

Утверждаю
Директор ОГБОУ КШИ
«Северский кадетский корпус»
А.О. Окунев



Примерное 14-ти дневное меню
Для организации питания ОГБОУ КШИ «Северский кадетский корпус»
Для возрастных групп: 7-8 классы/9-11 классы
на 2021-2022 учебный год.

Северск 2021г.

День: понедельник (первый день)
Неделя: первая

Недели: первая													
№ рецеп- туры	Прим. пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы				Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы				Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			У			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7		
	Завтрак												
182/11	Каша молочная из пшённой крупы с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	260	7,81	13,95	44,11	339		
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,97	5,32	0	69		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0,2	99		
382/11	Какао с молоком	200	4,08	3,54	26,74	155	200	4,08	3,54	26,74	155		
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187		
	Итого	500	20,76	27,15	95,32	710	575	24,31	34,49	109,7	849		
	Второй завтрак												
	Печенье	30	2,43	5,1	26,8	163	40	3,24	6,8	33,5	208		
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120		
	Итого	230	8,43	11,5	36,4	283	240	9,24	13,2	43,1	328		
	Обед												
71/11	Овощи свежие (супы)	100	0,7	0,1	1,9	12	100	0,7	0,1	1,9	12		
82/11	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250/25/15	8,55	9,76	15,2	183	250/25/15	8,55	9,76	15,2	183		
295/11	Котлеты рубленные из птицы	100	15,3	22,14	15,46	322	120	18,36	26,36	18,55	384		
321/11	Капуста свежая тушеная с маслом	210	4,13	13,71	26,8	247	260	5,16	13,71	32	293		
	Сок	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85		
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	56	152	80	6,33	0,8	38,65	188		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	141	75	4,2	0,83	37,05	171		
	Итого	1025	38,18	47,02	165,2	1142	1125	44,3	51,56	163,55	1316		
	Подлинк												
223/11	Запеканка из творога с молоком ступённым	200/30	40,92	30,96	78,4	539	250/30	45,3	38,7	98	652		
377/11	Чай с лимоном	215/7	0,13	0,02	15,2	62	215/7	0,13	0,02	15,2	62		
338/11	Фрукты (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	300	1,2	1,2	29,4	141		
	Итого	752	42,25	32,18	123	742	802	46,63	39,92	142,6	855		
	Ужин												
229/11	Рыба (филе), тушённая в томате с овощами, маслом	100	14,7	11,67	3,8	185	120	16,8	13,3	5,06	207		
312/11	Пюре картофельное с маслом	210	4,16	14,05	35	283	260	5,2	15,75	43,75	338		
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32,01	133	200	0,66	0	32,01	133		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171		
	Итого	640	28,42	27,08	134,27	902	745	33,98	30,78	161,35	1059		
	Второй ужин												
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	200	5,8	5	8,4	102		
	Всего	3347	143,84	149,93	562,59	3881	3687	164,26	174,95	628,7	4509		

День: вторник (второй день)

Неделя: первая

Неделя: первая											
№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
	Завтрак										
182/11	Каша молочная из овсянных хлопьев "Гаркулес" с маслом	200/10	7,82	12,83	34,27	285	250/10	9,78	14,23	39,09	324
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0,2	99
379/11	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,2	151	200	3,58	2,68	28,2	151
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	20,57	27,4	94	706	575	25,08	33,91	106,14	830
	Второй завтрак										
	Вафли	30	1,35	9,06	25,6	187	40	1,81	12,08	31,5	241
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	7,35	15,46	35,2	307	240	7,81	18,48	41,1	361
	Обед										
71/11	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	100	1,1	0,2	3,8	22
102/11	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/25	10,49	9,87	16,53	197	250/25	10,49	9,87	16,53	197
232, 330/11	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	21,06	19,45	26,59	335	140	25,27	23,34	31	412
305/11	Рис, припущенный с маслом	210	4,83	13,59	52,4	351	260	5,98	15,18	65,5	409
	Сок	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1040	46,98	44,42	180,56	1279	1130	54,37	50,22	212,73	1484
	Полдник										
415/11	Кремль сахарный	100	7,04	13,07	55,74	370	100	7,04	13,07	55,74	370
	Кисель "Золотой шар" (концентрат)	200	0	0	29	116	200	0	0	29	116
338/11	Фрукты (бананы)	300	4,5	0	63	288	300	4,5	0	63	288
	Итого	600	11,54	13,07	147,74	774	600	11,54	13,07	147,74	774
	Ужин										
74/11	Икра овощная	100	2,19	4,6	12,28	99	100	2,19	4,6	12,28	99
259/11	Жаркое по- домашнему из говядины	250	23,1	11,23	30,24	314	280	24	12,48	33,6	344
342/11	Компот из свежих яблок	200	1,04	0	34	140	200	1,04	0	34	140
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	680	35,23	17,19	139,98	854	745	38,55	18,81	160,41	964
	Снежок	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	3250	126,87	122,54	619,48	4074	3490	142,55	139,49	690,12	4567

День: среда (претий день)

Неделя: первая

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
	Завтрак										
182/11	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	286	250/10	9,14	13,73	49	358
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0	99
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
378/07	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	17,88	24,47	88,43	647	525	22,26	32,33	105,35	804
	Второй завтрак										
	Пряники	30	2,16	4,61	30,53	174	40	2,88	6,14	38	218
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	8,16	11,01	40,13	294	240	8,88	12,54	47,6	338
	Обед										
71/11	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	100	0,7	0,1	1,9	12
88/11	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/25/15	8,78	9,93	11,5	170	250/25/15	8,78	9,93	11,5	170
261, 330/11	Печень, тушённая в соусе	100	12,66	9,03	4,45	151	150	19,99	10,51	6,68	198
312/11	Пюре картофельное с маслом	210	4,16	14,05	35	283	260	5,2	15,75	43,75	338
389/11	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,44	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1025	35,8	34,42	129,89	990	1155	46,2	37,92	159,73	1162
	Подливки										
219/11	Сырники из творога с маслом	200/10	37,76	36,33	64,44	735	250/15	47,2	47,23	82	942
376/11	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	215	0,1	0	15	60
338/11	Фрукты (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	300	1,2	1,2	29,4	141
	Итого	725	39,06	37,53	108,84	936	780	48,5	48,43	126,4	1143
	Ужин										
133/11	Кукуруза консервированная (отварная)	100	3,46	0,67	9,9	60	100	3,46	0,67	9,9	60
291/11	Шлов из птицы (филе)	250	16,84	19,3	54,68	431	280	18	21,89	62,88	500
348/11	Компот из изюма	200	0,3	0	29,85	122	200	0,3	0	29,85	122
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	675	29,1	21,28	155,47	902	735	32,29	24,19	178,33	1041
	Второй ужин										
	Йогурт	200	5,8	8	9,2	132	200	5,8	8	9,2	132
	Всего	3355	135,8	136,71	531,96	3901	3635	163,93	163,41	626,61	4620

№ рецеп туры	Прим пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
	Завтрак										
182/11	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/10	9,09	12,99	36,17	297	250/10	11,36	16,24	45,21	371
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0	99
382/11	Какао с молоком	200	4,08	3,54	26,74	155	200	4,08	3,54	26,74	155
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	22,34	28,42	94,44	722	575	27,16	36,78	110,6	881
	Второй завтрак										
	Печенье	30	2,43	5,1	26,8	163	40	3,24	6,8	33,5	208
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	8,43	11,5	36,4	283	240	9,24	13,2	43,1	328
	Обед										
71/11	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	100	1,1	0,2	3,8	22
95/11	Рассольник домашний с мясом и сметаной	250/25/15	9,52	12,33	13,28	202	250/25/15	9,52	12,33	13,28	202
260/11	Гуляш из говядины	100	14,55	8,38	2,89	221	150	17,46	20,15	3,47	265
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,32	8,38	54,3	333	250	11,47	10,47	67,75	411
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Итого	1015	44,99	30,6	155,51	1152	1145	51,08	44,78	184,2	1344
	Полдник										
210/11	Омлет натуральный с маслом	200/10	21,2	27,05	22,4	419	250/15	26,5	36,63	28,5	549
131/11	Зелёный горошек консервированный натуральный	100	4,2	0,2	7,5	52	100	4,2	0,2	7,5	52
376/11	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	215	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
338/11	Фрукты (апельсины)	300	2,7	0	25,2	111	300	2,7	0	25,2	111
	Итого	890	33,34	27,9	101,5	794	960	39,83	37,63	114,85	960
	Ужин										
227/11	Рыба, припущенная с маслом сливочным	110	21,06	19,04	4,8	274	135	25,27	22,67	5,76	328
125/11	Картофель отварной с маслом	215	3,64	11,88	29,6	240	265	4,37	12	37	273
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32,01	133	200	0,66	0	32,01	133
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	655	34,26	32,28	129,87	948	765	41,62	36,4	155,3	1115
	Второй ужин										
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	200	5,8	5	8,4	102
	Всего	3490	149,16	135,7	526,12	4001	3885	174,73	173,79	616,45	4730

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
Завтрак											
183/11	Каша молочная -из гречневой крупы маслом	200/10	9,09	12,99	35,18	295	250/10	11,36	14,43	43,98	351
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0,2	99
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
379/11	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151	200	3,58	2,68	28,34	151
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	21,84	27,56	95,05	716	575	26,66	34,11	111,17	857
Второй завтрак											
	Вафли	30	1,35	9,06	25,6	187	40	1,81	12,08	31,5	241
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	7,35	15,46	35,2	307	240	7,81	18,48	41,1	361
Обед											
71/11	Овощи свежие (отурпы)	100	0,7	0,1	1,9	12	100	0,7	0,1	1,9	12
99/11	Суп из овощей с мясом	250/25	8,11	9,79	14,25	177	250/25	8,11	9,73	14,25	177
233, 328/11	Рыба, запечённая под молочным соусом	130	21,06	17,51	10,16	280	140	25,27	20,43	11	329
145/11	Картофель тушёный с луком	200	4,4	15,2	38	307	250	5,5	19	47,5	383
	Соус фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1030	43,77	43,91	145,55	1150	1120	51,11	50,89	170,55	1345
Полдник											
424/11	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	392	100	7,5	13,2	60,9	392
388/11	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	144	200	0,68	0	35,26	144
338/11	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	63	275	300	4,5	1,5	63	275
	Итого	600	12,68	14,7	159,16	811	600	12,68	14,7	159,16	811
Ужин											
75/11	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125	100	2,1	6,8	13,8	125
264/11	Говядина, тушённая в сметане	100	15,27	11,4	2,1	178	150	22,91	17,1	3,15	267
309/11	Макаронные изделия отварные с маслом	210	6,42	13,29	35,2	287	260	8,03	14,8	44	341
346/11	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	200	0,45	0,1	34	141
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	740	33,14	32,95	148,56	1032	875	44,81	40,53	175,48	1255
Второй ужин											
	Снежок	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	3300	123,98	139,58	605,52	4170	3610	148,27	163,71	679,46	4783

День: суббота (шестой день)

Неделя: первая

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
	Завтрак										
181/11	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251	250/10	7,64	13,4	40,48	314
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0	99
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
378/07	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	16,68	24,21	81,61	612	575	20,76	32	96,83	760
	Второй завтрак										
	Пряники	30	2,16	4,61	30,53	174	40	2,88	6,14	38	218
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	8,16	11,01	40,13	294	240	8,88	12,54	47,6	338
	Обед										
71/11	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	100	1,1	0,2	3,8	22
98/11	Суп крестьянский с крупой и мясом	250/25	7,97	8,12	16,6	171	250/25	7,97	8,12	16,6	171
268/11	Биточки из говядины	100	14,8	12,1	22,2	257	120	17,8	14,2	26,64	308
312/11	Пюре картофельное с маслом	210	4,16	14,05	35	283	260	5,2	15,75	43,75	338
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1010	37,53	35,78	158,84	1107	1110	43,6	39,9	186,69	1283
	Полдник										
222/11	Пудинг из творога с джемом	230	36,24	28,36	92,84	771	280	45,3	35,45	116,05	976
376/11	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	215	0,1	0	15	60
338/11	Фрукты (яблоки)	300	1,2	1,2	26,4	141	300	1,2	1,2	26,4	141
	Итого	745	37,54	29,56	134,24	972	795	46,6	36,65	157,45	1177
	Ужин										
75/11	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83	100	2,19	2,78	12,28	83
290/11	Птица (филе), тушенная в соусе	100	16,3	18,62	2,93	251	150	24,45	27,93	4,4	367
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,32	8,38	54,3	333	250	11,47	10,47	67,75	411
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32,01	133	200	0,66	0	32,01	133
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	730	38,37	31,14	164,98	1101	865	50,09	42,91	196,97	1375
	Второй ужин										
	Йогурт	200	5,8	8	9,2	132	200	5,8	8	9,2	132
	Всего	3415	144,08	139,7	589	4218	3785	175,73	172	694,74	5065

№ рецепт туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
182/11	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	7,4	11,5	38,4	287	250/10	9,25	12,56	48	342
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0	99
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
379/11	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,2	151	200	3,58	2,68	28,2	151
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	20,15	26,07	98,13	708	575	24,55	32,24	114,85	848
	Второй завтрак										
	Печенье	30	2,43	5,1	26,8	163	40	3,24	6,8	33,5	208
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	8,43	11,5	36,4	283	240	9,24	13,2	43,1	328
	Обед										
71/11	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	100	0,7	0,1	1,9	12
82/11	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	250/25/15	8,55	9,76	15,2	183	250/25/15	8,55	9,76	15,2	183
229/11	Рыба (филе), тушённая в томате с овощами	100	14,7	11,67	3,8	185	120	16,8	13,3	5,06	364
305/11	Рис, припущенный с маслом	210	4,83	13,59	52,4	351	260	5,98	15,18	65,5	409
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1025	38,28	36,43	154,54	1105	1125	43,56	39,97	183,56	1412
	Подник										
210/11	Омлет натуральный с маслом	200/10	21,2	27,05	22,4	419	250/15	26,5	36,63	28,5	549
131/11	Зелёный горошек консервированный натуральный	100	4,2	0,2	7,5	52	100	4,2	0,2	7,5	52
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
376/11	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	215	0,1	0	15	60
338/11	Фрукты (апельсины)	300	2,7	0	25,2	101	300	2,7	0	25,2	101
	Итого	890	33,34	27,9	101,5	784	960	39,83	37,63	114,85	950
	Ужин										
259/11	Жаркое по- домашнему из говядины	250	23,1	11,23	30,24	314	280	24	12,48	33,6	344
348/11	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	200	0,78	0,05	27,63	115
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	580	32,78	12,64	121,33	730	645	36,1	14,26	141,76	840
	Второй ужин										
386/11	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	200	5,8	5	8,4	102
	Всего	3425	138,78	119,54	520,3	3712	3745	159,08	142,3	606,52	4480

День: понедельник (восьмой день)
Неделя: вторая

№ рецепт туры	Принем пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Питательные вещества (г)					Питательные вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
182/11	Какао с молочной из пшённой крупы с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285	250/10	7,81	13,95	44,11	339
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0	99
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
378/07	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	18,08	25,21	86,28	646	575	20,93	32,55	100,46	785
	Второй завтрак										
	Вафли	30	1,35	9,06	25,6	187	40	1,81	12,08	31,5	241
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	7,35	15,46	35,2	307	240	7,81	18,48	41,1	361
	Обед										
71/11	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	100	1,1	0,2	3,8	22
102/11	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/25	10,49	9,87	16,53	197	250/25	10,49	9,87	16,53	197
290/11	Птица (филе), тушённая в соусе	100	16,3	18,62	2,93	251	150	24,45	27,93	4,4	367
312/11	Пюре картофельное с маслом	210	4,16	14,05	35	283	260	5,2	15,75	43,75	338
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1010	41,55	44,05	139,5	1127	1140	52,77	55,38	164,38	1368
	Подлник										
223/11	Запеканка из творога с молоком стужённым	200/30	40,92	30,96	78,4	539	250/30	45,3	38,7	98	652
377/11	Чай с лимоном	215/7	0,2	0	16	65	215/7	0,2	0	16	65
338/11	Фрукты (яблоки)	200	1,2	1,2	29,4	141	300	1,2	1,2	29,4	141
	Итого	652	42,32	32,16	123,8	745	802	46,7	39,9	143,4	858
	Ужин										
133/11	Кукуруза консервированная (отварная)	100	3,46	0,67	9,9	60	100	3,46	0,67	9,9	60
268/11	Шницели из говядины	100	14,8	12,1	22,2	257	120	17,8	14,2	26,64	308
309/11	Макаронные изделия отварные с маслом	210	6,42	13,29	35,2	287	260	8,03	14,8	44	341
348/11	Компот из яблок	200	0,3	0	29,85	122	200	0,3	0	29,85	122
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	740	33,88	27,42	160,61	1027	845	40,91	31,4	190,92	1212
	Второй ужин										
	Снежок	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	3332	148,38	149,3	567,39	4006	3802	174,32	182,71	662,26	4738

День: вторник (девятый день)

Неделя: вторая

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
Завтрак											
182/11	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	250/10	6,38	11,59	41,78	297
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0	99
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
382/11	Какао с молоком	200	4,08	3,54	26,74	155	200	4,08	3,54	26,74	155
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	18,35	26,15	91,69	676	575	22,18	32,13	107,17	807
Второй завтрак											
	Пирожники	30	2,16	4,61	30,53	174	40	2,88	6,14	38	218
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	8,16	11,01	40,13	294	240	8,88	12,54	47,6	338
Обед											
71/11	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	100	0,7	0,1	1,9	12
88/11	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/25/15	8,78	9,93	11,5	170	250/25/15	8,78	9,93	11,5	170
260/11	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	150	17,46	20,15	3,47	265
145/11	Картофель тушеный с луком	200	4,4	15,2	38	307	250	5,5	19	47,5	383
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1015	37,93	43,33	135,53	1084	1145	43,97	50,81	160,27	1274
Полдник											
426/11	Булочка с повидлом	100	5	11,3	47,8	313	100	5	11,3	47,8	313
	Кисель "Золотой шар" (концентрат)	200	0	0	29	116	200	0	0	29	116
338/11	Фрукты (апельсины)	300	2,7	0	25,2	101	300	2,7	0	25,2	101
	Итого	600	7,7	11,3	102	530	600	7,7	11,3	102	530
Ужин											
291/11	Плов из птицы (филе)	250	16,84	19,3	54,68	431	280	18	21,89	62,88	500
342/11	Компот из свежих яблок	200	1,04	0	34	140	200	1,04	0	34	140
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
338/11	Фрукты (апельсины)	200	1,8	0	16,8	67	200	1,8	0	16,8	67
	Итого	720	25,22	20	139,3	802	770	27,96	22,79	157,16	917
Второй ужин											
	Йогурт	200	5,8	8	9,2	132	200	5,8	8	9,2	132
	Всего	3265	103,16	119,79	517,85	3518	3530	116,49	137,57	583,4	3998

№ рецеп туры	Присм пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
182/11	Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/10	7,82	12,83	34,27	285	250/10	9,78	14,23	39,09	324
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
379/11	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0,2	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,2	151	200	3,58	2,68	28,2	151
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	20,57	27,4	94	706	575	25,08	33,91	106,14	830
	Второй завтрак										
	Печенье	30	2,43	5,1	26,8	163	40	3,24	6,8	33,5	208
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	8,43	11,5	36,4	283	240	9,24	13,2	43,1	328
	Обед										
71/11	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	100	1,1	0,2	3,8	22
96/11	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/25/15	9,3	9,76	11,98	173	250/25/15	9,3	9,76	11,98	173
232, 330/11	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	21,06	19,45	26,59	335	140	25,27	23,34	31,9	412
305/11	Рис, припущенный с маслом	210	4,83	13,59	52,4	351	260	5,98	15,18	65,5	409
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1055	45,79	44,31	176,01	1255	1145	53,18	50,11	209,08	1460
	Подник										
219/11	Сырники из творога с маслом	200/10	37,76	36,33	64,44	734	250/15	47,2	47,23	82	942
376/11	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	215	0,1	0	15	60
338/11	Фрукты (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	300	1,2	1,2	29,4	141
	Итого	725	39,06	37,53	108,84	935	780	48,5	48,43	126,4	1143
	Ужин										
295/11	Котлеты рубленные из птицы	100	15,3	22,14	15,46	322	120	18,36	26,36	18,55	384
312/11	Пюре картофельное с маслом	210	4,16	14,05	35	283	260	5,2	15,75	43,75	338
346/11	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	200	0,45	0,1	34	141
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	640	28,81	37,65	147,92	1047	745	35,33	43,94	176,83	1244
	Второй ужин										
386/11	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	200	5,8	5	8,4	102
	Всего	3350	148,5	163,4	571,6	4328	3685	177,1	194,6	670,0	5107,0

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
Завтрак											
182/11	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/10	9,09	12,99	36,17	297	250/10	11,36	16,24	45,21	371
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0,2	99
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	26,74	155	200	4,08	3,54	26,74	155
382/11	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	22,34	28,42	94,44	722	575	27,16	36,78	110,8	881
Второй завтрак											
	Вафли	30	1,35	9,06	25,6	187	40	1,81	12,08	31,5	241
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	7,35	15,46	35,2	307	240	7,81	18,48	41,1	361
Обед											
71/11	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	100	0,7	0,1	1,9	12
99/11	Суп из овощей с мясом	250/25	8,11	9,79	14,25	177	250/25	8,11	9,79	14,25	177
255/11	Печень по-строгановски	100	13,86	11,23	3,52	185	150	20,79	16,85	5,28	278
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,32	8,38	54,3	333	250	11,47	10,47	67,75	411
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1000	42,49	30,81	155,21	1081	1130	52,6	38,84	185,08	1322
Полдник											
210/11	Омлет натуральный с маслом	200/10	21,2	27,05	22,4	419	250/15	26,5	36,63	28,5	549
131/11	Зелёный горошек консервированный натуральный	100	4,2	0,2	7,5	52	100	4,2	0,2	7,5	52
376/11	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	215	0,1	0	15	60
338/11	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93	60	4,74	0,6	28,98	140
	Фрукты (апельсины)	300	2,7	0	25,2	101	300	2,7	0	25,2	101
	Итого	865	31,36	27,65	89,42	725	940	38,24	37,43	105,18	902
Ужин											
75/11	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125	100	2,1	6,8	13,8	125
227/11	Рыба, припущенная с маслом	110	21,06	19,04	4,8	274	135	25,27	22,67	5,76	328
145/11	Картофель тушёный с луком	200	4,4	15,2	38		250	5,5	19	47,5	
348/11	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	200	0,78	0,05	27,63	115
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	740	37,24	42,45	147,69	815	850	44,97	50,25	175,22	949
Второй ужин											
	Снежок	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	3535	145,98	149,79	543,96	3804	3935	175,98	186,78	639,38	4569

День: пятница (двенадцатый день)

Неделя: вторая

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
Завтрак											
183/11	Каша молочная -из гречневой крупы маслом	200/10	9,09	12,99	35,18	295	250/10	11,36	14,43	43,98	351
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0,2	99
379/11	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,2	151	200	3,58	2,68	28,2	151
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	21,84	27,56	94,91	716	575	26,66	34,11	111,03	857
Второй завтрак											
	Пряники	30	2,16	4,61	30,53	174	40	2,88	6,14	38	218
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	8,16	11,01	40,13	294	240	8,88	12,54	47,6	338
Обед											
71/11	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	100	1,1	0,2	3,8	22
83/11	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	290	8,55	9,76	15,2	183	290	8,55	9,76	15,2	183
233, 328/11	Рыба, запеченная под молочным соусом	130	21,06	17,51	10,16	280	140	25,27	20,43	11	240
312/11	Пюре картофельное с маслом	210	4,16	14,05	35	283	260	5,2	15,75	43,75	338
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	1	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1055	44,37	42,83	145,4	1142	1145	51,65	47,77	169,65	1227
Подник											
415/11	Крендель сахарный	100	7,04	13,07	55,74	370	100	7,04	13,07	55,74	370
378/11	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	215	1,4	1,6	17,7	91
338/11	Фрукты (бананы)	200	4,5	1,5	63	275	300	4,5	1,5	63	275
	Итого	515	12,94	16,17	136,44	736	615	12,94	16,17	136,44	736
Ужин											
250/11	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	150	22,8	34,65	7,61	435
321/11	Капуста свежая тушеная с маслом	210	4,13	13,71	26,8	247	260	5,16	13,71	32	293
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32,01	133	200	0,66	0	32,01	133
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	640	28,89	38,17	127,39	971	775	39,94	50,09	152,15	1242
Второй ужин											
	Снежок	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	3140	121,4	140,74	566,27	4013	3550	145,27	165,68	638,87	4554

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
18/11	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251	250/10	7,64	13,4	40,48	314
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0,2	99
15	Сыр	15	-3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
382/11	Какао с молоком	200	4,08	3,54	26,74	155	200	4,08	3,54	26,74	155
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	19,36	26,15	90,65	676	575	23,44	33,94	106,07	824
	Второй завтрак										
	Печенье	30	2,43	5,1	26,8	163	40	3,24	6,8	33,5	208
	Молоко	200	6	6,4	9,6	120	200	6	6,4	9,6	120
	Итого	230	8,43	11,5	36,4	283	240	9,24	13,2	43,1	328
	Обед										
71/11	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	100	0,7	0,1	1,9	12
95/11	Рассольник домашний с мясом и сметаной	250/25/15	9,52	12,33	13,28	202	250/25/15	9,52	12,33	13,28	202
295/11	Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	22,14	15,46	322	120	18,36	26,56	18,55	386
145/11	Картофель тушеный с луком	200	4,4	15,2	38	307	250	5,5	19	47,5	383
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	0,02	0	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1015	39,42	51,08	149,88	1217	1115	44,63	59,62	177,13	1427
	Полдник										
222/11	Пудинг из творога с джемом	230	36,24	28,36	92,84	771	280	45,3	35,45	116,05	976
377/11	Чай с лимоном	215/7	0,2	0	16	65	215/7	0,2	0	16	65
338/11	Фрукты (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	300	1,2	1,2	29,4	141
	Итого	752	37,64	29,56	138,24	977	802	46,7	36,65	161,45	1182
	Ужин										
74/11	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83	100	2,19	2,78	12,28	83
291/11	Плов из птицы (филе)	250	16,84	19,3	54,68	431	280	18	21,89	62,88	500
348/11	Компот из яблок	200	0,3	0	29,85	122	200	0,3	0	29,85	122
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	680	28,23	23,44	160,27	937	745	31,81	26,4	185,54	1086
	Второй ужин										
	Йогурт	200	5,8	8	9,2	132	200	5,8	8	9,2	132
	Всего	3377	138,88	149,73	584,64	4222	3677	161,62	177,81	682,49	4979

№ рецеп туры	Прим. пищи, Наименование блюда	Масса порции	7 - 8 классы			Энергет. ценность (ккал)	Масса порции	9 - 11 классы			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	3	8	9	10	7
182/11	Каши молочная из ячневой крупы с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	286	250/10	9,14	13,73	49	358
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,88	0,2	99
15	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	20	5,27	5,32	0	69
379/11	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,2	151	200	3,58	2,68	28,2	151
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	187
	Итого	500	20,06	25,55	98,93	707	575	24,44	33,41	116,05	864
	Второй завтрак										
	Панники	30	2,16	4,61	30,53	174	40	2,88	6,14	38	218
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	200	6	6,4	9,4	120
	Итого	230	8,16	11,01	39,93	294	240	8,88	12,54	47,4	338
	Обед										
71/11	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	100	1,1	0,2	3,8	22
102/11	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/25	10,49	9,87	16,53	197	250/25	10,49	9,87	16,53	197
232, 330/11	Рыба, запечённая в сметанном соусе	130	21,06	19,45	26,59	335	140	25,27	23,34	31,9	412
305/11	Рис, припущенный с маслом	210	4,83	13,59	52,4	351	260	5,98	15,18	65,5	409
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	200	0,02	0,2	20,2	85
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	1040	46,98	44,42	180,56	1279	1130	53,39	50,42	213,63	1484
	Полдник										
210/11	Омлет натуральный с маслом	200/10	21,2	27,05	22,4	419	250/15	26,5	36,63	28,5	549
131/11	Зелёный горошек консервированный натуральный	100	4,2	0,2	7,5	52	100	4,2	0,2	7,5	52
	Хлеб пшеничный йодированный	65	5,14	0,65	31,4	152	80	6,33	0,8	38,65	188
388/11	Напиток из сушёных плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	144	200	0,68	0	35,26	144
338/11	Фрукты (бананы)	300	4,5	0	63	275	300	4,5	0	63	275
	Итого	875	35,72	27,9	159,56	1042	945	42,21	37,63	172,91	1208
	Ужин										
74/11	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83	100	2,19	2,78	12,28	83
259/11	Жаркое по-домашнему из говядины	250	23,1	11,23	30,24	314	280	24	12,48	33,6	344
342/11	Компот из свежих яблок	200	1,04	0	34	140	200	1,04	0	34	140
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	0,7	33,82	164	90	7,12	0,9	43,48	210
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137	75	4,2	0,83	37,05	171
	Итого	680	35,23	15,37	139,98	838	745	38,55	16,99	160,41	948
	Второй ужин										
	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	200	5,8	5	8,4	102
	Всего	3525	151,95	129,25	627,36	4262	3835	173,27	155,99	718,8	4944
	Всего за 14 дней	47106	1920,72	1945,69	7934,01	56110	51851	2252,63	2330,78	9137,75	65643
	Среднее за сутки	3364,71	137,19	138,98	566,72	4007,86	3703,64	160,90	166,48	652,70	4688,79