

СОГЛАСОВАНО:

Представитель родительского комитета

Вяткина С.Н. Вяткина

« 31 » 08 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Писковская средняя
общеобразовательная школа»

Строганова Г. Н. Строганова

« 1 » 09 2026 г.

М Е Н Ю

Примерное 10-дневное для организации питания обучающихся
МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»
в 2026-2027 учебном году

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

МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»

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 рисовая с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	351	181
Чай	200/15	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	50	4	2,5	28	151	421
Йогурт	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Всего в Завтрак		15,99	15,26	97,88	627	
Обед						
Суп крестьянский	250	7,16	10,73	18,65	348	99
Курица тушеная	160	17,46	18,86	2,64	335	292
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,66	6,27	36,38	273	302
Салат овощной	50	0,55	0,1	1,9	21	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Всего в Обед		39,76	38,94	126,85	1046	
Полдник						
Каша рисовая с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	351	181
Чай	200/15	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	50	4	2,5	28	151	421
Йогурт	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Всего в Завтрак		15,99	15,26	97,88	627	
Всего в день		62,05	64,97	217,94	2300	

1-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						
Запеканка творожная с вареньем	100/10	5,04	7,74	28,83	205	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Пряник	100	0,4	0,3	9,5	274	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		14,68	12,1	88,63	604	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	240/10	7,77	10,55	17,75	326	91
Гуляш из курицы	80	8,7	28,75	4,62	207	268
Макаронные изделия отварные	140	4,93	3,92	31,76	272	309
Салат овощной	50	0,35	0,05	0,95	21	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Чай	200	0,66	0,09	32,01	57	349
Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,01	140	3
Всего в Обед		32,98	49,41	115,47	1092	
Полдник						
Запеканка творожная с вареньем	100/10	5,04	7,74	28,83	205	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Пряник	100	0,4	0,3	9,5	274	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в полдник		14,68	12,1	88,63	604	
Всего в день		58,54	73,03	236,75	2300	

1-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 пшенная (с маслом)	200/10	10,78	19,2	2,04	307	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	50	3	2	28	208,5	421
Йогурт	100	0,64	0,48	15,2	68	340
Всего в Завтрак		19,66	23,24	67,54	640,5	
Обед						
Суп на курином бульоне с рисом	250	6,83	10,56	10,56	324	99
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	4,8	243	312
Сельдь с/с филе	50	2,64	0,48	0,48	160,6	1
Хлеб ржаной	40	0,66	0,09	0,09	69	349
Кофе	200	3	2	2	52,9	421
Сдоба	50	6,58	24,08	24,08	169,5	76
Всего в Обед		22,77	42,01	42,01	1019	
Полдник						
Каша пшенная (с маслом)	200/10	10,78	19,2	2,04	307	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	50	3	2	28	208,5	421
Йогурт	100	0,64	0,48	15,2	68	340
Всего в Полдник		19,66	23,24	67,54	640,5	
Всего в день					2300	

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)	200/5/5	5,63	8,03	28,21	201,5	177
Чай	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	135	6
Пряник	100	0,64	0,48	15,2	201	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		19,66	18,33	80,53	662,5	
Обед						
Рассольник ленинградский	250/10	6,69	10,55	15,91	185	96
Гуляш из свинины	50	13,67	26,53	34,29	365	265
Рис отварной	150	0,35	0,05	0,95	120	71
Салат из свежих овощей	50	2,64	0,48	13,64	21	1
Хлеб ржаной	40	4,08	3,54	17,58	69	382
Какао с молоком	200	5,3	8,26	14,85	149	6
Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,85	135	
Всего в Обед		32,73	49,41	97,19	975	
Полдник						
Каша комбинированная (с маслом)	200/5/5	5,63	8,03	28,21	201,5	177
Чай	200/15/7	0,24	0,06	13,8	57	377
Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	135	6
Пряник	100	0,64	0,48	15,2	201	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Полдник		19,66	18,33	80,53	662,5	
Всего в день					2300	

1-ая неделя/пятница

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь 7	№ реп. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,120	37,63	303	17,
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	50	0,64	0,48	15,2	151	340
Йогурт	160	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		18,19	17,66	103,13	579	
Обед						
Свекольник	250/10	11,47	15,47	29,7	304	96
Котлета мясная	50	13,26	11,23	3,52	185	265
Макароны отварные	100	4,93	9,92	31,76	273	71
Салат из свежих овощей	50	0,35	0,05	0,95	21	1
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	382
Кисель	200	0,66	0,09	32,01	200	6
Сдоба/печенье	50	37,95	34,22	154,78	90	
Всего в Обед					1142	
Полдник						
Каша молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,120	37,63	303	17,
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	50	0,64	0,48	15,2	151	340
Йогурт	160	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Полдник		18,19	17,66	103,13	579	
Всего в день					2300	

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 пшённая (с маслом)	200/10	6,22	8,31	27,58	312	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	100	0,4	0,3	9,5	151	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		15,86	12,67	87,38	588	
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
чай	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Всего в Обед		39,55	38,93	153,24	1 124	340
Полдник						
Каша пшённая (с маслом)	200/10	6,22	8,31	27,58	312	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	100	0,4	0,3	9,5	151	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Полдник		15,86	12,67	87,38	588	
Всего в день					2300	

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						
Запеканка творожная с вареньем	100/10	5,04	7,74	28,83	205	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Пряник	100	0,4	0,3	9,5	274	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		14,68	12,1	88,63	604	
Обед						
Суп рыбный	250/10	11,35	9,07	17,54	205	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	123	1
Хлеб ржаной	40	0,16	0,16	27,88	69	342
Какао	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	1092	
Полдник						
Запеканка творожная с вареньем	100/10	5,04	7,74	28,83	205	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Пряник	100	0,4	0,3	9,5	274	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		14,68	12,1	88,63	604	
Всего в день					2300	

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)	200/10	8,31	13,1200	37,63	303	17,
Чай	200	0,24	,06	13,8	57	377
Печенье	50	0,64	0,48	15,2	151	340
Йогурт	160	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		18,19	17,66	103,13	579	
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
Салат из свежих овощей	50	0,55	0,1	1,9	21	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Чай	200	3,17	2,68	15,95	133	379
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Всего в Обед		30,8	27,6	115,47	1142	
Полдник						
Каша рисовая (с маслом)	200/10	8,31	13,1200	37,63	303	17,
Чай	200	0,24	,06	13,8	57	377
Печенье	50	0,64	0,48	15,2	151	340
Йогурт	160	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Полдник		18,19	17,66	103,13	579	
Всего в день					2300	

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
Чай	200	3,17	2,68	15,95	68	379
Пряник	160	0,64	0,48	15,2	101	3
Йогурт	100	5	1,5	8,5	168	340
Всего в Завтрак		21,77	16,96	78,61	555	354
Обед						
Суп гороховый	250	2,22	2,56	16,59	98	106
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,66	6,27	36,38	233	302
Колета куриная	80	8,7	28,75	4,62	312	268
Салат свекольный						
Хлеб ржаной	50	0,35	0,05	0,95	6	71
Чай	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Бутерброд с колбасой	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Всего в Обед	50	7,29	5,09	10,01	10,01	3
		29,02	43,36	110,16	1190	
Полдник						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/6	5,67	7,21	28,86	203	181
Чай	200	3,17	2,68	15,95	68	379
Пряник	160	0,64	0,48	15,2	101	3
Йогурт	100	5	1,5	8,5	168	340
Всего в Полдник		21,77	16,96	78,61	555	354
Всего в день					2300	

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 жидкая молочная овсяная (с маслом)	200/5/5	6,13	7,79	29,67	213	120
Чай	200	0,24	0,06	13,8	68	377
Печенье	160	0,64	0,48	15,2	115	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	168	354
Всего в Завтрак		19,3	14,92	77,27	564	
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	1172	
Полдник						
Каша жидкая молочная овсяная (с маслом)	200/5/5	6,13	7,79	29,67	213	120
Чай	200	0,24	0,06	13,8	68	377
Печенье	160	0,64	0,48	15,2	115	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	168	354
Всего в Полдник		19,3	14,92	77,27	564	
Всего в день					2300	

МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы _____ 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 рисовая (с маслом)	200/10	6,13	7,79	29,67	313	120
Чай	200	0,24	0,06	13,8	68	377
Печенье	160	0,64	0,48	15,2	115	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	168	354
Всего в Завтрак		19,3	14,92	77,27	664	
Обед						
Курица тушеная	200	21,82	23,58	3,3	413	292
Каша рассыпчатая(гречневая)	150	7,14	5,86	33,96	277	302
Салат овощной	100	0,95	6,06	3,05	71	24
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Чай	200	0,29	-	25,64	68	354
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Всего в Обед		36,84	38,48	107,59	2136	
Всего в день		43,19	49,26	153,77	2800	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Запеканка творожная с вареньем	100/10	5,04	7,74	28,83	205	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Пряник	100	0,4	0,3	9,5	274	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		14,68	12,1	88,63	604	
Обед						
Гуляш из курицы	100	8,7	28,75	4,62	407	268
Макаронные изделия отварные	160	4,93	3,92	31,76	372	309
Салат овощной	100	0,35	0,05	0,95	71	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Чай	200	0,66	0,09	32,01	57	349
Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,01	140	3
Всего в Обед		32,98	49,41	115,47	2196	
Всего в день		33,96	60,18	139,28	2800	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша пшенная (с маслом)	200/10	10,78	19,2	2,04	307	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	50	3	2	28	208,5	421
Йогурт	100	0,64	0,48	15,2	68	340
Всего в Завтрак		19,66	23,24	67,54	640,5	
Обед						
Пюре картофельное	200	3,06	4,8	4,8	378	312
Сельдь с/с филе	70	2,64	0,48	0,48	219	1
Хлеб ржаной	40	0,66	0,09	0,09	69	349
Кофе	200	3	2	2	52,9	421
Сдоба	50	6,58	24,08	24,08	169,5	76
Всего в Обед		22,77	42,01	42,01	2159,5	
Всего в день		28,52	60,18	145,28	2800	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, Наименование блюда 1	Вес Блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность 7	№ реп. 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша комбинированная с маслом	200/10	6,22	8,31	27,58	210	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	68	377
Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	165	
Пряник	160	0,64	0,48	15,2	115	
Йогурт	100	5	1,5	8,5	168	
Всего в Завтрак		19,66	18,33	80,53	726	
Обед						
Гуляш из свинины	100	13,67	26,53	34,29	465	265
Рис отварной	200	0,35	0,05	0,95	278	71
Салат из свежих овощей	100	2,64	0,48	13,64	71	1
Хлеб ржаной	40	4,08	3,54	17,58	69	382
Какао с молоком	200	5,3	8,26	14,85	149	6
Бутерброд с колбасой	70	5,3	8,26	14,85	175	
Всего в Обед		32,73	49,41	97,19	2074	
Всего в день		39,18	58,66	132,48	2800	

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 молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,120	37,63	303	17,
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	50	0,64	0,48	15,2	151	340
Йогурт	160	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		18,19	17,66	103,13	579	
Обед						
Котлета мясная	80	13,26	11,23	3,52	285	265
Макароны отварные	150	4,93	9,92	31,76	389	71
Салат из свежих овощей	100	0,35	0,05	0,95	71	1
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	382
Кисель	200	0,66	0,09	32,01	200	6
Сдоба/печенье	50	37,95	34,22	154,78	90	
Всего в Обед					2221	
Всего в день		35,35	37,74	132,48	2800	

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)	200/10	6,22	8,31	27,58	312	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Печенье	100	0,4	0,3	9,5	151	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		15,86	12,67	87,38	588	
Обед						
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	15,27	16,51	2,31	315	292
Курица тушеная в соусе	200	8,02	5,69	36,07	375	302
Кукуруза консер.	30	1,13	4,81	6,61	74	52
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
чай	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Всего в Обед		39,55	38,93	153,24	2212	340
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						
Запеканка творожная с вареньем	100/10	5,04	7,74	28,83	205	177
Чай	200	0,24	0,06	13,8	57	377
Пряник	100	0,4	0,3	9,5	274	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		14,68	12,1	88,63	604	
Обед						
Картофель тушеный с луком и мясом	200	13,05	23,8	28,18	498	145
Салат из квашеной капусты	100	2,64	0,48	13,64	203	1
Хлеб ржаной	40	0,16	0,16	27,88	69	342
Какао	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	2196	
Всего в день		56,38	68,37	209,07	2800	

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)	200/10	8,31	13,1200	37,63	303	17,
Чай	200	0,24	,06	13,8	57	377
Печенье	50	0,64	0,48	15,2	151	340
Йогурт	160	5	1,5	8,5	68	354
Всего в Завтрак		18,19	17,66	103,13	579	
Обед						
Сосиска отварная	130	7,8	6,44	5,46	222	281
Макаронные изделия отварные	200	4,93	3,92	31,76	382	309
Салат из свежих овощей	100	0,55	0,1	1,9	71	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	1
Чай	200	3,17	2,68	15,95	133	379
Сдоба	50	4	2,5	28	151	421
Всего в Обед		30,8	27,6	115,47	2221	
Всего в день		42,21	45,63	136,63	2800	

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
Чай	200	3,17	2,68	15,95	68	379
Пряник	160	0,64	0,48	15,2	101	3
Йогурт	100	5	1,5	8,5	168	340
Всего в Завтрак		21,77	16,96	78,61	555	354
Обед						
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	7,66	6,27	36,38	358	302
Колета куриная	90	8,7	28,75	4,62	389	268
Салат свекольный	100	0,3	0,02	0,38	72	
Хлеб ржаной	50	0,35	0,05	0,95	6	71
Чай	200	2,64	0,48	13,64	69	1
Бутерброд с колбасой	50	0,16	0,16	27,88	115	342
Всего в Обед		29,02	43,36	110,16	2245	
Всего в день		44,44	68,45	147,04	2800	

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 жидкая молочная овсяная (с маслом)	200/10	6,13	7,79	29,67	213	120
Чай	200	0,24	0,06	13,8	68	377
Печенье	160	0,64	0,48	15,2	115	340
Йогурт	100	5	1,5	8,5	168	354
Всего в Завтрак		19,3	14,92	77,27	664	
Обед						
Плов с мясом (свинина)	160/100	13,05	23,8	28,18	479	1
Зеленый горошек	50	2,64	0,48	13,64	69	376
Хлеб ржаной	40	0,16	0,16	27,88	68	265
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,07	10,1	115	376
Сдоба	50	7,29	5,09	115	212	421
Груша	160	0,64	0,48	15,2	68	340
Всего в Обед		35,4	39,0	100,35	2136	
Всего в день		39,18	58,66	132,48	2800	