 | 0.57 | 35.05 | 164.26 | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | закуска | кукуруза отварная | 100 | 7.31 | 10.08 | 40.08 | 210.83 | 133 | | |
| | | | булочное | булочная сдобная | 30 | 2.16 | 0.74 | 15.11 | 78.03 | | | |
| | | | масло | масло сливочное | 10 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 14 | | |
| <i>итого</i> | | 560 | 23.27 | 27.44 | 131.56 | 798.34 | | | 0 | | | |
| 2 | 5 | Завтрак 2 | фрукты | яблоко | 185 | 0.74 | 0.35 | 19.24 | 88.25 | 323 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 6 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 6 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 6 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 6 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 6 | Итого за день: | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2 | 7 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 7 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 7 | Обед | закуска | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------------|--------------|--------|------|--------|--------|---------|---|--|---------|--|
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| 2 | 7 | Полдник | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| 2 | 7 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| 2 | 7 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| 2 | 7 | Итого за день: | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| Среднее значение за период: | | | | 2654.8 | 95.5 | 96.967 | 734.92 | 2797.18 | | | #DIV/0! | |