

МБУДО "ООП "БЕРЕЗКА"

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Фамилия

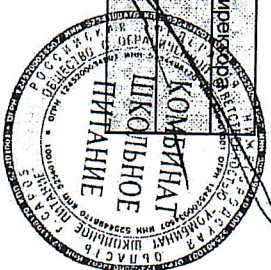
Дата

Исполняющий обязанности директора

О.В. Завьялова

07.05.2026г

День месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Пудинг из творога с молоком стуженым	200/40	11,4	12,43	38,66	312,11	222 (2011)
			Молоко	200	4,63	5,46	9,92	107,34	385 (2011)
			Бутерброд с маслом	25	1,54	3,91	14,35	98,75	1 (2008)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	505	19,77	22,96	83,49	619,68	
1	1	Обед	Суп с мясными фрикадельками и зеленью	250/253	7,83	7,59	16,74	166,59	104 (2011)
			Птица, тушенная в соусе	100	9,41	11,17	8,62	172,65	280 (2011)
			Макаронные изделия отварные	180	6,05	6,61	34,5	221,69	309 (2011)
			Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,89	59,56	7 (ТТК)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	848	27,79	27,13	120,81	838,57	
1	1	Полдник	Ватрушка с творогом	50	8,77	9,13	26,91	215,89	453 (2008)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (ТТК)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Итого за прием пищи:	350	9,37	9,73	55,91	339,69	
1	1	Ужин	Кукуруза консервированная	100	2,12	0,18	5,08	30,42	29 (2016)
			Рыба припущенная	95	7,23	4,17	2,11	74,89	227 (2011)
			Овощи отварные с маслом	180	2,55	9,26	15,33	154,86	315 (2011)
			Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,27	37,48	376 (2011)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	635	14,48	14,55	57,37	418,35	
1	1	II Ужин	Кисломолочный напиток	200	6,8	6,4	15,5	146,8	386 (2011)
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	
1	1		Всего за день:	78,21	80,77	333,08	2363,09		
1	2	Завтрак	Омлет натуральный	155	10,67	11,96	5,98	174,24	54-10-2020 (2021)
			Какао с молоком	200	3,48	2,9	14,35	97,42	433 (2008)
			Бутерброд с джемом	35	1,42	3,88	22,96	132,44	2 (2008)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (ТТК)
			Итого за прием пищи:	530	18,17	20,3	73,65	540,88	

1	2	Обед	Расходный домашний с говядиной, сметаной и зеленью	250/12/8/3	8,83	9,39	26,75	226,83	95 (2011)
			Печенье по-строгановски	90	8,69	8,95	4,1	131,71	256 (2011)
			Пюре картофельное	200	3,48	6,43	21,5	157,79	312 (2011)
			Кисель из ягод	200	0,08	0,04	17,19	69,44	4 (ТТК)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	850	25,58	26,57	115,6	803,85	
1	2	Полдник	Сэндвич с сыром	50	10,65	11,57	23,55	231,93	9 (2008)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (ТТК)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Итого за прием пищи:	350	11,25	12,17	52,55	355,73	
1	2	Ужин	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	5,47	28,08	71 (2011)
			Плов из говядины	240	12,96	15,53	30,3	312,81	266 (2011)
			Чай с лимоном	200/10/7	0,16	0,01	9,46	38,57	377 (2011)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	607	16,7	16,68	70,81	500,16	
1	2	II Ужин	Молоко	200	4,63	5,46	9,92	107,34	366 (2011)
			Итого за прием пищи:	200	4,63	5,46	9,92	107,34	
1	2	Завтрак	Каша "Дружба"	200	9,87	7,42	25,99	210,22	190 (2008)
			Кофейный напиток	200	3,35	2,7	17,2	106,5	432 (2008)
			Бутерброд с сыром	40	4,81	5,88	19,82	151,44	3 (2011)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (ТТК)
			Итого за прием пищи:	580	20,63	17,56	93,37	614,04	
1	3	Обед	Суп гороховый с мясом, грибами и зеленью	250/12/30/3	8,49	9,02	20,21	195,98	132 (2016)
			Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5	8,61	8,37	7,21	138,61	242 (2008)
			Рис отварной с овощами	180	4,77	8,92	26,66	206	304/136 (2011)
			Напиток ягодный	200	0,07	0,04	12,62	51,12	10 (ТТК)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	857	26,44	28,11	112,76	809,79	
1	3	Полдник	Пирожки печеные с яблоком	50	7,75	7,97	29,97	213,61	451 (2008)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (ТТК)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Итого за прием пищи:	350	8,35	8,57	58,97	337,41	
1	3	Ужин	Горошек консервированный	100	2,12	0,18	5,92	33,78	22 (2016)
			Жаркое по-домашнему	240	10,1	15,05	22,69	266,61	283 (2016)
			Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,27	37,48	376 (2011)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)

1	3	II Ужин	Итого за прием пищи:	600	14,8	16,17	63,46	458,57	
			Кисломолочный напиток	200	6,8	6,4	15,5	146,8	386 (2011)
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	
1	3		Всего за день:		77,02	76,81	344,06	2366,61	
1	4	Завтрак	Запеканка из творога с соусом яблочным	200/50	13,21	13,87	39,53	336,79	224 (2008)
			Чай с молоком	200	1,37	1,21	10,37	57,85	378 (2011)
			Бутерброд с маслом	25	1,54	3,91	14,35	98,75	1 (2008)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	515	18,32	20,15	84,81	593,87	
1	4	Обед	Борщ с капустой с говядиной, сметаной и зеленью	250/15/40/3	9,96	9,41	23,65	219,13	81 (2011)
			Биточки по-белоруски	90	7,72	9,37	3,52	129,29	289 (2008)
			Рагу из овощей	180	3,5	8,09	23,78	181,93	143 (2011)
			Компот из свежих плодов	200	0,11	0,16	17,73	72,8	6 (ТТК)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	835	25,79	28,79	114,74	821,23	
1	4	Полдник	Кондитерское изделие	35	7,29	7,45	18,64	161,77	9 (ТТК)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (ТТК)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Итого за прием пищи:	335	7,89	8,05	47,64	285,57	
1	4	Ужин	Икра свекольная	100	1,19	4,35	4,66	62,55	54 (2011)
			Суфле рыбное	90	7,42	3,92	1,1	69,36	250 (2008)
			Каша рассыпчатая гречневая	150	4,88	7,51	28,68	201,83	302 (2011)
			Компот из сушеных фруктов	200	0	0	9,54	38,16	8 (ТТК)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	590	15,97	16,72	69,56	492,6	
1	4	II Ужин	Кисломолочный напиток	200	6,8	6,4	15,5	146,8	386 (2011)
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	
1	4		Всего за день:		74,77	80,11	332,25	2340,07	
1	5	Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	9,08	8,13	23,23	202,41	189 (2008)
			Какао с молоком	200	3,48	2,9	14,35	97,42	433 (2008)
			Бутерброд с сыром	40	4,81	5,88	19,82	151,44	3 (2011)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (ТТК)
			Итого за прием пищи:	585	19,97	18,47	87,76	597,15	
1	5	Обед	Суп рыбный с зеленью	250/20/3	8,32	9,73	21,51	206,89	151 (2016)
			Котлеты рубленые из птицы	100	9,57	9,48	11,98	171,52	294 (2011)
			Капуста тушеная	180	5,14	7,48	22,8	179,08	321 (2011)
			Кисель из ягод	200	0,08	0,04	17,19	69,44	4 (ТТК)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	843,54	27,64	28,49	119,54	845,01	
			Сандвич с сыром	50	10,66	11,57	23,55	231,93	9 (2008)

			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (11К)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Итого за прием пищи:	350	11,25	12,17	62,55	355,73	71 (2011)
1	5	Ужин	Овощи натуральные свежие	100	0,6	0,2	3,8	19,4	
			Запеканка картофельная с печенью	240	11,8	14,53	24,45	275,77	54-17м-2020 (2021)
			Чай с лимоном	200/107	0,16	0,01	9,46	38,57	377 (2011)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	607	15,04	15,68	63,29	454,44	
1	5	II Ужин	Молоко	200	4,63	5,46	9,92	107,34	385 (2011)
			Итого за прием пищи:	200	4,63	5,46	9,92	107,34	
1	5	Завтрак	Всего за день:		78,5	80,27	333,06	2359,67	120 (2011)
			Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,82	10,91	23,73	236,39	432 (2008)
			Кофейный напиток	200	3,35	2,7	17,2	106,5	1 (2008)
			Бутерброд с маслом	25	1,54	3,91	14,35	98,75	18 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	13 (11К)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
			Итого за прием пищи:	565	18,31	19,08	85,64	587,52	
1	6	Обед	Суп сырный с гречками и зеленью	220/30/3	8,42	7,62	19,39	179,82	12 (11К)
			Гуляш	90	9,59	10,89	8,58	170,69	282 (2016)
			Картофель отварной	180	4,54	6,92	26,74	187,4	310 (2011)
			Напиток ягодный	200	0,07	0,04	12,62	51,12	10 (11К)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	813	27,12	27,23	113,39	807,11	
1	6	Полдник	Пирожки печеные с капустой	50	7,94	8,34	27,4	207,42	451 (2008)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (11К)
			Итого за прием пищи:	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Сок	350	8,54	8,94	56,4	331,22	
			Итого за прием пищи:	100/3	1,93	3,17	5,75	59,25	57 (2016)
1	6	Ужин	Икра кабачковая с зеленым луком	90/30	7,14	6,45	6,08	110,93	258 (2016)
			Филе рыбы с соусом	160	3,89	4,61	27,22	165,93	1 (11К)
			Булгур отварной	200/10	0,1	0	9,27	37,48	376 (2011)
			Чай с сахаром	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Хлеб ржаной	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Батон	643	15,54	15,17	73,9	494,29	
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	386 (2011)
1	6	II Ужин	Кисломолочный напиток	200	6,8	6,4	15,5	146,8	
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	
1	6	Завтрак	Всего за день:		76,31	76,82	344,83	2366,94	189 (2008)
			Каша манная молочная с маслом	200/10	6,37	7,16	26,03	194,04	378 (2011)
			Чай с молоком	200	1,37	1,21	10,37	57,85	3 (2011)
			Бутерброд с сыром	40	4,81	5,88	19,82	151,44	
			Батон	40/15	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Яйца вареные	40	4,83	4,32	0,75	61,2	209 (2011)

			Каша рассыпчатая гречневая	150	4,88	7,51	28,68	201,83	302,1(2011)
			Чай с лимоном	200/107	0,16	0,01	9,46	38,57	377(2011)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19(2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18(2016)
			Итого за прием пищи:	607	16	14,6	75,5	497,4	
2	1	II Ужин	Кисломолочный напиток	200	6,8	6,4	15,5	146,8	386(2011)
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	
2	1		Всего за день:		77,87	79,14	345,1	2395,14	
2	2	Завтрак	Пудинг из творога паровой с соусом ягодным	190/50	10,5	10,86	41,28	304,86	226(2008)
			Молоко	200	4,63	5,46	9,92	107,34	385(2011)
			Бутерброд с маслом	25	1,54	3,91	14,35	98,75	1(2008)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18(2016)
			Итого за прием пищи:	505	18,87	21,39	86,11	612,43	
2	2	Обед	Щи из свежей капусты с говядиной и зеленью	250/123	7,57	8,36	22,14	194,08	157(2016)
			Рыба, запеченная в омете	90	9,79	9,69	8,83	161,69	249(2012)
			Пюре картофельное	200	3,48	6,43	21,5	157,79	312(2011)
			Напиток ягодный	200	0,07	0,04	12,62	51,12	10(11К)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19(2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18(2016)
			Итого за прием пищи:	845	25,41	26,28	111,15	782,76	
2	2	Полдник	Ватрушка с творогом	50	8,77	9,13	26,91	215,89	453(2008)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13(11К)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389(2011)
			Итого за прием пищи:	350	9,37	9,73	55,91	339,69	
2	2	Ужин	Горошек консервированный	100	2,12	0,18	5,92	33,78	22(2016)
			Мясо тушеное с овощами в соусе	240	12,35	15,87	23,77	287,31	274(2012)
			Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,27	37,48	376(2011)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19(2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18(2016)
			Итого за прием пищи:	600	17,05	16,99	64,54	479,27	
2	2	II Ужин	Кисломолочный напиток	200	6,8	6,4	15,5	146,8	386(2011)
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	
2	2		Всего за день:		77,5	80,79	333,21	2360,95	
2	3	Завтрак	Каша "Янтарная"	200	9,7	10	35	268,8	187(2008)
			Кофейный напиток	200	3,35	2,7	17,2	106,5	432(2008)
			Йогурт	100	2,3	2,5	4,7	50,5	2(11К)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18(2016)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13(11К)
			Итого за прием пищи:	640	17,95	16,76	87,26	571,68	
2	3	Обед	Борщ сибирский с говядиной и зеленью	250/123	7,76	8,87	23,46	204,71	121(2016)
			Макароны с леченью	265	15,76	17,73	34,47	360,49	292(2012)
			Кисель из ягод	200	0,08	0,04	17,19	69,44	4(11К)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19(2016)

			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	820	28,1	28,4	121,18	852,72	
2	3	Полдник	Сэндвич с сыром	50	10,65	11,57	23,65	231,93	9 (2008)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (111)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Итого за прием пищи:	350	11,25	12,17	52,55	355,73	
2	3	Ужин	Овощи натуральные консервированные	60	0,6	0	2,4	12	70 (2011)
			Горбуша ленивые	240	10	13,11	20,08	238,31	298 (2012)
			Чай с лимоном	200/10/7	0,16	0,01	9,46	38,57	377 (2011)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	567	13,24	14,06	57,52	409,58	
2	3	II Ужин	Молоко	200	4,63	5,46	9,92	107,34	385 (2011)
			Итого за прием пищи:	200	4,63	5,46	9,92	107,34	
2	3	Завтрак	Всего за день:	200/5	9,14	10,06	28,32	240,38	3 (111)
			Каша овсяная "геркулес" молочная с маслом	200	3,48	2,9	14,35	97,42	433 (2008)
			Какао с молоком	40	4,81	5,88	19,82	151,44	3 (2011)
			Бутерброд с сыром	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Батон	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (111)
			Фрукты	585	20,03	20,4	92,85	635,12	
			Итого за прием пищи:	250/12/8/3	7,56	9,47	25,52	217,55	99 (2011)
2	4	Обед	Суп овощной с говядиной, сметаной и зеленью	90/5	8,61	8,37	7,21	138,61	242 (2008)
			Шницель рыбный натуральный с маслом	180	4,77	8,92	26,66	206	304/136 (2011)
			Рис отварной с овощами	200	0	0	14,89	59,56	7 (111)
			Компот из смеси сухофруктов	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Хлеб ржаной	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Батон	835	25,44	28,52	120,34	839,8	
			Итого за прием пищи:	35	7,29	7,45	18,64	161,77	9 (111)
2	4	Полдник	Кондитерское изделие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (111)
			Фрукты	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Сок	335	7,89	8,05	47,64	285,57	
			Итого за прием пищи:	100	0,6	0,2	3,8	19,4	71 (2011)
2	4	Ужин	Овощи натуральные свежие	100	9,82	9,25	12,09	170,89	309 (2016)
			Биточки куриные	180	2,87	4,5	14,63	110,5	312/321 (2011)
			Сложный гарнир	200/10	0,1	0	9,27	37,48	376 (2011)
			Чай с сахаром	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Хлеб ржаной	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Батон	640	15,87	14,89	65,37	458,97	
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	386 (2011)
2	4	II Ужин	Кисломолочный напиток	200/5	6,8	6,4	15,5	146,8	146,8
			Итого за прием пищи:	200/5	6,8	6,4	15,5	146,8	
			Итого за прием пищи:	75,03	78,26	341,7	2366,26		

2	5	Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/40	13,22	14,32	34,98	321,68	224 (2008)
			Чай с молоком	200	1,37	1,21	10,37	57,85	378 (2011)
			Бутерброд с маслом	25	1,54	3,91	14,35	98,75	1 (2008)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	505	18,33	20,6	80,26	579,76	
2	5	Обед	Суп с макаронными изделиями с курицей и зеленью	250/15/3	8,78	8,89	23,71	209,97	100 (2008)
			Азу по-татарски	240	15,68	17,61	33,29	354,37	260 (2008)
			Компот из кураги	200	0,49	0,06	16,36	67,94	5 (111)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	798	29,45	28,32	119,42	850,36	
2	5	Полдник	Пирожки печенье с картошкой	50	7,68	8,07	27,82	205,63	451 (2008)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (111)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Итого за прием пищи:	350	8,28	8,67	56,82	329,43	
2	5	Ужин	Кукуруза консервированная	100	2,12	0,18	5,08	30,42	29 (2016)
			Фишболы с соусом	90/30	7,14	6,45	6,08	110,93	258 (2016)
			Рану из овощей	180	3,5	8,09	23,78	181,93	143 (2011)
			Компот из сушеных фруктов	200	0	0	9,54	38,16	8 (111)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	650	15,24	15,66	70,06	482,14	
2	5	II Ужин	Кисломолочный напиток	200	6,8	6,4	15,5	146,8	386 (2011)
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	
2	5		Всего за день:		78,1	79,65	342,06	2388,49	54-10-2020 (2021)
2	6	Завтрак	Омлет натуральный	155	10,67	11,96	5,98	174,24	432 (2008)
			Кофейный напиток	200	3,35	2,7	17,2	106,5	
			Бутерброд с джемом	35	1,42	3,88	22,96	132,44	2 (2008)
			Батон	50	2,75	1,45	25,7	126,85	18 (2016)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (111)
			Итого за прием пищи:	540	18,59	20,39	81,64	584,43	
2	6	Обед	Суп сырный с грибами и зеленью	220/30/3	8,42	7,62	19,39	179,82	12 (111)
			Котлеты из говядины	95	8,61	9,36	7,88	150,2	268 (2011)
			Карпуста тушеная	180	5,14	7,48	22,8	179,08	321 (2011)
			Кисель из ягод	200	0,08	0,04	17,19	69,44	4 (111)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	818	26,75	26,26	113,32	796,62	
2	6	Полдник	Сандвич с сыром	50	10,65	11,57	23,55	231,93	9 (2008)
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (111)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Итого за прием пищи:	350	11,25	12,17	52,55	355,73	57 (2016)
2	6	Ужин	Икра кабачковая с зеленым луком	100/3	1,93	3,17	5,19	59,25	

			Оладьи из пшена	90	6,85	7,06	5,92	114,62	268 (2016)
			Пюре картофельное	180	2,73	4,89	16,65	121,53	312 (2011)
			Чай с лимоном	200/10/7	0,16	0,01	9,46	38,57	377 (2011)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	640	14,15	16,07	63,36	454,67	
2	6	II Ужин	Молоко	200	4,63	5,46	9,92	107,34	385 (2011)
			Итого за прием пищи:	200	4,63	5,46	9,92	107,34	
2	6	Завтрак	Всего за день:		75,37	80,35	320,79	2298,79	
			Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,89	5,54	29,33	202,74	189 (2008)
			Чай с молоком	200	1,37	1,21	10,37	57,85	378 (2011)
			Бутерброд с сыром	40	4,81	5,88	19,82	151,44	3 (2011)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Яйца вареные	40	4,83	4,32	0,75	61,2	209 (2011)
			Итого за прием пищи:	525	22,1	18,11	80,83	574,71	
			Расходный лист на раскладку с говядиной, сметаной и зеленью	250/12/8/3	5,75	7,51	18,32	163,87	96 (2011)
2	7	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,56	17,64	34,98	360,92	235 (2008)
			Компот из свежих плодов	200	0,11	0,16	17,73	72,8	6 (ТТК)
			Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	25,5	116,6	19 (2016)
			Батон	40	2,2	1,16	20,56	101,48	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	800	25,92	27,07	117,09	815,67	
			Кондитерское изделие	35	7,29	7,45	18,64	161,77	9 (ТТК)
2	7	Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	13 (ТТК)
			Сок	200	0,2	0,2	19,2	79,4	389 (2011)
			Итого за прием пищи:	335	7,89	8,05	47,64	285,57	
2	7	Ужин	Свекая тушеная	100	1,15	5,12	2,13	59,2	137 (2008)
			Напиток куриный	90	7,34	5,89	3,57	96,65	326 (2016)
			Макаронные изделия отварные	150	5,21	6,34	28,75	192,9	309 (2011)
			Напиток ягодный	200	0,07	0,04	12,62	51,12	10 (ТТК)
			Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	15,3	69,96	19 (2016)
			Батон	20	1,1	0,58	10,28	50,74	18 (2016)
			Итого за прием пищи:	590	16,25	18,33	72,65	520,57	
2	7	II Ужин	Кисломолочный напиток	200	6,8	6,4	15,5	146,8	386 (2011)
			Итого за прием пищи:	200	6,8	6,4	15,5	146,8	
2	7		Всего за день:		78,96	77,96	333,71	2343,32	
			Итого за 2 недели:		539,00	553,00	2345,00	16450,00	
			Среднее значение за 2 недели:		77,00	79,00	335,00	2350,00	
			Итого за весь период:		1078,00	1106,00	4690,00	32900,00	
			Среднее значение за период:		77,00	79,00	335,00	2350,00	