

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл «Нартасская школа-интернат»**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Сборник рецептур 2004г
		Б	Ж	У		
1 неделя						
1 день						
Завтрак I						
Суп вермишелевый на молоке	250	6,5	7,8	28,6	140	№ 161
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	7,04	15,9	100	№ 692
Печенье	20	1,5	0,7	5,7	32	ТТН
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	16,3	16,4	77,9	509	
Завтрак II						
Сок персиковый	200	0,6	-	23,0	136	ТТН
Обед						
Рассольник с мясом со сметаной	270	5,66	10,14	4,2	154	№ 131
Картофельное пюре	230	4,8	15,0	29,0	252	№ 520
Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,7	6,1	6,7	134	№ 374
Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	20,7	99	ТТН
Итого за обед	940	31,1	32,2	128,6	943,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Плюшка сдобная	70	8,1	7,5	40,6	278	№ 184
Мандарины	100	0,05	0,1	5,7	32	ТТН
Итого за полдник	360	14,0	14,4	58,5	433	
Ужин I						
Макаронные изделия отварные	180	4,1	10,9	41,0	199	№ 332
Биточки паровые	100	11,7	10,9	8,1	116	№ 466
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	23,8	22,8	112,2	650,6	
Ужин II						
Кефир	200	5,7	6,4	8,0	117	ТТН
Итого за день		93,2	92,2	408,2	2776,1	
2 день						
Завтрак I						
Каша манная	230	3,4	9,4	24,1	197	№ 416
Какао с молоком	200	4,9	5,0	17,5	118	№ 693
Яйца вареные	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	№ 337
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН

Итого за завтрак I	550	18,6	19,7	74,2	563	
Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Суп лапша домашняя с курицей	300	2,0	7,5	11,3	134	№ 151
Каша гречневая рассыпчатая	220	10,0	14,9	49,5	363	№ 267
Гуляш	100	12,9	9,5	4,0	132	№ 437
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	915	31,2	32,7	128,4	953	
Полдник						
Кисель из яблок	200	-	-	41,0	164	№ 650
Бутерброд с сыром	60	9,9	10,3	12,5	185	№ 3
Апельсин	130	1,0	0,2	10,4	46	ТТН
Итого за полдник	385	12,2	10,5	63,9	395	
Ужин I						
Рагу из птицы	180	10,8	12,08	17,3	208	№ 489
Биточки рыбные	100	10,3	12,1	5,1	160	№ 388
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	29,1	25,18	85,5	703,5	
Ужин II						
Йогурт питьевой	200	6,4	5,4	9,4	112	ТТН
Итого за день		98,5	93,4	388,8	2838,5	
3 день						
Завтрак I						
Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	188	№ 162
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	№ 630
Сыр порционный	20	4,5	5,8	-	72	№ 97
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	17,5	16,0	72,8	532	
Завтрак II						
Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Обед						
Капуста тушеная	150	2,2	6,5	10,5	92	№ 214
Щи из свежей капусты с мясом	300	5,2	8,2	10,3	150	№ 120
Плов	200	16,2	13,8	26,0	262	№ 443
Компот из свежих апельсинов	200	0,8	-	40,8	182	№ 636
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	945	30,3	29,3	123,8	904	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Бутерброд с маслом	65	2,4	20,2	17,6	213,5	№ 1
Груша	120	0,48	0,36	12,3	56	ТТН
Итого за полдник	385	8,78	27,3	39,8	392,5	
Ужин I						

Картофель отварной с маслом	200	4,2	9,6	33,4	213	№ 203
Печень по строгановски	100	13,6	13,6	3,9	105	№ 431
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин	600	25,8	24,2	100,4	653,5	
Ужин II						
Ряженка	200	5,0	5,0	8,4	108	ТТН
Итого за день		87,98	101,8	381,6	2734,0	
4 день						
Завтрак I						
Каша пшенная	230	6,5	10,4	25,6	185	№ 417
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	7,04	15,9	100	№ 692
Яйца вареные	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	№ 337
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	19,9	22,7	74,1	533	
Завтрак II						
Сок персиковый	200	0,6	-	23,0	136	ТТН
Обед						
Суп вермишелевый с мясом	270	5,4	9,3	15,1	127	№ 139
Картофельное пюре	200	4,2	10,9	25,9	238	№ 520
Мясо тушеное	120	13,2	9,9	10,9	132	№ 433
Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	910	31,2	31,1	129,0	890,5	
Полдник						
Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	96	№ 699
Запеканка из творога	200	14,2	19,8	20,4	372	№ 366
Итого за полдник	400	14,3	19,8	45,6	468	
Ужин I						
Рис отварной	180	4,4	7,3	26,2	234	№ 511
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	10,5	4,5	7,9	100	№ 397
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	22,9	12,8	97,2	669,5	
Ужин II						
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	ТТН
Итого за день		94,3	91,4	390,5	2855,0	
5 день						
Завтрак I						
Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	188	№ 162
Какао с молоком	200	4,9	5,0	17,5	118	№ 693
Сыр порционный	20	4,5	5,8	-	72	№ 97
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН

Итого за завтрак I	550	20,8	19,4	73,0	563	
Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Икра морковная	120	2,1	7,5	11,3	126	№ 75
Суп картофельный с бобовыми с мясом	280	8,4	11,7	22,3	190	№ 110
Жаркое по-домашнему	200	13,9	12,5	22,2	247	№ 436
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	25,8	142	№ 631
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	920	32,4	32,7	129,7	982,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Сырники из творога	150	10,8	10,6	21,6	376	№ 368
Итого за полдник	350	16,7	17,4	31,5	499	
Ужин I						
Макароны с сыром	205	5,4	8,1	28,3	220	№ 333
Тефтели рыбные	100	10,5	6,1	14,0	103	№ 394
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	22,0	15,0	93,5	599	
Ужин II						
Кефир	200	5,7	6,4	8,0	117	ТТН
Итого за день		98,6	90,9	363,1	2872,5	
6 день						
Завтрак I						
Каша пшеничная	250	7,5	10,1	25,5	226	№ 417
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,2	87	№ 630
Печенье	20	1,5	0,7	5,7	32	ТТН
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	15,8	13,1	80,7	530	
Завтрак II						
Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Обед						
Суп лапша домашняя с курицей	300	2,0	7,5	11,3	134	№ 151
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	12,4	41,2	303	№ 353
Птица отварная	100	13,1	10,8	0,24	148	№ 435
Компот из сухих груш	200	1,0	-	25,6	158	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	920	32,3	31,7	126,4	1020,5	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Пирожки с сухофруктами	80	13,9	15,2	40,4	243	№ 185
Яблоко	120	0,48	0,48	11,7	54	ТТН
Итого за полдник	360	14,58	15,68	70,1	355	
Ужин I						

Картофель отварной с маслом	180	3,6	8,6	30,4	217	№ 203
Котлета рыбная	100	12,7	18,0	15,2	72	№ 388
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	24,5	27,6	121,1	672,5	
Ужин II						
Ряженка	200	5,0	5,00	8,4	108	ТТН
Итого за день		92,78	93,08	440,1	2830,0	
7 день						
Завтрак I						
Каша пшенная	230	5,9	10,5	25,6	185	№ 417
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	7,04	15,9	100	№ 692
Яйца вареные	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	№ 337
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	19,3	22,8	74,1	533	
Завтрак II						
Сок персиковый	200	0,6	-	23,0	136	ТТН
Обед						
Котлеты свекольные	140	4,4	14,5	18,7	222	№ 223
Суп картофельный с крупой с мясом	300	10,3	11,4	18,2	122	№ 136
Голубцы ленивые	200	10,6	8,0	18,0	237	№ 486
Компот из сухих яблок	200	0,4	-	29,6	116	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	910	33,5	34,9	132,6	974,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Бутерброд с сыром	60	9,9	10,3	12,5	185	№ 3
Апельсин	130	1,3	0,26	10,4	46	ТТН
Итого за полдник	395	17,1	17,36	32,8	354	
Ужин I						
Рагу из овощей	200	4,0	16,6	22,0	250	№ 215
Биточки паровые	100	11,0	8,0	6,0	116	№ 424
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	595	21,1	25,4	79,2	642	
Ужин II						
Йогурт питьевой	200	6,4	5,4	9,4	112	ТТН
Итого за день		98,0	104,5	351,1	2751,5	
2 неделя						
8 день						
Завтрак I						
Каша рисовая	250	2,6	14,1	26,1	215	№ 416
Чай с молоком	200	1,6	1,6	18,7	87	№ 630
Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	№ 337
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН

Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	14,5	21,0	77,4	550	
Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,0	4,8	5,5	110	№ 142
Картофельное пюре	200	4,2	10,9	25,9	228	№ 520
Печень тушеная в соусе	100	14,0	16,3	4,6	188	№ 439
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	№ 631
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	920	28,2	33,0	119,9	955,5	
Полдник						
Кисель из повидла	200	-	-	38,4	126	№ 647
Пирог сладкий	80	14,2	15,8	26,8	209	№ 459
Банан	110	1,1	0,33	14,0	94	ТТН
Итого за полдник	360	15,3	16,13	79,2	429	
Ужин I						
Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	41,0	199	№ 332
Птица тушеная в соусе с овощами	100	13,5	13,0	0,3	142	№ 488
Чай с сахаром	200	1,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	26,6	17,7	104,4	676,5	
Ужин II						
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	ТТН
Итого за день		91,0	92,83	429,9	2881,0	
9 день						
Завтрак I						
Каша манная	250	3,6	10,1	25,0	215	№ 416
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Сыр порционный	20	4,3	5,8	-	72	№ 97
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	13,3	16,6	72,3	530	
Завтрак II						
Сок яблочно-виноградный	200	0,4	-	24,8	104	ТТН
Обед						
Борщ с мясом со сметаной	300	4,6	14,0	10,7	118,2	№ 110
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	12,4	41,2	303	№ 353
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	№ 374
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	30,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	920	32,0	32,5	131,0	934,7	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Вареники ленивые со сметаной	200	12,7	13,6	20,1	290	№355
Итого за полдник	400	18,6	20,4	30,0	413	

Ужин I						
Огурцы свежие	100	4,2	0,1	2,8	15	№ 70
Рагу их птицы	200	12,0	13,42	19,3	232	№ 489
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	620	24,4	14,52	97,6	630,5	
Ужин II						
Кефир	200	5,7	6,4	8,0	117	ТТН
Итого за день		94,4	90,4	363,7	2729,2	
10 день						
Завтрак I						
Суп молочный с крупой	230	5,7	7,2	21,3	172	№ 162
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	7,04	15,9	100	№ 692
Яйца вареные	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	№ 337
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	19,1	19,54	69,8	520	
Завтрак II						
Сок мультифруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96	ТТН
Обед						
Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками	300	5,5	5,4	18,3	123	№ 137
Пюре гороховое	200	7,4	6,9	25,9	255	№ 330
Котлета рубленая	100	10,3	18,1	10,1	233	№ 416
Компот из сухих груш	200	1,0	-	25,6	158	№639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	920	32,0	31,4	128,0	1046,5	
Полдник						
Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	96	№ 699
Сырники из творога	200	10,8	10,6	21,6	376	№ 368
Итого за полдник	400	10,9	10,6	46,8	472	
Ужин I						
Картофель отварной с маслом	200	4,2	9,6	33,4	213	№ 203
Печень по строгановски	100	13,6	13,6	3,9	105	№ 431
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	60	4,4	0,43	30,0	131	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	24,5	24,03	94,0	616	
Ужин II						
Ряженка	200	5,0	5,0	8,4	108	ТТН
Итого за день		91,9	90,97	370,3	2858,5	
11 день						
Завтрак I						
Каша пшенная	250	7,1	11,5	27,8	143	№ 417
Какао с молоком	200	4,9	5,0	17,5	118	№ 648
Сыр порционный	20	4,5	5,8	-	72	№ 97
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН

Итого за завтрак I	550	21,7	23,0	77,6	518	
Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Суп вермишелевый с мясом	300	6,1	10,4	16,8	142	№ 139
Макаронные изделия отварные	200	4,5	12,1	45,9	221	№ 332
Мясо тушеное	100	13,2	9,9	3,9	132	№ 433
Компот из сухих яблок	200	0,4	-	20,6	116	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	920	32,0	33,4	135,3	888,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Булочка домашняя	60	3,0	7,8	36,3	236	№ 168
Киви	140	1,1	0,5	11,3	47	ТТН
Итого за полдник	360	10,0	15,1	57,5	425	
Ужин I						
Картофельное пюре	180	3,7	9,8	25,3	214	№ 520
Тефтели рыбные	100	10,5	6,1	14,0	103	№ 394
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	22,2	16,9	100,4	652,5	
Ужин II						
Йогурт питьевой	200	6,4	5,4	9,4	112	ТТН
Итого за день		93,3	93,8	374,6	2708,0	
12 день						
Завтрак I						
Каша манная	250	3,6	10,1	25,0	215	№ 416
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	№ 630
Пряник	20	1,0	1,12	14,8	46	ТТН
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	11,4	13,52	89,4	533	
Завтрак II						
Чай	200	0,8	-	-	4	№ 681
Конфеты	30	1,8	5,3	7,5	164	ТТН
Итого за завтрак II	230	2,6	5,3	7,5	168	
Обед						
Помидоры свежие	120	1,08	0,4	3,2	21	ТТН
Суп картофельный с бобовыми с мясом	280	8,4	11,7	22,3	190	№ 138
Плов из птицы	200	12,9	15,9	28,9	285	№ 492
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	850	30,7	29,0	133,9	897,5	
Полдник						
Кисель из кураги	200	1,2	-	42,8	170	№ 643
Бутерброд с маслом	65	2,4	21,9	17,6	213,5	№ 1

Яблоко	120	0,48	0,48	11,7	54	ТТН
Итого за полдник	385	4,08	22,38	72,1	473,5	
Ужин I						
Жаркое по домашнему	180	12,5	12,1	19,4	224	№ 436
Рыба отварная	125	18,6	1,0	-	90	№ 369
Сок яблочно-персиковый	200	0,4	0,2	23,0	92	ТТН
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	37,4	14,1	78,6	624	
Ужин II						
Кефир	200	5,7	6,4	8,0	117	ТТН
Итого за день		91,88	90,7	389,5	2812,0	
13 день						
Завтрак I						
Каша ячневая	230	6,9	7,6	33,1	167	№ 415
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	7,04	15,9	100	№ 692
Яйца вареные	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	№ 337
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	21,9	19,94	81,6	515	
Завтрак II						
Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Обед						
Щи из свежей капусты с мясом	300	5,2	8,2	10,3	150	№ 120
Каша пшенная рассыпчатая	200	4,0	7,5	26,5	250	№ 297
Котлета рыбная	100	11,9	18,6	15,2	72	№ 324
Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	920	29,3	35,3	129,1	865,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Бутерброд с сыром	60	9,9	10,3	12,3	185,5	№ 3
Банан	130	1,3	0,4	16,6	115	ТТН
Итого за полдник	390	17,1	17,5	38,8	423,5	
Ужин I						
Рагу из овощей	205	4,1	17,0	22,5	256	№ 215
Мясо отварное	100	15,8	5,7	-	147	№ 411
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	26,0	23,5	73,7	679	
Ужин II						
Ряженка	200	5,0	5,0	8,4	108	ТТН
Итого за день		97,5	101,2	368,0	2735,0	
14 день						
Завтрак I						
Каша геркулесовая	250	10,5	13,0	29,2	240	№ 416
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Масло (порциями)	20	0,02	16,6	0,12	62	№ 96

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН
Итого за завтрак I	550	15,92	30,3	76,6	545	
Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Свекла тушеная с яблоками	100	1,3	7,5	6,5	105	№ 221
Суп картофельный с крупой с мясом	300	10,3	11,4	18,2	122	№ 136
Плов по домашнему	200	21,5	14,3	25,3	348	№ 404
Компот из сухих яблок	200	0,4	-	20,6	116	№ 639
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за обед	920	41,3	34,2	118,7	968,5	
Полдник						
Кисель из повидла	200	-	-	38,4	126	№ 647
Пирожки с капустой	100	7,2	5,1	36,7	223	№ 142
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТН
Итого за полдник	400	7,6	5,4	85,4	396	
Ужин I						
Помидоры свежие	100	0,9	0,2	2,7	18	ТТН
Рагу из птицы	180	10,8	12,08	17,3	208	№ 489
Сок яблочный	200	1,0	-	18,2	76	ТТН
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178,5	ТТН
Хлеб ржаной	45	2,1	0,4	11,7	99	ТТН
Итого за ужин I	600	20,5	13,28	86,3	579,5	
Ужин II						
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	ТТН
Итого за день		91,7	88,18	416,0	2759,5	
В среднем за 14 дней		93,9	93,9	388,2	2795,7	