

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шиловская средняя школа № 16»

«02» сентября 2024г.

ПРИКАЗ
с. Шилово

№ 89

Об утверждении примерного двухнедельного меню

На основании приказа Министерства образования Тульской области от 04.07.2024 г № 1086 (Об утверждении единого примерного двухнедельного циклического меню для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет.
Приложение № 1.
2. Утвердить примерное двухнедельное меню для обучающихся 12-18 лет.
Приложение № .

Директор ОУ: _____ (Е.А.Алёхина)

Приложение №1

к приказу №89 от 02.09.2024

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	27,840	12,740	88,060	709,000	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	210	1,42	0,42	21,80	94,500	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	124,500	582
	Итого за полдник:	г	240	3,62	3,32	44,00	219,000	
	Итого за день:	г	1 520,000	48,960	35,960	193,460	1 421,800	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279

	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	42,03	27,25	91,48	777,700	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:		1 490,000	77,670	47,670	186,600	1 488,500	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

	Итого обед:	г	765	31,22	27,295	87,030	728,100	
	Полдник							
	Иогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Итого за полдник:	г	300	16,00	9,230	54,000	370,700	
	Итого за день:		1 575,000	57,695	53,205	207,940	1 573,810	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000	
	Полдник							
	Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	235	1,975	1,410	47,100	212,300	
	Итого за день:		1 515,000	49,415	47,930	168,000	1 389,500	
5 день	Завтрак							
	Макароньы отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
	Обед							

	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800	25,910	25,450	74,730	705,700	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
	Итого за день:	г	1 530,000	47,160	43,960	164,830	1 428,700	
6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:	г	520,000	12,730	17,170	85,130	545,780	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
	Фрикадельки из говядины	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750,00	27,86	23,61	106,61	753,40	
	Полдник							
	Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580

	Итого за полдник:	г	230	11,17	15,58	35,75	336,30	
	Итого за день:	г	1 500,000	51,760	56,360	227,490	1 635,480	
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	
	Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	39,330	40,720	83,180	832,700	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	205	0,62	0,00	33,83	139,400	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	г	235	3,825	0,360	55,125	240,800	
	Итого за день:		1 520,000	57,105	55,150	201,705	1 547,800	
8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121

	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	31,780	29,540	81,480	714,200	
	Полдник							
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
	Итого за день:		1 480,000	67,490	50,870	181,280	1 448,600	
9 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		755	24,285	22,170	71,160	710,100	
	Полдник							
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Итого за полдник:	г	300	13,630	13,000	64,500	431,000	
	Итого за день:		1 585,000	58,215	60,950	191,440	1 611,500	
10 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256

	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750	34,950	17,250	106,320	732,100	
	Полдник							
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	Печенье	г	30	2,250	2,940	22,300	124,500	582
	Итого за полдник:	г	230	3,050	3,140	48,300	230,500	
	Итого за день:		1 550,000	64,950	40,620	216,450	1 510,700	
11 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210	
	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

	Итого обед:		795	34,585	20,100	69,140	709,160	
	Полдник							
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800	
	Итого за день:		1 545,000	46,585	35,980	181,570	1 355,170	
12 день	Завтрак							
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	540,000	20,650	26,270	63,200	502,600	
	Обед							
	Салат "Степной"	г	60	0,9	3,6	5,3	43	25
	Суп из овощей с фасолью на м/б	г	200	7,200	7,000	7,470	130,000	117
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		760,00	31,58	29,54	78,25	706,70	
	Полдник							
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	230	8,35	8,24	28,00	220,40	
	Итого за день:		1 530,000	60,580	64,050	169,450	1 429,700	
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
	За две недели в день			56	49,000	192,110	1 493,800	
				685,63	592,705	2 290,215	17 925,060	
				77	79	335	2350	
		Не менее		46,2	47,4	201	1410	

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классы								
День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	200	8,400	10,000	33,000	292,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	50	9,900	13,000	18,000	189,000	63
	Яблоко	г	150	0,900	0,900	12,800	58,000	82
	Итого завтрак:		600,000	22,000	26,400	77,400	627,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	80	89,000	0,180	3,280	19,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	12,180	9,480	15,600	191,000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	180	6,000	3,800	42,000	284,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	860	124,260	16,000	101,060	876,000	
	Итого за день:	г	1 460,000	146,260	42,400	178,460	1 503,800	
2 день	Завтрак							

	Запеканка из творога с джемом	г	190	26,00	15,55	41,26	432,025	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	120	1,200	0,500	7,500	45,320	82
	Итого завтрак:		540,000	29,750	17,020	73,660	595,945	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	15,320	8,530	18,700	160,000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,350	12,350	45,230	283,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	840	49,15	35,22	106,71	837,700	
	Итого за день:		1 380,000	78,900	52,240	180,370	1 433,645	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	8,200	6,580	38,400	308,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	120,000	0,500	0,600	13,300	57,000	82
	Итого завтрак:	г	550,000	13,580	17,860	75,910	585,010	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	250	6,44	6,2	10	120,6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макаронны отварные	г	180	8,55	6,95	33,55	194,500	256
	Сок яблочный	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	845	35,22	30,295	93,030	758,100	
	Итого за день:		1 395,000	48,795	48,155	168,940	1 343,110	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	180	15,000	30,000	5,200	465,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	120	12,300	0,600	9,250	69,250	82
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	250	13	15	16,000	180	119
	Плов из отварной птицы	г	250	15,76	11	32	392,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	810	33,840	30,640	92,580	816,000	
	Итого за день:		1 340,000	52,440	54,520	128,900	1 287,200	
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	200	80,050	18,600	46,500	436,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	120	0,800	0,800	13,250	64,000	82
	Итого завтрак:	г	550,000	83,300	20,370	84,450	616,600	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42

	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	16	10	15	150	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	180	6,025	7,000	9,700	191,000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880	37,655	28,450	79,730	765,700	
	Итого за день:	г	1 430,000	120,955	48,820	164,180	1 382,300	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	6,000	7,000	25,100	218,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	20	4	5	0	63,2	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		550,000	15,450	15,670	64,400	494,800	
	Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	7,100	13,480	16,600	161,350	100
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	13,550	12,360	41,000	293,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	840	45,330	51,280	93,180	903,050	
	Итого за день:		1 390,000	60,780	66,950	157,580	1 397,850	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	190	28,290	16,250	43,700	457,000	279

	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	120	0,800	0,800	12,000	55,000	82
	Итого завтрак:	г	540	31,540	18,020	80,400	628,600	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	250	8,000	3,000	15,000	86,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	180	3,80	8,60	26,00	227,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	830	34,780	32,740	93,480	827,200	
	Итого за день:		1 370,000	66,320	50,760	173,880	1 455,800	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	180	16,000	25,000	4,200	465,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		560	23,300	30,780	56,780	689,400	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	8,23	11	16	150	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	260	15,3	16,7	6,000	425,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		825	28,285	29,170	78,160	840,100	

	Итого за день:		1 385,000	51,585	59,950	134,940	1 529,500	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	180	6,55	6,95	49,55	284,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	150	1,400	0,300	12,200	78,360	82
	Итого завтрак:	г	650,000	28,450	22,330	85,930	677,260	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	10,000	6,110	18,700	230,000	113
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	180	5,000	4,300	46,000	282,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		830	36,950	19,950	124,320	932,100	
	Итого за день:		1 480,000	65,400	42,280	210,250	1 609,360	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	7,200	8,700	62,400	308,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	150	3,200	2,300	44,200	180,260	82
	Итого завтрак:		590	13,030	19,170	131,630	680,470	
	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	27,400	28,400	5,090	236,000	104

	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	180	5,100	9,700	19,400	280,000	152
	Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		875	45,585	44,100	75,140	909,160	
	Итого за день:		1 465,000	58,615	63,270	206,770	1 589,630	
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
	За две недели в день			56	49,000	192,110	1 493,800	
				482,84	529,345	1 704,270	14 532,195	
				77	79	335	2350	
			Не менее	46,2	47,4	201	1410	