

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 7 – 11 лет

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	200	5,6	6,3	19,7	112	№ 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	500	15,4	14,7	73,6	429	
Завтрак II						
Сок персиковый	200	0,6	-	23,0	136	ТТН
Обед						
Рассольник с мясом со сметаной	250	4,96	5,8	3,9	92	№ 131
Картофельное пюре	200	4,2	10,9	25,9	238	№ 520
Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,54	4,59	5,04	100	№ 374
Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	24,9	21,94	97,4	730	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Плюшка сдобная	60	7,6	6,5	38,8	239	№ 184
Мандарины	100	0,05	0,1	5,7	32	ТТН
Итого за полдник	360	13,55	13,4	54,4	394	
Ужин I						
Макаронные изделия отварные	150	3,4	9,1	34,2	166	№ 332
Биточки паровые	90	10,5	9,8	7,2	105	№ 466
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	515	19,1	19,55	87,4	500	
Ужин II						
Кефир	200	5,7	6,4	8,0	117	
Итого за день		79,2	75,99	356,54	2306	
2 день						
Завтрак I						
Каша манная	200	3,2	8,1	20,8	172	№ 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	30	2,2	0,2	14,7	71	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН

Итого за завтрак I	500	16,8	18,2	61,1	490	
Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Суп лапша домашняя	250	1,2	5,9	11,1	96	№ 151
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	12,4	41,2	303	№ 267
Гуляш	90	12,5	8,3	3,6	118	№ 437
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	27,5	27,25	114,3	797	
Полдник						
Кисель из яблок	200	-	-	41,0	164	№ 650
Бутерброд с сыром	60	9,9	10,3	12,5	185	№ 3
Апельсин	100	1,0	0,2	8,0	40	ТТН
Итого за полдник	360	10,9	10,5	61,5	389	
Ужин I						
Рагу из птицы	150	9,0	10,06	14,4	173	№ 489
Биточки рыбные	90	9,2	10,9	4,6	144	№ 388
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,5	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	500	21,5	21,41	52,6	489,5	
Ужин II						
Йогурт питьевой	200	6,4	5,4	9,4	112	ТТН
Итого за день		84,1	82,76	326,3	2389,5	
3 день						
Завтрак I						
Суп молочный с крупой	200	4,9	6,3	18,3	150	№ 161
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	500	16,2	14,4	67,9	494	
Завтрак II						
Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Обед						
Капуста тушеная	90	1,8	4,8	8,0	70	№ 214
Щи из свежей капусты	250	1,8	6,3	8,3	90	№ 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	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	25,6	25,55	114,1	778	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Бутерброд с маслом	45	1,92	16,6	0,12	213,5	№ 1
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТН
Итого за полдник	360	8,22	23,7	20,32	383,5	
Ужин I						

Картофель отварной с маслом	160	2,4	6,0	23,7	160	№ 203
Печень по строгановски	90	12,2	12,2	3,5	95	№ 431
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,5	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	500	17,9	18,65	60,8	427,5	
Ужин II						
Ряженка	200	5,0	5,0	8,4	108	ТТН
Итого за день		73,52	87,3	307,92	2335	
4 день						
Завтрак I						
Каша пшеничная	180	5,1	8,2	20,0	145	№ 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	500	18,5	20,54	68,5	493	
Завтрак II						
Сок персиковый	200	0,6	-	23,0	136	ТТН
Обед						
Суп вермишелевый	250	2,3	7,6	16,8	96	№ 139
Картофельное пюре	200	4,2	10,9	25,9	238	№ 520
Мясо тушеное	90	13,7	8,9	9,8	146	№ 433
Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	25,8	28,05	112,5	770	
Полдник						
Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	96	№ 699
Запеканка из творога	100	9,4	13,2	13,6	248	№ 366
Итого за полдник	300	9,5	13,2	38,8	344	
Ужин I						
Рис отварной	150	3,7	6,1	21,8	195	№ 511
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	9,4	4,0	6,6	73	№ 397
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	515	18,3	10,75	74,4	500	
Ужин II						
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	ТТН
Итого за день		78,1	77,54	338,8	2401	
5 день						
Завтрак I						
Суп молочный с крупой	220	5,3	6,9	20,3	165	№ 162
Какао с молоком	200	4,9	5,0	17,5	118	№ 693
Сыр порционный	20	4,5	5,8	-	72	№ 97
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	71	ТТН
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	7,8	66	ТТН

Итого за завтрак I	500	18,3	18,2	60,3	492	
Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Икра морковная	90	1,2	4,5	6,7	75	№ 75
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	9,2	10,7	112	№ 138
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	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	25,9	26,85	96,4	750	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Сырники из творога	100	7,2	7,0	18,9	251	№ 368
Итого за полдник	300	13,1	13,8	28,8	374	
Ужин I						
Макароны с сыром	150	2,7	6,17	21,3	165	№ 333
Тефтели рыбные	90	9,5	5,5	12,6	93	№ 394
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	515	17,4	12,32	79,9	490	
Ужин II						
Кефир	200	5,7	6,4	8,0	117	ТТН
Итого за день		81,4	77,57	300,8	2335	
6 день						
Завтрак I						
Каша пшеничная	200	3,9	8,7	22,8	181	№ 417
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	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	500	12,2	11,7	78,1	485	
Завтрак II						
Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Обед						
Суп лапша домашняя	250	1,2	4,6	11,1	96	№ 151
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	12,4	41,2	303	№ 267
Птица отварная	90	11,7	6,5	0,2	134	№ 435
Компот из сухих груш	200	1,0	-	25,6	158	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	27,3	24,15	109,1	865	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Пирожки с сухофруктами	60	10,6	12,7	35,2	192	№ 185
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	ТТН
Итого за полдник	360	11,2	13,1	60,0	295	
Ужин I						
Картофель отварной с маслом	150	2,2	7,4	22,3	150	№ 203

Котлета рыбная	90	11,4	16,2	13,6	65	№ 388
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	515	19,0	24,25	94,3	495	
Ужин II						
Ряженка	200	5,0	5,0	8,4	108	ТТН
Итого за день		75,3	78,2	386,3	2392	
7 день						
Завтрак I						
Каша пшеничная	180	5,1	8,2	20,0	145	№ 417
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	7,04	15,9	100	№ 692
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	500	18,5	20,54	68,5	493	
Завтрак II						
Со персиковый	200	0,6	-	23,0	136	ТТН
Обед						
Котлеты свекольные	90	2,6	8,7	11,2	153	№ 223
Суп картофельный с крупой	250	7,0	5,4	14,6	90	№ 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	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	25,6	22,75	104,4	770	
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	100	1,0	0,2	8,0	40	ТТН
Итого за полдник	360	16,8	17,3	30,4	348	
Ужин I						
Рагу из овощей	160	3,2	13,2	17,6	184	№ 215
Биточки паровые	90	9,9	7,2	5,4	133	№ 424
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,5	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	500	16,4	20,85	56,6	489,5	
Ужин II						
Йогурт питьевой	200	6,4	5,4	9,4	112	ТТН
Итого за день		84,3	86,8	292,3	2348,5	
2 неделя						
8 день						
Завтрак I						
Каша рисовая	180	1,8	10,1	18,7	154	№ 416
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	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	500	13,7	17,0	68,6	489	
Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,6	3,9	11,4	88	№ 142
Картофельное пюре	200	4,2	10,9	25,9	238	№ 520
Печень тушеная в соусе	90	12,6	14,6	4,2	170	№ 439
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	№631
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	24,6	30,05	108,3	812	
Полдник						
Кисель из повидла	200	-	-	38,4	126	№ 647
Пирог сладкий	60	10,7	11,9	20,8	163	№ 459
Банан	100	1,0	0,3	12,8	89	ТТН
Итого за полдник	360	11,7	12,2	72,0	378	
Ужин I						
Макаронные изделия отварные	150	3,4	9,1	34,2	166	№ 332
Птица тушеная в соусе с овощами	90	12,1	8,6	0,3	128	№ 488
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	35	2,5	0,2	17,1	83	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	515	19,4	18,5	73,1	490	
Ужин II						
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	ТТН
Итого за день		75,8	82,75	371,0	2439	
9 день						
Завтрак I						
Каша манная	200	3,2	8,1	20,8	172	№ 416
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
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	500	13,1	14,6	68,1	487	
Завтрак II						
Сок яблочно-виноградный	200	0,4	-	24,8	104	ТТН
Обед						
Борщ со сметаной	250	1,6	4,1	10,4	96	№ 110
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	12,4	41,2	303	№267
Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,54	4,59	5,04	100	№ 374
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	25,1	21,7	119,04	797	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Вареники ленивые со сметаной	100	8,4	10,3	15,2	219	№355
Итого за полдник	300	14,3	17,1	25,1	342	
Ужин I						

Огурцы свежие	65	2,7	0,06	1,8	9	ТТН
Рагу их птицы	160	9,6	10,73	15,4	185	№ 489
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	№639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	500	17,7	11,44	75,6	474	
Ужин II						
Кефир	200	5,7	6,4	8,0	117	ТТН
Итого за день		76,3	71,2	320,64	2321	
10 день						
Завтрак I						
Суп молочный с крупой	180	4,4	5,6	16,6	135	№ 161
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	500	17,8	17,94	65,1	483	
Завтрак II						
Сок мультифруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96	ТТН
Обед						
Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками	250	3,9	1,9	11,8	77	№ 137
Пюре гороховое	200	7,4	6,9	25,9	255	№ 330
Котлета рубленая	90	9,2	16,2	9,1	229	№ 416
Компот из сухих груш	200	1,0	-	25,6	158	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	26,5	25,65	103,4	893	
Полдник						
Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	96	№ 394
Сырники из творога	100	7,2	7,0	18,9	251	№ 368
Итого за полдник	300	7,3	7,0	44,1	347	
Ужин I						
Картофель отварной с маслом	150	2,2	7,4	22,3	150	№ 203
Печень по строгановски	90	12,2	12,2	3,5	95	№ 431
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,5	55	ТТН
Итого за ужин I	515	19,6	20,25	76,8	477	
Ужин II						
Ряженка	200	5,0	5,0	8,4	108	ТТН
Итого за день		76,6	76,24	316,0	2404	
11 день						
Завтрак I						
Каша пшенная	200	5,6	9,1	22,2	115	№ 417
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	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	500	20,2	20,6	87,0	490	

Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Суп вермишелевый с мясом	250	4,3	7,6	16,8	96	№ 139
Макаронные изделия отварные	200	4,5	10,8	39,2	244	№ 332
Мясо тушеное	90	12,6	7,2	3,5	118	№ 433
Компот из сухих яблок	200	0,4	-	20,6	116	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	26,8	26,25	111,1	748	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№ 697
Булочка домашняя	60	3,0	7,8	36,3	236	№ 168
Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	ТТН
Итого за полдник	360	9,7	15,0	54,3	406	
Ужин I						
Картофельное пюре	150	3,15	8,2	21,7	179	№ 520
Тефтели рыбные	90	9,5	5,5	12,6	93	№ 394
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	115	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	515	17,85	14,35	80,3	500	
Ужин II						
Йогурт питьевой	200	6,4	5,4	9,4	112	ТТН
Итого за день		81,9	81,6	369,5	2368	
12 день						
Завтрак I						
Каша манная	200	3,2	8,1	20,8	172	№ 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	500	11,0	11,52	85,2	490	
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	90	0,5	0,12	1,7	11	ТТН
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	5,6	10,7	112	№ 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	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	24,6	22,27	103,7	706	
Полдник						
Кисель из кураги	200	1,2	-	42,8	170	№ 643
Бутерброд с маслом	45	1,92	16,6	12,2	213,5	№ 1
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	ТТН
Итого за полдник	345	3,52	17,0	64,8	428,5	

Ужин I						
Жаркое по домашнему	160	12,0	10,0	17,2	198	№ 436
Рыба отварная	90	14,3	0,8	-	64	№ 369
Сок яблочно-персиковый	200	0,4	0,2	23,0	92	ТТН
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,5	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	500	29,8	11,45	58,8	468,5	
Ужин II						
Кефир	200	5,7	6,4	8,0	117	ТТН
Итого за день		77,22	73,94	328,0	2378	
13 день						
Завтрак I						
Каша ячневая	180	5,6	8,6	21,0	142	№ 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	500	19,3	20,94	69,5	490	
Завтрак II						
Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Обед						
Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	2,3	90	№ 120
Каша пшеничная рассыпчатая	200	4,0	7,5	26,5	250	№ 297
Котлета рыбная	90	11,4	16,2	13,6	65	№ 324
Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	22,8	29,25	102,4	695	
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	100	1,0	0,3	12,8	89	ТТН
Итого за полдник	360	16,8	17,4	35,0	397,5	
Ужин I						
Рагу из овощей	160	3,2	13,2	17,6	184	№ 215
Мясо отварное	90	14,2	5,2	-	133	№ 411
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,5	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	500	20,7	18,85	51,2	489,5	
Ужин II						
Ряженка	200	5,0	5,0	8,4	108	ТТН
Итого за день		85,2	91,44	302,9	2324	
14 день						
Завтрак I						
Каша геркулесовая	200	8,4	12,4	26,4	193	№ 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	500	13,82	29,7	73,82	498	
Завтрак II						
Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
Обед						
Свекла тушеная с яблоками	90	0,8	4,8	4,2	74	№ 221
Суп картофельный с крупой	250	7,0	5,4	14,6	90	№ 136
Плов по домашнему	200	21,5	14,3	25,3	348	№ 404
Компот из сухих яблок	200	0,4	-	29,6	116	№ 639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за обед	815	34,7	21,15	104,7	802	
Полдник						
Кисель из повидла	200	-	-	38,4	126	№ 647
Пирожки с капустой	60	4,8	3,1	32,1	179	№ 142
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТН
Итого за полдник	360	5,2	3,4	80,8	352	
Ужин I						
Помидоры свежие	65	0,5	0,12	1,7	11	ТТН
Рагу из птицы	160	9,6	10,73	15,3	185	№ 216
Сок яблочный	200	1,0	-	18,2	76	ТТН
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119	ТТН
Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	6,5	55	ТТН
Итого за ужин I	500	16,1	11,5	66,2	446	
Ужин II						
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	ТТН
Итого за день		76,2	70,75	374,52	2368	
В среднем за 14 дней		78,93	79,57	335,1	2365	