

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ КБР
Государственное бюджетное учреждение
«Центр сопровождения детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей»
(ГБУ «Центр сопровождения детей» Минпросвещения КБР)

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 03 марта 2026 г. № 51

Директор _____ А.А. Алишанов

Двухнедельное (примерное) меню
для воспитанников на 2026 год (весенний период)
(от 7 до 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак I	Каша манная молочная	200/10/5	7,37	10,77	29,89	253,2	215
	Сыр рассольный	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак			23,35	27,12	90,23	721,2	
Завтрак II	Беляши с мясом (печен.)	90	14,94	15,49	41,79	352,43	568
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		290	14,94	15,49	51,68	389,83	
обед	Салат из свежих огурцов, помидор и зелени, заправленный с растительным маслом	130	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп гороховый со сметаной	250/5	6,97	9,18	29,4	234,4	113
	Куры запеченные с овощами (морковь, лук, чеснок, маш) в сметанном соусе	130/50	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р картофельное пюре	150	11,5	3,3	66,3	340,8	201
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
	итого за обед		1285	66,44	44,34	182,77	1413,0
полдник	Творожок	80	7,9	27,7	32,6	413,0	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		280	7,98	27,7	54,42	500,6	
ужин	Сосиска вареная с яйцом	120/1шт	18,43	33,8	2,42	326,4	251
	г/р капуста тушеная	130	2,76	5,34	9,25	95,9	166
	Масло сливочное	15	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Какао	200	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин			35,13	45,53	95,98	884,3	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,0	106,0	537
Итого за ужин II		200	5,8	5,0	8,0	106,0	
Итого за день:		3140	153,64	165,18	483,08	4014,93	
Неделя 1 День 2							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	200/10/5	7,26	9,61	39,23	281,4	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		540	17,8	18,91	93,04	628,4	
Завтрак II	Тосты с сыром зеленью и свежим помидором	80	10,55	12,46	36,39	293,1	559
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		280	15,16	17,46	52,9	426,1	

	Салат из пекинской капусты (с морковью, зеленью, заправленный с растительным маслом)	130	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Борщ красный со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,2	79
	Тефтели в соусе	120/50	13,85	14,74	13,86	249,1	358
	г/р картофельное пюре	150	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1325	35,19	42,54	200,21	1306,44	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	80/30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		310	2,57	0,39	36,25	155,7	
ужин	Котлеты куриные в сметанном соусе	100/50	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	г/р макароны	130	14,9	2,1	91,2	444,0	377
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		560	21,23	12,92	85,41	551,2	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		200	2,5	1,2	18,1	94,0	
Итого за день:		3065	94,45	93,42	485,91	6161,84	
Неделя 1 День 3							
завтрак I	Суп рисовый молочный	250/10/5	7,72	10,95	35,67	274,7	129
	Сыр рассольный	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		540	23,7	27,3	96,01	742,7	
Завтрак II	Творожок	80	7,9	27,7	32,6	413,0	
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		280	7,9	27,7	42,49	450,4	
обед	Салат овощной (редиска, лук, свежий огурец, зеленью заправленный маслом)	130	5,56	11,6	26,88	199,74	48
	Суп вермишелевый со сметаной	250/5	7,04	7,38	35,66	243,3	99
	Бефстроганов	70/50	14,84	10,46	4,34	173,4	323
	г/р гречка	150	3,52	4,89	25,36	163,9	200
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Мандарины	300	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1285	35,78	38,62	150,33	1120,66	
полдник	Сосиска в тесте	130	10,23	22,65	6,23	348,3	568
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499

итого за полдник		330	10,31	22,65	28,05	435,9	
ужин	Котлеты рыбные	130	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	г/р картофель пюре	150	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Соленые огурцы и помидоры	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		615	59,1	19,97	90,17	934,7	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,4	108	537
Итого за ужин II		200	5,8	5,0	8,4	108	
Итого за день:		3895	142,59	141,24	415,45	3792,36	
Неделя 1 День 4							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	200/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	Колбаса вареная	50	7,77	11,52	0,26	140,16	339
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		570	26,99	30,74	99,16	972,06	
Завтрак II	Булочка с сыром	80/20	13,5	19,4	40,8	381,56	560,12
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		300	13,5	19,4	50,69	418,96	
обед	Салат греческий	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Суп фасолевый со сметаной	250/5	4,01	9,94	36,94	253,5	97
	Рыбное филе запеченное	130	46,56	4,13	5,76	333,6	276
	г/р картофель отварной	150	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	300	3,45	2,07	35,53	165,6	
итого за обед		1285	64,18	21,78	169,58	1222,0	
полдник	Вафли	40	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		240	3,38	8,78	36,36	238,2	
ужин	Голубцы с мясом и рисом в сметанном соусе	200/30	14,14	13,46	9,12	216,5	342
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		545	20,0	18,31	62,73	502,2	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		200	5,8	5,0	8,0	106	
Итого за день:		3150	133,85	104,01	426,52	3459,42	
Неделя 1 День 5							
завтрак I	Омлет натуральный	120	6,23	8,5	2,42	114,14	248
	Сыр рассольный	20	0,4	0	1,02	5,75	20
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1

	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	635	17,1	18,35	63,67	501,79	
Завтрак II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Печенье	40	0,67	0	7,12	31,9	
	итого за завтрак II	140	3,17	1,2	25,22	125,9	
обед	Салат винегрет	130	0,67	4,74	6,68	74,28	41
	Суп-рассольник	250/5	3,68	8,89	29,34	212,21	79
	Люля-кебаб	110	22,48	16,44	5,6	268,2	353
	г/р рис припущенный	150	3,27	4,42	36,42	204,1	201
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Бананы	300	2,07	0,69	57,96	224,25	
	итого за обед	1265	39,55	36,85	196,5	1277,94	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	80/30	7,9	27,7	32,6	413,0	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	310	7,9	27,7	32,6	413,0	
	Вареники с творогом	200/15	24,87	16,59	29,56	377,4	340
	Сосиска вареная	60	7,77	11,52	0,26	140,16	339
	Масло сливочное	15	0,6	0	1,53	8,6	24
	Какао	200	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Хлеб пшеничный	60	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб ржаной	30	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	итого за ужин	560	34,19	16,79	112,63	755	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,4	108	537
	Итого за ужин II	200	5,8	5,0	8,4	108	
	Итого за день:	2845	107,71	105,89	439,02	3181,63	
Неделя 1 День 6							
завтрак I	Каша овсяная молочная	200/10/5	7,37	10,77	29,89	252,8	209
	Сыр рассольный	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	540	18,74	22,12	83,61	624,6	
Завтрак II	Булочка сдобная	80	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	итого за завтрак II	280	7,1	5,39	30,94	201,1	
обед	Салат овощной (капуста, огурцы, помидоры, зелень)	130	0,5	0	1,42	7,9	20
	Суп крестьянский со сметаной	250/5	4,51	10,33	35,05	253,6	110
	Пельмени со сметаной	200/15	19,35	9,88	52,7	368,0	542
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,62	0	17,33	77,7	
	итого за обед	1220	33,46	21,88	167,11	1002,8	
полдник	Твороженная запеканка со сгущенным молоком	130/30	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник		23,9	33,12	48,15	592,8	

ужин	Картофельно-мясная зраза	200	28,33	11,94	59,02	469,3	113, 361
	Свежие огурцы и помидоры	100	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		605	31,33	21,44	84,7	671,7	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		200	5,8	5,0	8,0	106	
Итого за день:		3175	120,33	108,95	422,51	3199,0	
Неделя 1 День 7							
завтрак I	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10/5	6,97	9,18	29,4	234,4	128
	Яйцо вареное	1шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		600	22,12	23,48	89,83	677,0	
Завтрак II	Пирожки с капустой	90	0,67	0	7,12	31,9	
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		290	5,28	5,0	23,63	165,5	
обед	Салат овощной (капуста, зеленый горошек, лук, морковь, зелень)	130	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	Борщ зеленый со сметаной	250/5	4,51	10,33	35,05	253,6	110
	Гуляш	70/50	25,01	15,52	46,27	476,8	364
	г/р картофельное пюре	150	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок натуральный фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	330	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1485	37,43	28,58	147,2	1058,76	
полдник	Печенье	40	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		240	8,08	24,6	58,82	489,0	
ужин	Рыбное филе в кляре	130	46,56	4,13	5,76	333,6	283
	г/р макароны	130	12,91	1,82	79,04	384,8	377
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		585	55,18	14,32	68,62	715,2	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		200	2,5	1,2	18,1	94,0	
Итого за день:		3100	130,59	97,18	406,2	3199,46	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	200/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	Сыр рассольный	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12

	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	540	24,73	25,72	99,01	918,6	
Завтрак II	Пирожок с картофелем	90	9,49	14,19	104,93	562,66	559
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	итого за завтрак II	290	14,1	19,19	121,44	695,66	
обед	Салат из свежих огурцов, помидор и зелению	130	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп-лапша с куриной грудкой	250/5	5,53	6,54	59,02	325,5	114
	Куры запеченные с овощами	150	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р макароны	150	11,5	3,3	66,3	340,8	201
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,62	0	17,33	77,7	
	итого за обед	1325	90,06	50,05	230,68	1775,2	
полдник	Вафли	40	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	5,8	5,0	96	108	499
	итого за полдник	240	8,29	5,39	110,43	176,1	
ужин	Биточки в соусе	100/50	13,85	14,74	13,86	249,16	356
	г/р картофельное пюре	150	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	605	22,34	23,81	88,98	673,46	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
	Итого за ужин II	200	5,04	6,3	18,8	149,8	
	Итого за день:	3240	164,56	130,46	669,34	4388,82	
Неделя 2 День 2							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	200/10/5	8,13	9,89	36,93	276,6	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	550	18,67	19,19	90,74	623,6	
Завтрак II	Булочка сдобная	80	14,94	15,49	41,79	352,43	568
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	итого за завтрак II	280	19,55	20,49	58,3	486,03	
обед	Салат из пекинской капусты (с морковью, зеленью заправленный маслом)	130	5,56	11,6	26,88	199,74	48
	Суп гороховый со сметаной	250/5	8,38	8,1	42,73	280,8	99
	Рыбное филе под маринадом	130/20	58,2	5,16	7,2	417,0	283
	г/р картофель отварной	150	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок натуральный	200	0,43	0	9,5	40,7	538

	фруктовый						
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Бананы	300	0,9	0	2,9	13,66	
	итого за обед	1305	81,29	24,33	205,78	1472,85	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	120/30	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	350	23,9	33,12	48,15	592,8	
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	250/5	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		560	38,8	21,79	119,25	850,6	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Итого за ужин II	200	2,5	1,2	18,1	94,0	
	Итого за день:	3135	184,71	120,12	540,32	4119,88	
Неделя 2 День 3							
завтрак I	Суп вермишелевый молочный	250/10/5	7,37	10,77	29,89	252,8	209
	Колбаса вареная	50	7,77	11,52	0,26	140,16	339
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	620	25,96	32,32	96,16	796,76	
Завтрак II	Пироги осетинские	130	18,42	25,21	68,41	566,53	557
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	итого за завтрак II	330	18,42	25,21	78,3	603,93	
обед	Соленые помидоры	130	0,67	4,74	6,68	74,28	41
	Борщ красный со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,2	79
	Плов из говядины (баранина)	250	25,01	15,52	46,27	476,8	364
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	300	0,9	0	2,9	13,66	
	итого за обед	1255	39,07	40,3	160,58	1229,06	
полдник	Творожок	80	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	280	8,08	24,6	58,82	489,0	
ужин	Рыба запеченная с овощами	130	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	г/р картофельное пюре	150	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Свежие огурцы	110	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1	
	итого за ужин	695	54,49	14,97	83,55	839,1	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче	200	6,0	7,56	22,56	179,76	537

	Вита						
Итого за ужин II		200	6,0	7,56	22,56	179,76	
Итого за день:		3425	152,02	144,96	499,97	4137,61	
Неделя 2 День 4							
завтрак I	Каша рисовая	200/10/5	7,26	9,61	39,23	281,4	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		535	21,15	23,05	124,93	802,6	
Завтрак II	Ватрушка с повидлом	90	9,49	14,19	104,93	562,66	559
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		290	14,1	19,19	121,44	696,26	
обед	Салат греческий	130	0,67	4,74	6,68	74,28	41
	Суп фасолевый со сметаной	250/5	4,25	7,43	39,32	247,9	99
	Азу из говядины	250	48,61	18,24	33,7	507,3	312
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Мандарины	300	3,45	2,07	35,53	165,6	
итого за обед		1255	64,36	34,15	175,73	1289,98	
полдник	Сосиска в тесте	130	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		330	3,38	8,78	36,36	238,2	
ужин	Мясные рулеты в сметанном соусе	180/50	27,52	8,7	29,15	309,1	546
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		600	41,15	25,07	83,02	734,96	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин II		200	5,04	6,3	18,8	149,8	
Итого за день:		3120	149,18	116,54	560,28	3911,8	
Неделя 2 День 5							
завтрак I	Каша манная молочная	200/10/5	8,75	9,37	38,67	450,6	215
	Сыр рассольный	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		540	24,73	25,72	99,01	918,6	
Завтрак II	Печенье	40	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		240	12,61	29,6	53,51	534,4	
обед	Салат фасолевый	130	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп-харчо со сметаной	250/5	3,2	7,41	36,06	230,0	118
	Рыбное филе запеченное	130	58,2	5,16	7,2	417,0	276
	г/р картофельное пюре	150	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1

	Яблоки	300	2,07	0,69	57,96	224,25	
	итого за обед	1285	76,47	34,79	212,12	1582,55	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	80/30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	310	2,57	0,39	36,25	155,7	
ужин	Бифштекс с яйцом	100/1шт	27,16	20,89	5,8	329,5	319,244
	г/р гречка	130	2,64	3,67	19,02	122,9	200
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	675	40,87	34,41	86,58	842,3	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	6,0	7,56	22,56	179,76	537
	Итого за ужин II	200	6,0	7,56	22,56	179,76	
	Итого за день:	3255	163,25	132,47	510,03	4213,31	
Неделя 2 День 6							
завтрак I	Суп молочный с макаронами	250/10/5	8,5	10,84	31,6	265,2	128
	Сыр рассольный	20	5,51	6,5	0,11	86,1	12
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	590	24,48	27,19	91,94	732,6	
Завтрак II	Бутерброд с сыром и помидором	80	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Кисель	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	итого за завтрак II	240	12,7	11,43	79,79	472,81	
	Салат винегрет	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Борщ зеленый со сметаной	250/5	3,24	5,01	20,63	140,9	83
	Пельмени со сметаной	200/15	19,35	9,88	52,7	368,0	542
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	80	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
	итого за обед	1275	35,1	32,4	179,84	1107,74	
полдник	Пирожок с капустой	80	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	240	8,08	24,6	58,82	489,0	
ужин	Котлеты куриные в сметанном соусе	100/50	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	г/р макароны	130	14,9	2,1	91,2	444,0	377
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	560	21,23	12,92	85,41	551,2	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Итого за ужин II	200	2,5	1,2	18,1	94,0	
	Итого за день:	3105	104,09	109,74	513,9	3447,35	
Неделя 2 День 7							
завтрак I	Омлет	120	18,43	33,8	2,42	326,4	251

	Соленые, свежие помидоры	110	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	565	29,5	43,65	64,18	716,9	
Завтрак II	Пирожки с яйцом и зеленью	90	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Чай	200	0,67	0	7,12	31,9	
	итого за завтрак II	290	3,17	1,2	25,22	125,9	
обед	Салат овощной (капуста, зеленый горошек, лук, морковь, зелень)	130	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	Суп рассольник со сметаной	250/5	2,44	6,65	26,22	173,4	97
	Котлета мясная	100	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р картофель запеченный	150	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок натуральный фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	100	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Бананы	330	0,9	0	2,9	13,66	
	итого за обед	1385	75,43	36,61	126,43	1161,16	
полдник	Печенье	40	8,09	6,43	63,28	339,21	557, 574
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	240	9,57	14,19	126,75	650,26	
ужин	Макаронно-мясная запеканка	200	18,0	10,5	50,0	354,25	242
	Салат свежий из помидоров и огурцов с зеленью	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	60	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	665	24,46	15,35	105,14	648,55	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
	Итого за ужин II	200	5,04	6,3	18,8	149,8	
	Итого за день:	3255	147,17	117,3	466,52	3452,57	
	Среднее значение за период:	3207	139,15	120,53	488,5	3905,7	