

СОГЛАСОВАНО:

Представитель родительского комитета

С.Н. Вяткина С.Н. Вяткина

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Писковская средняя

общеобразовательная школа»

Г.Н. Строганова Г.Н. Строганова

« 31 » августа 2022 г.



М Е Н Ю

Примерное 10-дневное для организации питания обучающихся
МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»

В 2022-2023 учебном году

для детей возрастных групп: от 7 до 11 лет и от 12 лет и
старше.

МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

Г.Н. Строганова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2-х недельное)

Сезон: Осенний-летний

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

1-ая неделя/понедельник

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	181
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Груша	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		15,99	15,26	97,88	521	
Обед						
Суп крестьянский	250	7,16	10,73	18,65	200	99
Курица тушеная в соусе с овощами	160	17,46	18,86	2,64	250	292
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,66	6,27	36,38	233	302
Салат свекольный	50	0,55	0,1	1,9	11	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Кисель из концентрата	200	0,29		25,64	104	354
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Всего в Обед		39,76	38,94	126,85	1 018	
Полдник						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	181
Чай с сахаром	200/15/7	0,19	0,05	13,66	56	377
Всего в Полдник		6,3	10,77	46,04	307	
Всего в день		62,05	64,97	217,94	1920	

1-ая неделя/вторник

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша пшеница (с маслом)	194/6	5,04	7,74	28,83	205	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Бутерброд с сыром	50	4	2,5	28	151	421
Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	43	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		14,68	12,1	88,63	524	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	240/10	7,77	10,55	17,75	17,75	91
Биточки паровые (соус молочный)	80	8,7	28,75	4,62	4,62	268
Макаронные изделия отварные	140	4,93	3,92	31,76	31,76	309
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	0,95	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	13,64	1
Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	32,01	349
Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,01	10,01	3
Яблоко	160	0,64	0,48	15,2	15,2	340
Всего в Обед		32,98	49,41	115,47	1082	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,19	0,05	13,66	56	377
Каша пшеница (с маслом)	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Всего в Полдник		6,41	8,36	41,24	267	
Всего в день		58,54	73,03	236,75	1 841	

1-ая неделя/среда

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша гречневая (с маслом)	194/6	10,78	19,2	2,04	224	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Сдоба	50	3	2	28	142	421
Яблоко	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		19,66	23,24	67,54	559	
Обед						
Суп на курином бульоне с рисом	250	6,83	10,56	10,56	19	99
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	4,8	20,44	312
Сельдь с/с филе	50	2,64	0,48	0,48	13,64	1
Хлеб ржаной	40	0,66	0,09	0,09	32,01	349
Компот из смеси сухофруктов	200	3	2	2	28	421
Сдоба	50	6,58	24,08	24,08	15,21	76
Всего в Обед		22,77	42,01	42,01	113,09	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,19	0,05	13,66	56	377
Каша гречневая (с маслом)	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Всего в Полдник		6,41	8,36	41,24	267	
Всего в день		58,54	73,03	236,75	1 841	

1-ая неделя/четверг

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша комбинированная (с маслом)	194/6	5,63	8,03	28,21	208	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	6
Яблоко	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		19,66	18,33	80,53	556	
Обед						
Рассольник ленинградский	240/10	6,69	10,55	15,91	185	96
Плов из свинины	50/100	13,67	26,53	34,29	431	265
Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Бутерброд с молоком	50	5,3	8,26	14,85	155	6
Всего в Обед		32,73	49,41	97,19	965	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,19	0,05	13,66	56	377
Каша гречневая (с маслом)	194/6	5,63	8,31	27,58	210	177
Всего в Полдник		5,82	8,36	41,24	267	
Всего в день		55,36	73,03	236,75	1 841	

1-ая неделя/пятница

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь 7	№ рец. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,120	37,63	303	17,
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Сдоба	50	4	2,5	2/	151	421
Яблоко	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		18,19	17,66	103,13	647	
Обед						
Свекольник	240/10	11,47	15,47	29,7	304	96
Ленивые голубцы/Макароны с гуляшом	50/150	13,26	11,23	3,52	185	265
Огурец свежий	50	4,93	9,92	31,76	182	71
Хлеб ржаной	40	0,35	0,05	0,95	6	1
Компот из с/ф	200	2,64	0,48	13,64	69	382
Сдоба	50	0,66	0,09	32,01	133	6
Всего в Обед		37,95	34,22	154,78	1098	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,19	0,05	13,66	56	377
Каша молочная из овсяных хлопьев	200/10	5,63	8,31	27,58	210	177
Всего в Полдник		5,82	8,36	41,24	267	
Всего в день		55,36	73,03	236,75	1 841	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша пшѐнная (с маслом)	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	43	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		15,86	12,67	87,38	529	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,19	8,38	19,41	182	103
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	15,27	16,51	2,31	219	292
Курица тушеная в соусе	150	8,02	5,69	36,07	228	302
Кукуруза консер.	80	1,13	4,81	6,61	74	52
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Яблоко	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Всего в Обед		39,55	38,93	153,24	1 124	
Полдник						
Каша пшѐнная (с маслом)	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Чай с сахаром	200/15/7	0,19	0,05	13,66	56	377
Всего в Полдник		6,41	8,36	41,24	266	
Всего в день		61,82	59,96	281,86	1 918	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша молочный с макаронными изд.	194/6	6,13	7,79	29,67	213	120
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	3
Груша	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		19,3	14,92	77,27	521	
Обед						
Суп рыбный	250/10	11,35	9,07	17,54	197	119
Картофель тушеный с луком и мясом	150	13,05	23,8	28,18	379	145
Салат из квашеной капусты	80	2,64	0,48	13,64	69	1
Хлеб ржаной	40	0,16	0,16	27,88	115	342
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,07	10,1	115	3
Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	115	112	54
Всего в Обед		35,4	39,0	100,35	99,34	
Полдник						
Каша жидкая молочная из манной крупы	194/6	6,13	7,79	29,67	213	120
(с маслом)	200/15/7	0,19	0,05	13,66	56	377
Чай с сахаром		6,32	7,84	43,3	275	
Всего в Полдник		61,11	65,36	220,94	1705	
Всего в день						

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша рисовая (с маслом)	194/6	5,04	7,74	28,83	205	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	43	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		14,68	12,1	88,63	524	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,71	11,48	18,76	209	88
Сосиска отварная	80	7,8	6,44	5,46	111	281
Макаронные изделия отварные	150	4,93	3,92	31,76	182	309
Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Всего в Обед		30,8	27,6	115,47	834	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Каша рисовая (с маслом)	194/6	5,04	7,74	28,83	205	177
Всего в Полдник		5,17	7,76	44,03	267	
Всего в день		50,65	47,46	248,13	1 625	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ рец. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/6	5,67	7,21	28,86	203	181
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	3
Груша	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		21,77	16,96	78,61	555	
Обед						
Суп гороховый	250	2,22	2,56	16,59	98	106
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,66	6,27	36,38	233	302
Колеты, биточки, шницели (из свинины, соус сметанный)	80	8,7	28,75	4,62	312	268
Салат свекольный	50	0,35	0,05	0,95	6	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Бутерброд с колбасой	50	7,29	5,09	10,01	10,01	3
Всего в Обед		29,02	43,36	110,16	948	
Полдник						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/6	5,67	7,21	28,86	203	181
Чай с сахаром	200	0,19	0,05	13,66	56	377
Всего в Полдник		5,68	7,26	42,52	259	
Всего в день		56,65	67,58	231,29	1 762	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ рец. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом)	194/6	6,13	7,79	29,67	213	120
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Сдоба	50	7,29	5,09	10,1	115	3
Груша	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		19,3	14,92	77,27	521	
Обед						
Борщ	240/10	11,35	9,07	17,54	197	82
Плов с мясом (свинина)	50/100	13,05	23,8	28,18	379	1
Зеленый горошек	50	2,64	0,48	13,64	69	376
Хлеб ржаной	40	0,16	0,16	27,88	115	265
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,07	10,1	115	376
Сдоба	50	7,29	5,09	115	112	421
Груша	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Всего в Обед		35,4	39,0	100,35	99,34	
Полдник						
Каша рисовая (с маслом)	194/6	6,13	7,79	29,67	213	120
Чай с сахаром	200/15/7	0,19	0,05	13,66	56	377
Всего в Полдник		6,32	7,84	43,3	275	
Всего в день		61,11	66,61	247,67	1 823	

МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»

Директор школы _____

УТВЕРЖДАЮ:

Г.Н. Строганова



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2-х недельное)

Сезон: Осенний-летний

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/10	5,67	7,21	28,86	203	181
Чай с лимоном	200/15/7	3,17	2,68	15,95	101	379
Всего в Завтрак		8,84	9,89	44,81	304	
Обед						
Курица, тушеная в соусе	200	21,82	23,58	3,3	313	292
Каша рассыпчатая(гречневая)	150	7,14	5,86	33,96	217	302
Салат из свеклы отварной	100	0,95	6,06	3,05	71	24
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Кисель из концентрата	200	0,29	-	25,64	104	354
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Всего в Обед		36,84	38,48	107,59	929	
Всего в день		43,19	49,26	153,77	1 233	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ рец. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша пшённая (с маслом)	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Всего в Завтрак		6,46	8,37	41,38	267	
Обед						
Колеты, биточки, шницели (из свинины, соус сметанный)	100	10,87	35,94	5,78	390	268
Макароны отварные	150	5,28	4,2	34,03	195	309
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	20
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,01	115	3
Всего в Обед		27,5	51,8	97,9	969	
Всего в день		33,96	60,18	139,28	1 236	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ рец. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Всего в Завтрак		6,46	8,37	41,38	267	
Обед						
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164	312
Сельдь с/с филе	50	6,58	24,08	5,50	243	76
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	24
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Сдоба	50	3	2	28	142	421
Всего в Обед		17,5	38,47	106,72	822	
Всего в день		28,52	60,18	145,28	1 236	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ рец. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша комбинированная с маслом	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Всего в Завтрак		6,46	8,37	41,38	267	
Обед						
Плов из свинины	200	18,23	35,37	45,72	575	265
Салат из свежих помидор с луком зеленым	100	1,08	6,09	3,43	73	23
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Бутерброд с колбасой	50	7,29	5,09	10,01	115	3
Всего в Обед		33,31	50,57	90,47	950	
Всего в день		39,18	58,66	132,48	1 215	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ рец. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша овсяная с маслом	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Всего в Завтрак		6,46	8,37	41,38	267	
Обед						
Ленивые голубцы	170/10	13,26	11,23	3,52	185	255
Салат из свежих помидор и огурцов	100	5,28	4,2	34,03	195	309
Хлеб ржаной	40	0,95	6,06	3,05	71	24
Компот из с/ф	200	2,64	0,48	13,64	69	1
Сдоба	50	0,66	0,09	28	151	349
Всего в Обед		26,8	24,56	114,24	804	
Всего в день		35,35	37,74	132,48	1 215	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ рец. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша пшённая (с маслом)	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Всего в Завтрак		6,46	8,37	41,38	267	
Обед						
Курица, тушеная в соусе	100	8,05	9,38	21,74	204	103
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	21,85	23,58	3,3	313	292
Кукуруза консер.	60	7,65	6,28	36,39	233	302
Хлеб ржаной	40	1,52	4,7	6,99	76	47
Компот из с/ф	200	2,64	0,48	13,64	69	1
Сдоба	50	0,66	0,09	32,01	133	49
Всего в Обед		46,34	47,01	142,07	1 179	
Всего в день		52,8	55,38	183,45	1 446	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ рец. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	194/6	6,13	7,79	29,67	213	120
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	003
Груша	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		19,3	14,92	77,27	521	
Обед						
Картофель, тушеный с луком и мясом	150	11,35	9,07	17,54	197	119
Салат из квашенной капусты	100	13,05	23,8	28,18	37	145
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	001
Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,01	115	003
Всего в Обед		34,49	38,6	97,34	875	
Всего в день		56,38	68,37	209,07	1 678	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ рец. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша рисовая (с маслом)	194/6	5,04	7,74	28,83	205	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Всего в Завтрак		14,68	12,1	88,63	524	
Обед						
Сосиски отварные	120	11,48	18,1	0,96	212	243
Макаронные изделия отварные	150	5,28	4,2	34,03	195	309
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	20
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Всего в Обед		24,81	31,39	110,99	827	
Всего в день		42,21	45,63	136,63	1 128	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белк и 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/6	5,67	7,21	28,86	203	181
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Всего в Завтрак		8,84	9,89	44,81	304	
Обед						
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	10,21	8,36	48,51	311	302
Колеты, биточки, шницели (из свинины, соус сметанный)	100	10,87	35,94	5,77	390	268
Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	93	52
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Бутерброд с колбасой	50	7,29	5,09	10,1	115	3
Всего в Обед		35,6	58,56	102,23	827	
Всего в день		44,44	68,45	147,04	1 382	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша рисовая с маслом	194/6	6,22	8,31	27,58	210	177
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Всего в Завтрак		6,46	8,37	41,38	267	
Обед						
Плов из свинины	200	18,23	35,37	45,72	575	265
Огурец соленый в нарезке	80	1,08	6,09	3,43	73	23
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Чай с лимоном	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Сдоба	50	7,29	5,09	10,01	115	3
Всего в Обед		33,31	50,57	90,47	950	
Всего в день		39,18	58,66	132,48	1 215	