

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)
(12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ 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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		625	23,35	27,12	90,23	721,2	
Завтрак II	Беляши с мясом (печен.)	100	14,94	15,49	41,79	352,43	568
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		300	14,94	15,49	51,68	389,83	
обед	Салат из свежих огурцов, помидор и зелени заправленный маслом	150	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	150/50	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р картофельное пюре	180	11,5	3,3	66,3	340,8	201
	Сок натуральный фруктовый	200	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
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
итого за обед		1355	66,44	44,34	182,77	1413	
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	150	2,76	5,34	9,25	95,9	166
	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		620	31,66	48,99	71,9	803,6	
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:		3400	150,17	168,64	459,0	3934,23	
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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		635	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 маслом)	150	0,6	0	1,53	8,6	24
	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	200	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок натуральный фруктовый	200	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	300	0,9	0	2,9	13,66	
	итога за обед	1425	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
	итога 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	150	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итога за ужин	645	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:	3345	94,45	93,42	485,91	3161,84	
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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итога за завтрак	625	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
	итога за завтрак II	280	7,9	27,7	42,49	450,4	
обед	Салат овощной (редиска, лук, свежий огурец, зеленью заправленный маслом)	150	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	180	3,52	4,89	25,36	163,9	200
	Сок натуральный фруктовый	200	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
	Мандарины	300	0,9	0	2,9	13,66	
	итога за обед	1355	34,28	24,4	130,29	897,76	
полдник	Сосиска в тесте	150	10,23	22,65	6,23	348,3	568
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итога за полдник	350	10,31	22,65	28,05	435,9	
ужин	Котлеты рыбные	150	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	г/р картофель пюре	170	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Соленые огурцы и помидоры	150	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итога за ужин	790	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:	3665	141,09	127,02	395,41	3569,46	
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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	655	26,99	30,74	99,16	972,06	
Завтрак II	Булочка с сыром	90/20	13,5	19,4	40,8	381,56	560/12
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	итого за завтрак II	310	13,5	19,4	50,69	418,96	
	Салат греческий	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Суп фасолевый со сметаной	250/5	4,01	9,94	36,94	253,5	97
	Рыбное филе запеченное	150	46,56	4,13	5,76	333,6	276
	г/р картофель отварной	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок натуральный фруктовый	200	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	300	3,45	2,07	35,53	165,6	
	итого за обед	1405	65,68	36	189,62	1444,9	
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	200/50	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	640	20	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:	3450	135,35	118,23	446,56	3682,32	
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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	620	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	150	0,67	4,74	6,68	74,28	41
	Суп-рассольник	250/5	3,68	8,89	29,34	212,21	79
	Люля-кебаб	100	22,48	16,44	5,6	268,2	353
	г/р рис припущенный	180	3,27	4,42	36,42	204,1	201
	Сок натуральный фруктовый	200	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	300	2,07	0,69	57,96	224,25	
	итого за обед	1345	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	340	7,98	27,7	54,42	500,6	
	Вареники с творогом	230/15	24,87	16,59	29,56	377,4	340
	Сосиска вареная	60	7,77	11,52	0,26	140,16	339
	Масло сливочное	15	0,02	3,97	0,02	37,1	11

	Какао	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	665	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:	3095	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	625	18,74	22,12	83,61	624,6	
Завтрак II	Булочка сдобная	90	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	итого за завтрак II	240	7,1	5,39	30,94	201,7	
обед	Салат овощной (капуста, огурцы, помидоры, зелень)	150	0,6	0	1,53	8,6	20
	Суп крестьянский со сметаной	250/5	4,51	10,33	35,05	253,6	110
	Пельмени со сметаной	230/20	19,35	9,88	52,7	368,0	542
	Сок натуральный фруктовый	200	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
	Апельсины	300	1,62	0	17,33	77,7	
	итого за обед	1305	33,46	21,88	167,11	1002,8	
полдник	Твороженная запеканка со сгущенным молоком	150/30	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	380	23,9	33,12	48,15	592,8	
ужин	Картофельно-мясная зраза	250	28,33	11,94	59,02	469,3	361/113
	Свежие огурцы и помидоры	130	0,6	0	1,53	8,6	24
	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	740	35,94	26,44	91,32	767,3	
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:	3470	124,94	113,95	429,13	3295,2	
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	133,6	531
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	635	22,12	23,48	89,83	677,6	
Завтрак II	Пирожки с капустой	100	0,67	0	7,12	31,9	
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	итого за завтрак II	300	5,28	5	23,63	164,9	
обед	Салат овощной (капуста, зеленый горошек, лук, морковь, зелень)	150	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	Борщ зеленый со сметаной	250/5	2,6	6,65	26,23	175,7	91
	Гуляш	70/50	25,01	15,52	46,27	476,8	364

	г/р картофельное пюре	200	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок натуральный фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	120	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	70	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	330	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1445	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	
ужин	Рыбное филе в кляре	150	46,56	4,13	5,76	333,6	283
	г/р макароны	150	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		640	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:		3300	130,59	97,18	406,2	3199,46	
Неделя 2 День 1							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	200/10/5	7,26	9,61	39,23	281,4	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
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за завтрак		625	23,24	25,96	99,57	749,4	
Завтрак II	Пирожок с картофелем	100	10,23	22,65	6,23	348,3	568
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		300	14,84	27,65	22,74	481,3	
обед	Салат из свежих огурцов, помидор и зелению	150	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	170	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р макароны	180	11,5	3,3	66,3	340,8	201
	Сок натуральный фруктовый	200	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
	Апельсины	300	1,62	0	17,33	77,7	
итого за обед		1435	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	
итого за полдник		330	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	170	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		670	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:		3520	163,81	139,16	571,2	4005,26	
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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	635	18,67	19,19	90,74	623,6	
Завтрак II	Булочка сдобная	90	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	290	19,55	20,49	58,3	486,03	
обед	Салат из пекинской капусты (с морковью, зеленью заправленный маслом)	150	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	150/30	58,2	5,16	7,2	417,0	283
	г/р картофель отварной	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок натуральный фруктовый	200	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	300	0,9	0	2,9	13,66	
	итого за обед	1435	81,29	24,33	205,78	1472,85	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	150/30	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	380	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	665	38,80	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:	3485	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	655	25,96	32,32	96,16	796,76	
Завтрак II	Пироги осетинские	150	18,42	25,21	68,41	566,53	557
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	итого за завтрак II	350	18,42	25,21	78,3	603,93	
обед	Соленые помидоры	150	3,08	4,74	8,07	90,1	35
	Борщ красный со сметаной	250/5	3,68	8,89	29,34	212,2	79
	Плов из говядины (баранина)	300	25,01	15,52	46,27	476,8	364
	Сок натуральный фруктовый	200	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	300	0,9	0	2,9	13,66	
	итого за обед	1355	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	
ужин	Рыба запеченная с овощами	150	45,4	5,9	6,9	406,2	286
	г/р картофельное пюре	170	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Свежие огурцы	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итога за ужин	790	54,49	14,97	83,55	839,1	
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:	3675	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итога за завтрак	620	21,15	23,05	124,93	802,6	
Завтрак II	Ватрушка с повидлом	100	9,49	14,19	104,93	562,66	559
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	итога за завтрак II	300	14,1	19,19	121,44	696,26	
обед	Салат греческий	150	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	Суп фасолевый со сметаной	250/5	4,25	7,43	39,32	247,9	99
	Азу из говядины	300	48,61	18,24	33,7	507,3	312
	Сок натуральный фруктовый	200	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
	Мандарины	300	3,45	2,07	35,53	165,6	
	итога за обед	1355	65,23	34,15	180,35	1313,4	
полдник	Сосиска в тесте	130	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итога за полдник	240	3,38	8,78	36,36	238,2	
ужин	Мясные рулеты в сметанном соусе	200/50	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итога за ужин	635	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:	3350	150,05	116,54	564,9	3935,22	
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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итога за завтрак	625	24,73	25,72	99,01	918,6	
Завтрак II	Печенье	40	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Кофейный напиток	200	0	0	9,89	37,40	525
	итога за завтрак II	240	8	24,6	46,89	438,8	
обед	Салат фаселевый	150	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	150	58,2	5,16	7,2	417,0	276
	г/р картофельное пюре	200	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок натуральный фруктовый	200	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	300	2,07	0,69	57,96	224,25	
	итого за обед	1405	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	340	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	730	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:	3525	158,64	127,47	503,41	4117,71	

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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	625	24,48	27,19	91,94	732,6	
Завтрак II	Бутерброд с сыром и помидором	100	3,3	8,78	14,54	150,6	
	Кисель	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	итого за завтрак II	300	12,7	11,43	79,79	472,81	
обед	Салат винегрет	150	2,1	14,22	21,57	231,5	25
	Борщ зеленый со сметаной	250/5	3,24	5,01	20,63	140,9	83
	Пельмени со сметаной	230/20	19,35	9,88	52,7	368,0	542
	Сок натуральный фруктовый	200	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
	Апельсины	300	1,38	1,03	37,6	144,9	
	итого за обед	1355	35,1	32,4	179,84	1107,74	
полдник	Пирожок с капустой	90	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	290	8,08	24,6	58,82	489	
ужин	Котлеты куриные в сметанном соусе	100/50	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	г/р макароны	150	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за ужин	595	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:	3275	104,09	109,74	513,9	3447,45	

Неделя 2 День 7

завтрак I	Омлет	120	18,43	33,8	2,42	326,4	251
	Соленые, свежие помидоры	130	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
	итого за завтрак	620	29,5	43,65	64,18	716,9	
Завтрак II	Пирожки с яйцом и зеленью	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537

П	Чай	200	0,67	0	7,12	31,9	
итого за завтрак П		300	3,17	1,2	25,22	125,9	
обед	Салат овощной (капуста, зеленый горошек, лук, морковь, зелень)	150	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	200	2,18	3,97	29,32	165,8	378
	Сок натуральный фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	120	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	70	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Бананы	330	0,9	0	2,9	13,66	
итого за обед		1515	76,93	50,83	146,47	1384,06	
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	250	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	75	3,49	0,51	24,10	117,8	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	1
итого за ужин		740	24,46	15,35	105,14	648,55	
Ужин П	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин П		200	5,04	6,3	18,8	149,8	
Итого за день:		3515	148,64	131,52	486,56	3675,47	
Среднее значение за период:		3218	139,01	122,41	481,53	3675,91	