

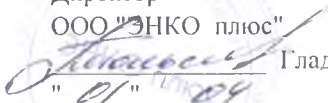
СОГЛАСОВАНО

Директор БОУ ЧР «Чебоксарская
общеобразовательная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья» МО и МП ЧР

"  " А.Н. Мулгачев
" _____ " 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "ЭНКО плюс"

 Л.А. Гладкова Л.А.
" 01 " 11 " 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование блюда	Выход, г	пищевая ценность				№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, кКал	
1	2	4	5	6	7	3
1-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,46	8,09	31,76	218	174/2011
Котлеты из куриного филе	50	7,65	14,7	7,73	194	295/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		19,21	27,49	81,69	637	
Второй завтрак						
Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Итого		9,38	5,64	57,05	317	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	104	54/2011
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148	102/2011
Котлеты по-хлыновски с соусом	100 (50/50)	9,23	9,5	6,95	147	454*
Макароны отварные	180	6,84	0,8	38,3	187	202/2011
Напиток яблочный	200	0,44		28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		28,63	22,61	133,14	857	
Полдник						
Кондитерские изделия (без крема)	30	1,35	5,1	17,1	132	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Итого		1,69	5,12	41,63	227	
Ужин						
Птица отварная с соусом	100 (50/50)	12,24	10,28	2,31	151	288/2011
Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164	312/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		20,28	17,17	69,76	506	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		84,99	83,03	391,47	2645	
2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
Запеканка из творога	100	17,82	12,14	56,18	406	223/2011
Каша молочная пшеничная с маслом	100/5	4,3	5,53	22,18	156	173/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		25,19	18,89	117,96	728	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011

Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
Итого		4,69	1,7	52,8	241	
Обед						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,7	5	8,5	87	47/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	100	88/2011
Жаркое по-домашнему	220	15,46	37,09	20,84	481	259/2011
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		24,94	49,1	98,49	945	
Полдник						
Печенье	30	2,07	5,04	13,77	132	
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	699*
Итого		2,17	5,04	37,97	225	
Ужин						
Тефтели с соусом	100 (50/50)	7,1	7,9	9	135	279/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		16,43	15,56	112,95	651	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		79,22	95,29	428,37	2891	
3-ДЕНЬ (СРЕДА)						
Завтрак						
Макаронник	200	7,94	11,78	51,51	345	207/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	101	379/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		17	19,62	101,91	642	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (без крема)	30	1,35	5,1	17,1	132	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Итого		2,01	5,19	49,1	265	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	100	0,95	6,06	3,65	71	24/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	6,3	11	114	82/2011
Шницель рыбный с соусом	100 (60/40)	9,8	9	8,2	152	235/2011
Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164	312/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		22,98	28,09	98,85	741	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Итого		4,59	3	59,32	284	
Ужин						
Биточки рубленые с соусом	100 (60/40)	11,8	11,5	10	187	268/2011
Каша пшеничная вязкая	180	5,22	8,28	28,62	216	510*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	

Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		21,45	21,01	94,44	649	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		73,83	81,91	411,82	2682	
4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,89	13,1	39,3	311	173/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		18,83	28,59	81,63	645	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		4,65	1,7	42,04	203	
Обед						
Икра морковная	100	2,01	0,1	20,55	91	75/2011
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,25	6,1	12,85	125	95/2011
Гуляш	100 (50/50)	14,55	16,79	2,89	221	260/2011
Каша гречневая (вязкая)	180	10,3	7,2	48,3	293	302/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		34,71	31,14	130,89	945	
Полдник						
Кондитерские изделия (без крема)	30	1,35	5,1	17,1	132	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Итого		1,45	5,1	42,3	228	
Ужин						
Котлеты (особые) с соусом	100 (60/40)	10,28	13,7	12,7	210	269/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		19,29	21,29	109,18	688	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		84,73	92,82	414,24	2810	
5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
Оладьи со гущенным молоком	150	11,44	11,01	64,04	401	401/2011
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	209/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		20,18	16,9	120,92	703	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (без крема)	30	1,35	5,1	17,1	132	
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Итого		1,7	5,18	46,95	254	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118	103/2011
Биточки рубленные с соусом	100 (60/40)	11,8	11,5	10	187	268/2011

Макароны отварные	180	6,84	0,8	38,3	187	202/2011
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		29,31	26,07	135,35	895	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385/2011
Итого		9,45	6,7	31,44	225	
Ужин						
Голубцы ленивые с соусом	100 (50/50)	3,03	8,05	9,92	121	306**
Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,6	171	310/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		11,76	14,3	85,67	508	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		78,2	74,15	428,53	2686	
6-ДЕНЬ (СУББОТА)						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6,35	8,17	32,74	231	173/2011
Котлеты из куриного филе	50	7,65	14,7	7,73	194	295/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		18,52	25,42	80,97	612	
Второй завтрак						
Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410/2011
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385/2011
Итого		10,26	7,98	53,72	329	
Обед						
Салат "Степной" из разных овощей	100	3,6	10,2	7,8	137	25*
Суп картофельный с курицей	250/12,5	2,35	2,8	16,45	100	97/2011
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	17,76	12,48	20,4	266	381*
Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		29,74	26,81	110,95	801	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Итого		5,93	8,32	30,03	219	
Ужин						
Шницель рубленый с соусом	100 (50/50)	11,8	11,5	10	187	268/2011
Рагу овощное	180	3,03	0,7	14,7	243	143/2011
Компот из чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98	348/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		19,45	13,37	76,25	659	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		89,7	86,9	360,12	2721	
7-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)						
Завтрак						

Омлет натуральный	200	18,58	33,1	3,7	386	210/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		25,68	37,8	45,9	611	
Второй завтрак						
Сырники из творога	100	17,16	19,82	11,11	290	219/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		18,16	19,82	31,31	375	
Обед						
Икра морковная	100	2,01	0,1	20,55	91	75/2011
Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,75	17,96	150	120/2011
Запеканка картофельная с мясом	240	27,54	34,58	32,77	538	284/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		40,89	40,38	127,11	1029	
Полдник						
Печенье	30	2,07	5,04	13,77	132	
Напиток яблочный	200	0,44		28,88	116	639*
Итого		2,51	5,04	42,65	248	
Ужин						
Котлеты домашние с соусом	100 (50/50)	12,2	23,2	6,2	294	271/2011
Каша пшеничная вязкая	180	5,22	8,28	28,62	216	510*
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		21,79	32,55	86,97	734	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		114,83	140,59	342,14	3098	
8-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	200/5	5,95	10,46	31,61	245	181/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		12,79	22,45	76,54	545	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (без крема)	30	1,35	5,1	17,1	132	
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
Итого		2,39	5,1	48,06	255	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,2	7,3	73	53/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	100	88/2011
Поджарка из филе птицы	100 (60/40)	15	11	5,6	280	301/2011
Каша гречневая (вязкая)	180	10,3	7,2	48,3	293	302/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		34,47	29,35	115,5	961	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Итого		4,31	1,79	53,84	251	
Ужин						

Тефтели с соусом	100 (50/50)	7,1	7,9	9	135	279/2011
Макароны отварные	180	6,84	0,8	38,3	187	202/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		18,31	9,77	100,45	549	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		78,07	73,46	402,59	2662	
9-ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
Запеканка из творога	100	17,82	12,14	56,18	406	223/2011
Каша молочная пшеничная с маслом	100/5	4,4	4,8	20,64	143	302*
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		26,74	19,49	117,32	736	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Итого		3,78	1,72	37,04	180	
Обед						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,7	5	8,5	87	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	6,3	11	114	82/2011
Биточки рубленые с соусом	100 (60/40)	11,8	11,5	10	187	268/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		25,59	30,39	132,67	910	
Полдник						
Слойка	60	6,6	8,4	31,8	228	
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385/2011
Итого		12,4	13,4	41,4	335	
Ужин						
Шницель рыбный с соусом	100 (60/40)	9,8	9	8,2	152	235/2011
Картофель тушеный с луком	180	3,76	12,69	20,47	234	145/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		18,17	22,78	81,15	612	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		92,48	92,78	417,78	2874	
10-ДЕНЬ (СРЕДА)						
Завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	150/5	6,72	9,9	29,71	235	173/2011
Котлеты из куриного филе	50	7,65	14,7	7,73	194	295/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	101	379/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		20,27	28,5	78,04	636	
Второй завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	2*
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Итого		1,55	4,38	51,85	254	

Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	67	20/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2	5	12	108	96/2011
Рыба (филе) припущенная	100 (50/50)	11,18	2,48	2,6	76	227/2011
Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164	312/2011
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		23,94	20,27	100,38	685	
Полдник						
Кондитерские изделия (без крема)	30	1,35	5,1	17,1	132	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Итого		1,42	5,12	32,1	192	
Ужин						
Котлеты московские с соусом	100 (50/50)	9,3	7,1	8,5	135	270/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		18,97	14,67	100,65	603	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		71,95	77,94	371,22	2471	
11-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6,35	8,17	32,74	231	173/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		16,29	23,66	75,07	565	
Второй завтрак						
Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378/2011
Итого		10,74	6,83	45,08	283	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67/2011
Суп картофельный с рыбой	250	2,4	2,9	16,9	114	97/2011
Плов	220	18,51	41,32	37,97	598	265/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		27,94	55,19	118,66	1088	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Компот из чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98	348/2011
Итого		4	1,8	45,44	216	
Ужин						
Оладьи из печени	100	16,98	20,5	6,9	298	282/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	187	202/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		28,75	22,46	105,15	749	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	

Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		93,52	114,94	397,6	3002	
12-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	200/5	8,89	13,1	39,3	311	173/2011
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	209/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		17,31	18,92	88,71	575	
Второй завтрак						
Слойка	60	6,6	8,4	31,8	228	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Итого		7,26	8,49	63,8	361	
Обед						
Винегрет с сельдью	100	5,1	9,7	5,2	129	72*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118	103/2011
Котлеты рубленые с соусом	100 (60/40)	11,8	11,5	10	187	268/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		29,63	31,43	132,2	934	
Полдник						
Кондитерские изделия (без крема)	30	1,35	5,1	17,1	132	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		2,35	5,1	37,3	217	
Ужин						
Рагу из птицы	240	17,57	14,61	20,85	285	289/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		22	15,84	76,67	531	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		84,35	84,78	406,88	2719	
13-ДЕНЬ (СУББОТА)						
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,1	10,7	48	253	174/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		13,98	22,69	103,69	591	
Второй завтрак						
Сырники из творога	100	17,16	19,82	11,11	290	219/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Итого		17,26	19,82	36,31	386	
Обед						
Салат "Степной" из разных овощей	100	3,6	10,2	7,8	137	25*
Суп любительский	250	5,9	2,6	25,3	149	93**
Тефтели с соусом	100 (50/50)	7,1	7,9	9	135	279/2011
Рагу овощное	180	3,03	0,7	14,7	243	143/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		25,63	22,75	112,9	926	

Полдник						
Кондитерские изделия (без крема)	30	1,35	5,1	17,1	132	
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Итого		1,7	5,18	46,95	254	
Ужин						
Жаркое по-домашнему	220	15,46	37,09	20,84	481	259/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		19,83	38,16	73,99	708	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		84,2	113,6	382,04	2966	
14-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)						
Завтрак						
Макаронник	200	7,94	11,78	51,51	345	207/2011
Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	101	379/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
Итого		14,24	16,08	101,91	599	
Второй завтрак						
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3/2011
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
Итого		6,84	8,3	45,79	280	
Обед						
Икра морковная	100	2,01	0,1	20,55	91	75/2011
Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,75	17,96	150	120/2011
Плов	220	18,51	41,32	37,97	598	265/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
Итого		33,04	48,45	123,68	1075	
Полдник						
Печенье	30	2,07	5,04	13,77	132	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		3,07	5,04	33,97	217	
Ужин						
Шницель рыбный с соусом	100 (60/40)	9,8	9	8,2	152	235/2011
Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,6	171	310/2011
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	348/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		18,31	15,3	91,38	569	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	
Итого		5,8	5	8,2	101	
ИТОГО за день		81,3	98,17	404,93	2841	
ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ		1191,37	1310,36	5559,73	39068	
Среднее за 14 дней		85	94	397	2791	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		84	86	359	2535	