

### Двухнедельное меню питания школьников 12 и старше на 2025-2026 уч. год

| Прием пищи        | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептур<br>ы |
|-------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| Неделя1 День<br>1 |                                         |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                      |                    |
| <b>Завтрак</b>    | Каша пшенинная жидкая молочная          | 200          | 7,51                 | 11,72        | 26,23         | 285,0                                | 182                |
|                   | Какао с молоком                         | 200          | 5,44                 | 4,72         | 23,44         | 158,1                                | 382                |
|                   | Хлеб пшеничный                          | 50           | 3,16                 | 0,40         | 19,30         | 93,5                                 | ТТН                |
|                   | Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)  | 100          | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,0                                 | 338                |
|                   | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>550</b>   | <b>16,51</b>         | <b>17,24</b> | <b>78,77</b>  | <b>583,6</b>                         |                    |
|                   |                                         |              | <b>1</b>             | <b>1</b>     | <b>5</b>      |                                      |                    |
| <b>Обед</b>       | Щи из свежей капусты с картофелем       | 250          | 5,13                 | 6,75         | 6,42          | 119,4                                | 88                 |
|                   | Котлеты из говядины со сметанным соусом | 100          | 11,12                | 26,67        | 11,45         | 185,3                                | 268/330            |
|                   | Каша перловая рассыпчатая               | 180          | 5,57                 | 9,35         | 37,34         | 219,6                                | 302                |
|                   | Компот из кураги                        | 200          | 0,78                 | 0,05         | 25,63         | 114,8                                | 348                |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 60           | 4,20                 | 0,66         | 24,18         | 115,8                                | ТТН                |
|                   | Хлеб пшеничный                          | 50           | 4,75                 | 0,60         | 28,95         | 140,0                                | ТТН                |
|                   | <b>Итого за обед</b>                    | <b>840</b>   | <b>31,55</b>         | <b>44,08</b> | <b>133,97</b> | <b>894,9</b>                         |                    |
|                   |                                         |              | <b>1</b>             | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                                      |                    |
|                   | <b>Итого за день</b>                    | <b>1390</b>  | <b>48,06</b>         | <b>44,12</b> | <b>212,74</b> | <b>1478,5</b>                        |                    |
|                   |                                         |              | <b>1</b>             | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                                      |                    |
| <b>День 2</b>     |                                         |              |                      |              |               |                                      |                    |
| <b>Завтрак</b>    | Макаронные изделия отварные             | 200          | 12,59                | 1,50         | 70,94         | 332,4                                | 202                |
|                   | Свекла тушенная с яблоками              | 100          | 0,75                 | 4,44         | 5,70          | 64,6                                 | 141                |
|                   | Чай с молоком                           | 200          | 1,52                 | 1,35         | 15,9          | 81,0                                 | 378                |

|                |                                      |             |              |              |               |               |     |
|----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                | Сыр (порциями)                       | 10          | 6,96         | 8,85         | 0,00          | 108,0         | 15  |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,16         | 0,40         | 19,30         | 93,5          | ТТН |
|                | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>560</b>  | <b>24,98</b> | <b>16,54</b> | <b>111,84</b> | <b>679,5</b>  |     |
|                |                                      |             | 1            | 1            | 4             |               |     |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный с бобовыми (горох)  | 250         | 8,85         | 7,07         | 16,66         | 165,5         | 102 |
|                | Птица отварная с соусом сметанным    | 100         | 14,28        | 12,5         | 2,5           | 237,5         | 330 |
|                | Капуста тушеная свежая               | 180         | 3,72         | 5,81         | 19,37         | 135,2         | 139 |
|                | Компот из смеси сухофруктов          | 200         | 0,67         | 0,09         | 32,02         | 132,8         | 348 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60          | 4,20         | 0,66         | 24,18         | 115,8         | ТТН |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50          | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН |
|                | <b>Итого за обед</b>                 | <b>840</b>  | <b>36,47</b> | <b>26,73</b> | <b>123,68</b> | <b>926,8</b>  |     |
|                |                                      |             | 1            | 1            | 3             |               |     |
|                | <b>Итого за день</b>                 | <b>1400</b> | <b>61,45</b> | <b>44,12</b> | <b>235,52</b> | <b>1606,3</b> |     |
|                |                                      |             | 1            | 1            | 4             |               |     |
| <b>День 3</b>  |                                      |             |              |              |               |               |     |
| <b>Завтрак</b> | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250         | 5,50         | 0,59         | 47,53         | 220,9         | 141 |
|                | Кофейный напиток с молоком           | 200         | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,6         | 379 |
|                | Яйцо вареное                         | 40          | 5,08         | 4,06         | 0,28          | 63,0          | 227 |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,16         | 0,40         | 19,30         | 93,5          | ТТН |
|                | Масло сливочное (порциями)           | 15          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,0          | 14  |
|                | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>555</b>  | <b>16,99</b> | <b>14,98</b> | <b>83,19</b>  | <b>544,0</b>  |     |
| <b>Обед</b>    |                                      |             | 1            | 1            | 5             |               |     |
|                | Суп из овощей                        | 250         | 4,95         | 6,79         | 9,28          | 125,0         | 99  |
|                | Гуляш из отварной говядины           | 100         | 13,15        | 12,28        | 4,17          | 184,5         | 246 |
|                | Каша рассыпчатая гречневая           | 180         | 10,32        | 7,32         | 46,38         | 243,8         | 302 |
|                | Чай с лимоном                        | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,0          | 377 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60          | 4,20         | 0,66         | 24,18         | 115,8         | ТТН |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50          | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН |
|                | <b>Итого за обед</b>                 | <b>840</b>  | <b>37,5</b>  | <b>27,67</b> | <b>128,16</b> | <b>871,1</b>  |     |
|                |                                      |             | 1            | 1            | 3             |               |     |
|                | <b>Итого за день</b>                 | <b>1395</b> | <b>54,49</b> | <b>44,12</b> | <b>211,35</b> | <b>1415,1</b> |     |

|         |                                          |      |       |       |        |        |         |
|---------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|---------|
|         |                                          |      | 1     | 1     | 4      |        |         |
| День 4  |                                          |      |       |       |        |        |         |
| Завтрак | Сырники из творога с молоком сгущенным   | 120  | 18,59 | 15,39 | 32,39  | 330,9  | 219     |
|         | Какао с молоком                          | 200  | 4,08  | 3,54  | 17,58  | 118,6  | 382     |
|         | Хлеб пшеничный                           | 40   | 3,16  | 0,40  | 19,30  | 93,5   | ТТН     |
|         | Кисломолочный продукт (йогурт)           | 200  | 3,23  | 2,78  | 4,67   | 56,7   | 328     |
|         | Итого за завтрак                         | 560  | 29,06 | 22,11 | 73,94  | 599,7  |         |
|         |                                          |      | 1     | 1     | 3      |        |         |
|         | Суп картофельный с макаронными изделиями | 210  | 8,70  | 7,59  | 15,29  | 159,0  | 111     |
|         | Тефтели рыбные с соусом №331             | 100  | 9,62  | 8,19  | 13,75  | 142,8  | 239     |
|         | Картофель отварной с маслом              | 180  | 3,47  | 6,80  | 25,99  | 192,0  | 125     |
|         | Компот из свежих яблок                   | 200  | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,6  | 342     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60   | 4,20  | 0,66  | 24,18  | 115,8  | ТТН     |
|         | Хлеб пшеничный                           | 50   | 4,75  | 0,60  | 28,95  | 140,0  | ТТН     |
|         | Итого за обед                            | 800  | 30,90 | 24,00 | 136,04 | 864,2  |         |
|         |                                          |      | 1     | 1     | 4      |        |         |
|         | Итого за день                            | 1360 | 59,96 | 44,12 | 209,98 | 1463,9 |         |
|         |                                          |      | 1     | 1     | 4      |        |         |
| День 5  |                                          |      |       |       |        |        |         |
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная                    | 200  | 8,64  | 11,07 | 32,32  | 338,7  | 182     |
|         | Котлеты морковные с творогом             | 105  | 4,07  | 8,20  | 21,29  | 156,0  | 152     |
|         | Чай с молоком                            | 200  | 1,52  | 1,35  | 15,90  | 81,0   | 378     |
|         | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3,16  | 0,40  | 19,30  | 93,5   | ТТН     |
|         | Итого за завтрак                         | 555  | 17,39 | 21,02 | 88,81  | 669,2  |         |
|         |                                          |      | 1     | 1     | 5      |        |         |
| Обед    |                                          |      |       |       |        |        |         |
|         | Борщ с капустой и картофелем             | 250  | 2,74  | 4,93  | 10,94  | 158,4  | 82      |
|         | Птица отварная с соусом сметанным        | 100  | 14,28 | 12,50 | 2,46   | 176,0  | 288/330 |
|         | Макаронные изделия отварные              | 180  | 6,62  | 5,42  | 31,74  | 202,1  | 309     |
|         | Напиток из плодов шиповника              | 200  | 0,68  | 0,28  | 20,76  | 88,2   | 388     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60   | 4,20  | 0,66  | 24,18  | 115,8  | ТТН     |

|                                   |                                      |                |              |              |               |               |     |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 50             | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН |
|                                   | <b>Итого за обед</b>                 | <b>840</b>     | <b>33,27</b> | <b>24,39</b> | <b>119,03</b> | <b>880,5</b>  |     |
|                                   |                                      |                | 1            | 1            | 4             |               |     |
|                                   | <b>Итого за день</b>                 | <b>1395</b>    | <b>50,66</b> | <b>44,12</b> | <b>207,84</b> | <b>1549,7</b> |     |
|                                   |                                      |                | 1            | 1            | 4             |               |     |
| <b>День 6</b>                     |                                      |                |              |              |               |               |     |
| <b>Завтрак</b>                    | Оладьи печеные с джемом              | 200            | 14,06        | 13,92        | 69,76         | 523,6         | 401 |
|                                   | Кофейный напиток с молоком           | 200            | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,6         | 379 |
|                                   | Кисломолочный продукт (ряженка)      | 150            | 2,90         | 2,50         | 4,20          | 51,0          | 328 |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>550</b>     | <b>20,13</b> | <b>19,10</b> | <b>89,91</b>  | <b>675,2</b>  |     |
|                                   |                                      |                | 1            | 1            | 4             |               |     |
| <b>Обед</b>                       | Икра морковная                       | 100            | 2,92         | 7,84         | 14,84         | 126,3         | 75  |
|                                   | Суп крестьянский с крупой            | 200            | 3,24         | 3,33         | 17,49         | 108,8         | 96  |
|                                   | Плов из говядины                     | 200            | 17,50        | 15,53        | 31,89         | 354,0         | 265 |
|                                   | Компот из чернослив                  | 200            | 0,35         | 0,11         | 23,61         | 99,0          | 348 |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60             | 4,20         | 0,66         | 24,18         | 115,8         | ТТН |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 50             | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН |
|                                   | <b>Итого за обед</b>                 | <b>810</b>     | <b>32,96</b> | <b>28,07</b> | <b>140,96</b> | <b>943,9</b>  |     |
|                                   |                                      |                | 1            | 1            | 4             |               |     |
|                                   | <b>Итого за день</b>                 | <b>1360</b>    | <b>53,09</b> | <b>44,12</b> | <b>230,87</b> | <b>1619,1</b> |     |
|                                   |                                      |                | 1            | 1            | 4             |               |     |
| <b>Среднее значение за 6 дней</b> |                                      | <b>1383,33</b> | <b>54,62</b> | <b>44,12</b> | <b>218,05</b> | <b>1275,7</b> |     |
|                                   |                                      |                | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |               |     |
| <b>Неделя 2</b>                   |                                      |                |              |              |               |               |     |
| <b>День 7</b>                     |                                      |                |              |              |               |               |     |
| <b>Завтрак</b>                    | Суп молочный с макаронными изделиями | 250            | 5,47         | 4,75         | 20,47         | 190,0         | 121 |
|                                   | Какао с молоком                      | 200            | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6         | 382 |
|                                   | Яйцо вареное                         | 40             | 5,08         | 4,06         | 0,28          | 63,0          | 227 |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 50             | 3,16         | 0,40         | 19,30         | 93,5          | ТТН |
|                                   | Масло сливочное (порциями)           | 18             | 0,10         | 8,70         | 0,16          | 79,2          | 14  |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>558</b>     | <b>17,89</b> | <b>21,45</b> | <b>57,79</b>  | <b>544,3</b>  |     |

|                |                                               |             |              |              |               |               |         |
|----------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|                |                                               |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>3</b>      |               |         |
| <b>Обед</b>    | Щи из свежей капусты с картофелем             | 250         | 5,13         | 6,75         | 6,42          | 109,4         | 88      |
|                | Котлеты из говядины со сметанным соусом       | 100         | 10,00        | 21,67        | 17,78         | 259,2         | 268/331 |
|                | Каша гречневая рассыпчатая с маслом           | 180         | 10,32        | 7,32         | 46,38         | 203,8         | 302     |
|                | Компот из сухофруктов (изюм)                  | 200         | 0,34         | 0,08         | 29,85         | 122,2         | 348     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 4,20         | 0,66         | 24,18         | 115,8         | ТТН     |
|                | Хлеб пшеничный                                | 50          | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН     |
|                | <b>Итого за обед</b>                          | <b>840</b>  | <b>34,74</b> | <b>37,08</b> | <b>153,56</b> | <b>950,4</b>  |         |
|                |                                               |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |               |         |
|                |                                               | <b>1398</b> | <b>52,63</b> | <b>58,91</b> | <b>211,35</b> | <b>1494,7</b> |         |
|                |                                               |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |               |         |
| <b>День 8</b>  |                                               |             |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b> | Запеканка из творога с морковью с йогуртом    | 200         | 18,38        | 15,43        | 35,88         | 355,0         | 224     |
|                | Чай с молоком                                 | 200         | 1,52         | 1,35         | 15,90         | 81,0          | 378     |
|                | Хлеб пшеничный                                | 50          | 3,16         | 0,40         | 19,30         | 93,5          | ТТН     |
|                | Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)        | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,0          | 338     |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>550</b>  | <b>23,46</b> | <b>17,58</b> | <b>80,88</b>  | <b>576,5</b>  |         |
|                |                                               |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>3</b>      |               |         |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный с мясными фрикадельками №105 | 250         | 10,93        | 7,18         | 15,67         | 179,5         | 104     |
|                | Тефтели рыбные с соусом №331                  | 100         | 9,62         | 8,19         | 9,75          | 165,0         | 239     |
|                | Картофель отварной с маслом                   | 180         | 3,47         | 6,80         | 23,99         | 204,0         | 125     |
|                | Компот из сухофруктов (смесь)                 | 200         | 0,34         | 0,08         | 29,85         | 122,2         | 348     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 4,20         | 0,66         | 24,18         | 115,8         | ТТН     |
|                | Хлеб пшеничный                                | 50          | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН     |
|                | <b>Итого за обед</b>                          | <b>840</b>  | <b>33,31</b> | <b>23,51</b> | <b>132,39</b> | <b>926,5</b>  |         |
|                |                                               |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |               |         |
|                |                                               | <b>1390</b> | <b>56,77</b> | <b>41,09</b> | <b>213,27</b> | <b>1503,0</b> |         |
|                |                                               |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |               |         |
| <b>День 9</b>  |                                               |             |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b> | Плов сладкий                                  | 200         | 6,00         | 10,86        | 30,92         | 373,3         | 196     |
|                | Кофейный напиток с молоком                    | 200         | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,6         | 379     |

|                |                                       |             |              |              |               |               |         |
|----------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|                | Хлеб пшеничный                        | 50          | 3,16         | 0,40         | 19,30         | 93,5          | ТТН     |
|                | Плоды или ягоды свежие (груши свежие) | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,0          | 338     |
|                | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>550</b>  | <b>12,73</b> | <b>14,24</b> | <b>76,47</b>  | <b>614,4</b>  |         |
| <b>Обед</b>    |                                       |             | 1            | 1            | 6             |               |         |
|                | Борщ с капустой и картофелем          | 250         | 2,74         | 4,93         | 10,24         | 158,4         | 82      |
|                | Гуляш из отварной говядины            | 100         | 15,15        | 12,28        | 2,50          | 184,5         | 246     |
|                | Макаронные изделия отварные           | 180         | 6,62         | 5,42         | 28,74         | 202,1         | 309     |
|                | Чай с лимоном                         | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,14         | 132,8         | 377     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                  | 60          | 4,20         | 0,66         | 24,18         | 115,8         | ТТН     |
|                | Хлеб пшеничный                        | 50          | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН     |
|                | <b>Итого за обед</b>                  | <b>840</b>  | <b>34,12</b> | <b>23,98</b> | <b>126,75</b> | <b>933,6</b>  |         |
|                |                                       |             | 1            | 1            | 4             |               |         |
| <b>День 10</b> |                                       | <b>1390</b> | <b>46,85</b> | <b>47,31</b> | <b>203,22</b> | <b>1548,0</b> |         |
|                |                                       |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |               |         |
| <b>Завтрак</b> | Свекла тушенная с яблоками            | 100         | 1,25         | 7,40         | 9,50          | 107,6         | 141     |
|                | Макаронные изделия отварные           | 200         | 10,07        | 1,20         | 56,75         | 203,3         | 309     |
|                | Сыр (порциями)                        | 10          | 6,96         | 8,85         | 0,00          | 108,0         | 15      |
|                | Какао с молоком                       | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6         | 382     |
|                | Хлеб пшеничный                        | 50          | 3,16         | 0,40         | 19,30         | 93,5          | ТТН     |
|                | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>560</b>  | <b>25,52</b> | <b>21,39</b> | <b>103,13</b> | <b>631,0</b>  |         |
|                |                                       |             | 1            | 1            | 4             |               |         |
| <b>Обед</b>    | Рассольник ленинградский              | 250         | 18,2         | 5,09         | 15,3          | 105,3         | 82      |
|                | Птица отварная со сметанным соусом    | 100         | 10,47        | 12,5         | 11,37         | 198,3         | 288/330 |
|                | Рис отварной                          | 180         | 4,04         | 6,46         | 49,03         | 202,3         | 304     |
|                | Компот из кураги                      | 200         | 3,80         | 5,80         | 30,70         | 189,8         | 348     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                  | 60          | 4,20         | 0,66         | 24,18         | 115,8         | ТТН     |
|                | Хлеб пшеничный                        | 50          | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН     |
|                | <b>Итого за обед</b>                  | <b>840</b>  | <b>45,46</b> | <b>31,11</b> | <b>159,53</b> | <b>951,5</b>  |         |
|                |                                       |             | 1            | 1            | 4             |               |         |
|                |                                       | <b>1400</b> | <b>70,98</b> | <b>52,50</b> | <b>262,66</b> | <b>1582,5</b> |         |
|                |                                       |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |               |         |

|                |                                                             |             |              |              |               |               |         |
|----------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>День 11</b> |                                                             |             |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b> | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 250         | 7,50         | 11,72        | 33,60         | 270,5         | 173     |
|                | Чай с молоком                                               | 200         | 1,52         | 1,35         | 15,90         | 81,0          | 378     |
|                | Котлеты морковные с творогом                                | 60          | 4,11         | 5,44         | 10,55         | 109,1         | 152     |
|                | Хлеб пшеничный                                              | 40          | 3,16         | 0,40         | 19,30         | 93,5          | ТТН     |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                                     | <b>550</b>  | <b>16,29</b> | <b>18,91</b> | <b>79,35</b>  | <b>554,1</b>  |         |
|                |                                                             |             | 1            | 1            | 5             |               |         |
| <b>Обед</b>    | Суп-лапша домашня                                           | 250         | 5,94         | 7,35         | 11,75         | 145,4         | 113/114 |
|                | Рыба припущенная с соусом                                   | 100         | 12,37        | 3,44         | 2,62          | 188,7         | 227/330 |
|                | Картофель отварной с маслом                                 | 180         | 3,47         | 6,80         | 25,99         | 192,0         | 125     |
|                | Напиток из плодов шиповника                                 | 200         | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 88,2          | 388     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 60          | 4,20         | 0,66         | 24,18         | 115,8         | ТТН     |
|                | Хлеб пшеничный                                              | 50          | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН     |
|                | <b>Итого за обед</b>                                        | <b>840</b>  | <b>31,41</b> | <b>19,13</b> | <b>114,25</b> | <b>870,1</b>  |         |
|                |                                                             |             | 1            | 1            | 4             |               |         |
|                |                                                             | <b>1390</b> | <b>47,70</b> | <b>38,04</b> | <b>193,60</b> | <b>1424,2</b> |         |
|                |                                                             |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |               |         |
| <b>День 12</b> |                                                             |             |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b> | Оладьи печеные с повидлом                                   | 170         | 11,60        | 11,48        | 71,29         | 435,0         | 401     |
|                | Сок фруктовый (сливовый)                                    | 200         | 0,60         | 0,00         | 30,40         | 125,8         | 389     |
|                | Кисломолочный продукт (йогурт)                              | 180         | 2,90         | 2,50         | 4,20          | 51,0          | 328     |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                                     | <b>550</b>  | <b>15,10</b> | <b>13,98</b> | <b>105,89</b> | <b>611,8</b>  |         |
|                |                                                             |             | 1            | 1            | 7             |               |         |
| <b>Обед</b>    | Икра морковная                                              | 100         | 2,37         | 0,10         | 22,87         | 185,3         | 75      |
|                | Суп из овощей                                               | 250         | 4,95         | 6,79         | 9,28          | 125,0         | 99      |
|                | Плов из птицы                                               | 200         | 18,00        | 8,95         | 36,44         | 343,2         | 291     |
|                | Сок фруктовый (яблочный)                                    | 200         | 0,50         | 0,00         | 10,10         | 42,4          | 389     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 60          | 4,20         | 0,66         | 24,18         | 115,8         | ТТН     |
|                | Хлеб пшеничный                                              | 50          | 4,75         | 0,60         | 28,95         | 140,0         | ТТН     |
|                | <b>Итого за обед</b>                                        | <b>860</b>  | <b>34,77</b> | <b>17,10</b> | <b>131,82</b> | <b>951,7</b>  |         |

|                             |  |         |         |         |           |          |  |
|-----------------------------|--|---------|---------|---------|-----------|----------|--|
|                             |  |         | 1       | 1       | 4         |          |  |
|                             |  | 1410    | 49,87   | 41,38   | 237,71    | 1563,5   |  |
|                             |  |         | 1       | 1       | 4         |          |  |
| Среднее значение за 6 дней  |  | 1396,33 | 54,1333 | 46,5383 | 220,30167 | 1519,317 |  |
|                             |  |         | 1       | 1       | 4         |          |  |
| Среднее значение за 12 дней |  | 1389,83 | 54,3756 | 45,3292 | 219,17583 | 1397,501 |  |
|                             |  |         | 1       | 1       | 4         |          |  |

Напиток из плодов шиповника

|     |      |      |       |      |     |
|-----|------|------|-------|------|-----|
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,69 | 79,4 | 388 |
| 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 388 |