

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № _____ / _____
 « ____ » _____ 20__ г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания
 для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ
 на зимне-весенний период 2022 года стоимостью 140 руб (субсидия и родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Вариант 1																				
1	Бутерброд с сыром на батоне	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,09	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	9,00	1,80	0,00
2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	262 (12)	260	7,533	9,141	38,270	265	0,14	0,17	0,66	85,99	0,09	156,76	216,68	40,58	2,17	236,13	37,72	1,11	0,00
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	26,89	0,35	249,83	58,65	1,89	0,00
4	Фрукты свежие (бананы)	(21)	150	1,901	0,000	32,122	136	0,08	0,08	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	1,50	0,00	1,50
Итого:			670	22,844	21,674	104,805	706	0,38	0,60	16,98	191,84	0,18	721,94	608,90	146,97	3,63	1037,97	106,87	4,80	1,50
Вариант 2																				
1	Каша "ДРУЖБА" с маслом	(25)	260	7,265	9,595	47,527	306	0,20	0,16	0,63	83,78	0,09	144,06	199,28	48,66	1,24	221,23	39,89	4,23	0,00
2	Чай с молоком натуральным	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	13,64	0,44	0,00
3	Хачапури имеретинские	850 (13)	100	14,165	13,411	25,867	281	0,05	0,18	0,15	6,80	0,30	433,80	297,66	29,87	0,91	89,16	17,60	5,33	7,74
4	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	95	0,642	0,179	6,811	31	0,06	0,03	36,10	0,00	0,00	33,25	16,15	10,45	0,10	147,25	0,95	0,00	0,95
Итого:			665	23,383	24,219	91,035	676	0,32	0,43	37,18	115,17	0,39	668,53	559,86	98,46	3,06	515,74	72,09	10,00	8,69
Итого за день:				46,226	45,892	195,840	1381	0,70	1,03	54,17	307,01	0,57	1390,47	1168,76	245,43	6,69	1553,70	178,96	14,80	10,19
2 день																				
Вариант 1																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,01	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	273	0,09	0,61	0,66	51,29	2,83	142,28	303,51	22,74	3,47	245,52	89,84	15,25	0,00
3	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Слойка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,16	24,22	51,13	8,01	0,59	64,04	5,50	2,78	8,58

5	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	145	0,490	0,055	13,585	57	0,04	0,00	14,50	0,00	0,00	23,20	15,95	13,05	3,19	403,10	1,45	0,00	1,45
	Итого:		685	23,491	25,769	72,351	615	0,29	0,68	18,27	63,40	2,99	224,32	444,36	68,33	8,95	799,36	96,80	18,04	10,03
	Вариант 2																			
1	Омлет с морковью	348 (21)	200	12,183	14,519	6,486	205	0,09	0,43	1,62	47,08	1,85	134,96	246,39	35,29	2,63	194,19	66,65	10,26	0,00
2	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	160	14,603	17,316	37,986	366	0,09	0,10	3,33	0,07	0,12	229,66	226,39	33,49	1,59	283,58	9,27	6,97	30,32
4	Мармелад	(12)	17,5	0,015	0,000	13,284	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,17	0,35	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		587,5	26,960	31,835	66,499	660	0,18	0,53	4,99	47,15	1,98	369,94	480,13	72,96	5,03	477,77	75,93	17,23	30,32
	Итого за день:			50,451	57,605	138,850	1276	0,47	1,21	23,26	110,54	4,96	594,26	924,49	141,29	13,98	1277,13	172,72	35,27	40,35
	3 день																			
	Вариант 1																			
1	Митболы (из грудки цыплят)	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,28	43,72	165,01	26,70	1,98	241,48	12,06	7,93	37,00
2	Соус	(0)	50	0,158	0,544	1,918	13	0,00	0,00	0,20	2,12	0,01	2,04	2,95	1,11	0,08	1,34	0,32	0,06	0,22
3	Рис отварной	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,19	0,03	0,00	19,44	0,07	18,83	89,21	28,93	0,68	55,53	10,69	7,41	0,00
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	13,64	0,44	0,00
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,07	20,74	42,02	7,05	0,49	55,04	2,72	2,36	7,74
	Итого:		620	23,430	15,485	102,029	641	0,41	0,18	1,41	54,48	0,44	162,39	386,78	83,85	4,07	468,49	39,43	18,20	44,96
	Вариант 2																			
1	Фрикадельки " Нежные"	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,32	39,47	150,88	20,63	1,80	247,85	13,82	6,36	40,57
2	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,00	0,00	0,14	3,24	0,01	3,11	4,90	2,33	0,07	2,72	0,49	0,09	0,35
3	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,652	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,05	21,46	94,05	31,19	0,76	69,14	9,76	7,21	0,67
4	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Печенье " Атланта"	(0)	25	1,614	2,049	11,560	71	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		575	18,139	24,502	84,454	631	0,44	0,17	1,69	56,77	0,38	92,67	305,02	72,39	4,12	376,71	24,07	13,65	41,58
	Итого за день:			41,569	39,986	186,483	1272	0,84	0,35	3,11	111,25	0,82	255,05	691,79	156,24	8,19	845,19	63,50	31,85	86,54
	4 день																			
	Вариант 1																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,033	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,39	229,16	309,01	202,33	253,76	251,68	11,28	1,61	3,52
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	1,08	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	14,80	0,60	0,00
3	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,03	10,06	36,85	6,45	0,53	46,19	1,53	2,39	8,18

	Итого за завтрак:		490	27,451	23,072	89,011	673	0,12	0,48	3,56	61,06	1,50	301,84	401,04	218,40	255,07	369,87	27,62	4,61	11,70
	Вариант 2																			
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,21	239,44	334,58	226,82	298,75	180,20	5,70	2,26	4,23
2	Соус вишневый	618 (28)	50	0,162	0,000	28,553	115	0,01	0,01	1,53	0,00	0,00	9,09	6,66	5,77	0,39	54,18	0,45	0,00	0,67
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,04	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	1,90	0,00	0,00
4	Чай с молоком натуральным	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	13,64	0,44	0,00
5	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,03	10,06	36,85	6,45	0,53	46,19	1,53	2,39	8,18
	Итого:		525	30,404	20,939	98,461	704	0,12	0,47	2,17	44,71	0,28	317,21	426,35	248,52	300,49	339,98	23,22	5,09	13,08
	Итого за день:			57,855	44,012	187,472	1377	0,24	0,95	5,73	105,78	1,78	619,04	827,40	466,92	555,56	709,85	50,84	9,70	24,79
	5 день																			
	Вариант 1																			
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	80	2,035	3,422	9,294	76	0,07	0,08	38,33	0,00	0,00	30,34	46,99	27,11	1,15	323,78	1,73	0,00	6,19
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,200	178	0,08	0,05	0,53	25,31	0,22	53,70	133,42	21,62	1,51	203,57	11,99	6,69	29,47
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,865	4,688	40,298	227	0,08	0,03	0,00	15,12	0,06	24,68	99,34	28,76	0,94	118,02	2,11	10,76	0,00
4	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	140,04	13,64	0,44	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		620	24,175	20,484	95,843	664	0,33	0,23	39,12	65,12	0,28	192,45	400,95	119,37	5,59	842,41	29,47	17,89	35,67
	Вариант 2																			
1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	80	0,999	7,630	5,410	94	0,03	0,02	10,38	0,00	0,00	26,94	32,25	14,09	0,60	172,20	1,46	0,00	6,96
2	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(25)	150	18,267	10,347	15,768	229	0,08	0,02	2,20	0,03	0,21	38,90	170,34	38,27	1,93	502,00	6,14	11,01	59,86
3	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,06	24,70	218,88	145,13	4,92	263,49	2,11	6,07	0,00
4	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		650	28,830	24,218	82,233	662	0,46	0,19	12,62	15,15	0,26	119,16	476,65	215,72	8,95	994,69	9,70	17,08	66,81
	Итого за день:			53,005	44,702	178,076	1327	0,79	0,42	51,74	80,27	0,54	311,61	877,60	335,09	14,54	1837,10	39,17	34,97	102,48
	6 день																			
	Вариант 1																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,00	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	180	12,564	18,593	31,867	345	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,04	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	1,90	0,00	0,00
4	Соус томатный "Помидорка"	(25)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,01	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,73	0,13	0,02	0,52
5	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		585	16,220	32,484	73,690	652	0,20	0,05	5,13	20,00	0,04	108,04	148,48	54,86	3,69	176,03	2,03	0,02	0,52

Вариант 2																				
1	Салат из соленых помидор	37 (13)	100	0,930	4,800	3,886	62	0,02	0,00	13,65	0,00	0,00	12,75	37,15	14,25	0,77	26,25	0,30	0,00	1,05
2	Котлеты домашние	476 (13)	100	10,257	17,680	2,732	211	0,13	0,09	0,10	0,00	0,24	13,24	130,68	19,22	1,86	189,23	5,69	5,99	39,84
3	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,06	52,13	102,44	34,37	1,33	758,28	16,24	0,24	40,63
4	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,18	3,87	2,34	7,74
	Итого:		670	19,246	28,490	74,736	632	0,41	0,27	26,37	28,59	0,41	142,37	376,36	94,49	5,88	1102,94	26,11	8,57	89,26
	Итого за день:			35,467	60,974	148,426	1284	0,61	0,32	31,50	48,59	0,45	250,40	524,84	149,34	9,57	1278,97	28,14	8,59	89,78
	Итого за неделю:			284,574	293,171	1035,147	7917	3,65	4,27	169,50	763,44	9,12	3420,84	5014,89	1494,31	608,54	7501,95	533,33	135,18	354,13
2 неделя																				
1 день																				
Вариант 1																				
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	257 (12)	260	2,545	6,637	31,654	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,09	26,89	65,87	18,68	0,43	52,04	12,32	4,50	0,00
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	13,64	0,44	0,00
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	130	16,642	13,209	34,522	324	0,07	0,23	0,27	8,81	0,29	340,55	292,74	75,06	69,63	124,95	14,65	5,28	10,07
4	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	1,30	0,00	1,30
	Итого:		720	20,778	20,929	89,125	628	0,24	0,32	13,61	65,13	0,38	441,30	412,49	111,10	73,03	596,49	41,91	10,22	11,37
Вариант 2																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом	(25)	255	6,843	6,514	39,466	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,04	147,58	175,47	38,95	1,42	190,11	35,77	1,10	0,00
2	Сырники из творога	294 (12)	75	10,736	6,852	14,429	162	0,03	0,16	0,14	6,03	0,07	103,30	141,94	98,09	129,39	76,31	2,18	0,77	1,94
3	Соус из кураги 1/30	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	13,64	0,44	0,00
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	115	1,370	0,000	22,410	95	0,04	0,05	4,60	0,00	0,00	8,10	28,01	42,02	0,60	332,17	1,01	0,00	1,01
	Итого:		675	20,180	14,411	104,359	628	0,21	0,41	5,72	104,13	0,11	315,85	390,52	187,36	131,66	656,69	52,60	2,31	2,95
	Итого за день:			40,958	35,339	193,485	1256	0,44	0,74	19,32	169,25	0,49	757,15	803,01	298,46	204,69	1253,18	94,51	12,53	14,31
2 день																				
Вариант 1																				
1	Тефтели "Сочные" из горбуши и семги в соусе	332 (12)	150	10,835	10,779	11,880	188	0,12	0,10	1,91	13,23	5,03	22,44	128,48	23,83	0,74	245,67	21,68	1,07	191,68
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,06	52,13	102,44	34,37	1,33	758,28	16,24	0,24	40,63

3	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	15	0,101	0,014	0,244	2	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,15	0,00	1,05
4	Чай с лимоном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,07	0,00	0,07
5	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
6	Печенье	(12)	25	1,225	4,700	15,224	108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,80	0,00	0,80
	Итого:		727	18,115	20,885	87,033	609	0,49	0,28	48,35	41,63	5,09	161,44	352,84	102,56	4,52	1274,5₁	38,95	1,31	234,23
	Вариант 2																			
1	Горбуша припущенная	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,60	21,96	13,30	32,28	216,26	32,90	0,74	345,03	53,75	0,00	461,89
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,06	52,13	102,44	34,37	1,33	758,28	16,24	0,24	40,63
3	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,02	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,95	0,00	0,00
4	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	15	0,101	0,014	0,244	2	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,15	0,00	1,05
5	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Плюшка новомосковская	(25)	60	4,080	3,709	32,569	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,59	43,40	7,46	0,56	56,03	2,35	2,66	8,94
8	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,00	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,10	0,00	1,10
	Итого:		707,5	28,793	17,075	86,124	613	0,48	0,32	24,87	60,43	13,43	152,27	433,73	104,96	6,63	1543,9₄	74,54	2,90	513,61
	Итого за день:			46,908	37,960	173,157	1222	0,96	0,60	73,23	102,06	18,52	313,71	786,57	207,52	11,15	2818,4₅	113,49	4,21	747,84
	3 день																			
	Вариант 1																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,957	363	0,10	0,31	0,26	9,06	0,21	192,59	299,99	183,23	227,04	168,01	5,67	0,97	7,04
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	140,04	13,64	0,44	0,00
4	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		480	27,617	17,338	92,659	637	0,16	0,37	0,59	93,75	0,21	256,63	379,00	218,35	228,83	308,05	19,31	1,41	7,04
	Вариант 2																			
1	Сырники с морковью	295 (12)	100	11,871	12,604	18,926	237	0,04	0,17	0,60	0,04	0,07	117,62	164,08	110,25	134,43	85,08	2,09	1,05	2,86
2	Соус вишневый	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	26,89	0,35	249,83	58,65	1,89	0,00
4	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,06	17,28	35,02	5,87	0,41	45,86	2,27	1,97	6,45
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	125	0,951	0,235	10,038	46	0,05	0,04	75,00	0,00	0,00	42,50	28,75	16,25	0,38	246,25	1,25	0,00	1,25
	Итого:		505	21,147	20,253	90,451	629	0,29	0,47	77,68	105,89	0,13	436,04	402,06	162,72	135,79	659,53	64,52	4,91	10,97
	Итого за день:			48,764	37,592	183,110	1266	0,45	0,85	78,27	199,64	0,35	692,67	781,06	381,07	364,62	967,58	83,83	6,31	18,01
	4 день																			

Вариант 1																				
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,00	12,00	0,00	0,00	10,92	20,75	10,55	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,406	295	0,12	0,74	1,21	51,50	2,83	150,48	341,18	25,00	3,95	281,80	99,54	17,27	0,00
3	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	70,84	1,62	2,81	9,72
5	Йогурт	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			665	29,773	31,296	65,355	662	0,31	0,96	14,01	76,54	2,86	352,09	576,14	79,74	6,59	584,64	101,16	20,08	9,72
Вариант 2																				
1	Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем)	(0)	200	15,614	24,090	5,639	302	0,14	0,39	47,76	14,29	1,38	277,22	312,14	53,74	3,34	253,44	39,43	7,89	4,30
2	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,19	18,15	50,88	8,05	0,87	51,88	5,28	2,82	6,78
Итого:			515	20,962	33,296	63,413	637	0,27	0,45	47,87	17,33	1,57	324,00	418,20	80,02	5,70	362,32	44,71	10,70	11,07
Итого за день:				50,735	64,592	128,768	1299	0,57	1,41	61,87	93,87	4,42	676,09	994,34	159,76	12,29	946,96	145,87	30,78	20,80
5 день																				
Вариант 1																				
1	Печень с яблоками, луком, соусом "Помидорка"	(25)	180	17,545	20,855	17,693	329	0,29	2,08	20,81	5788,38	0,00	30,93	345,82	30,89	8,65	524,72	1,08	0,03	8,48
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	4,236	3,386	29,104	164	0,06	0,02	0,00	10,92	0,04	23,30	72,85	21,10	0,72	85,24	1,52	7,77	0,00
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	13,64	0,44	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			570	25,531	25,641	82,321	662	0,44	2,17	21,07	5823,90	0,04	131,29	506,25	72,04	10,23	725,06	16,24	8,23	8,48
Вариант 2																				
1	Перец сладкий порциями	(1)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,60	0,00	2,10
2	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	100	10,254	18,692	5,813	232	0,17	1,21	10,32	3399,72	0,00	25,40	210,73	20,44	4,48	187,92	0,35	0,00	4,76
3	Макаронные изделия отварные с кукурузой	(21)	180	5,321	3,870	36,842	203	0,07	0,02	0,69	12,10	0,05	21,29	95,12	23,01	0,88	94,41	1,69	8,60	0,00
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,00	0,00	0,14	3,24	0,01	3,11	4,90	2,33	0,07	2,72	0,49	0,09	0,35
5	Чай с лимоном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,07	0,00	0,07
6	Ватрушка с вишней и повидлом	695 (12)	50	2,481	1,375	22,185	111	0,02	0,02	0,82	0,02	0,04	12,16	28,20	7,43	0,58	57,29	1,77	1,59	5,38
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			637	19,853	24,996	87,610	655	0,38	1,30	74,81	3415,08	0,10	95,78	400,48	74,38	7,69	459,65	4,97	10,28	12,65

	Итого за день:			45,384	50,638	169,931	1317	0,82	3,47	95,89	9238,9 ₈	0,14	227,08	906,73	146,42	17,92	1184,7 ₁	21,21	18,52	21,13
	6 день																			
	Вариант 1																			
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	14,033	21,042	38,385	399	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,04	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	1,90	0,00	0,00
3	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	150	1,901	0,000	32,122	136	0,08	0,08	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	1,50	0,00	1,50
	Итого:		595	17,679	24,621	92,975	664	0,08	0,08	15,04	20,00	0,04	29,80	53,09	67,54	1,74	523,30	3,40	0,00	1,50
	Вариант 2																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	70	0,473	0,066	1,138	7	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42	98,70	0,70	0,00	4,90
2	Гуляш из говядины	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,00	0,40	16,55	139,77	18,53	2,07	254,56	7,24	5,02	45,19
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,00	0,00	0,00
4	Каша пшеничная вязкая	464 (12)	180	4,035	4,249	25,837	158	0,09	0,02	0,00	15,12	0,06	26,66	102,99	23,43	1,76	77,96	2,11	0,00	0,00
5	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (бананы)	(21)	150	1,901	0,000	32,122	136	0,08	0,08	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	1,50	0,00	1,50
	Итого:		772	20,855	18,518	93,099	622	0,40	0,24	21,52	15,12	0,45	128,40	406,60	148,79	7,43	1073,9 ₂	11,54	5,02	51,59
	Итого за день:			38,534	43,140	186,074	1287	0,48	0,32	36,56	35,12	0,50	158,20	459,69	216,32	9,17	1597,2 ₂	14,94	5,02	53,09

Всего: 16440 : 24 = 685 ккал

Всего: 555,857 : 24 = 23,161 грамм белка

Всего: 562,431 : 24 = 23,435 грамм жира

Всего: 2285,664 : 24 = 95,236 грамм углеводов