

	3 день 1 неделя							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4.8	5	16.44	130	0.92	141, Перевалов, 2018
	Бутерброд с джемом или повидлом(2-й вариант), (с повидлом)	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73, Перевалов, 2018
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом (с сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	390	6.44	8.81	43.63	279	1.04	
2 завтр.	Соки овощные, фруктовые или ягодные (сок персиковый)	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501, Перевалов, 2018
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.66	4.56	54.6	4.62	26, Перевалов, 2018
	Суп картофельный	200	1.94	2.08	13	78.4	9.36	113, Перевалов, 2018
	Рагу из птицы	175	16.5	20.4	13.9	305	8.6	376, Перевалов, 2018
	Компот из плодов и ягод сушёных (чернослив)	150	0.225	0.008	13.13	54	0.075	494, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	640	23.44	26.69	67.7	606	22.655	
Полдник	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	609, Перевалов, 2013
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	4.35	3.75	6	75.75	1.05	470, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	180	6.6	6.69	28.32	200.85	1.05	
Ужин	Рагу овощное (3-й вариант)	200	3.84	13.24	19.48	212,4	16.61	362, Могильный, 2016
	Чай с молоком или сливками (молоком)	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	413, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	405	10.42	16.11	53.9	403.4	17.8	
	Итого за день	1765	47.65	58.44	208.7	1553.75	45.545	

	4 день 1 неделя							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5.655	5.205	25.05	169.8	1.08	220, Перевалов, 2018
	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	25	3.6	6.5	5	93	0.1	65, Перевалов, 2018
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	335	11.6	13.71	40.68	332.8	2.16	
2.завтр.	Соки овощные, фруктовые или ягодные (сок яблочный)	200	1	0.2	20.2	86	4	501, Перевалов, 2018
Обед	Винегрет овощной	60	0.792	1.92	3.96	36.6	3.72	47, Перевалов, 2018
	Суп картофельный с бобовыми (горох лущёный)	200	4.39	4.2	13.1	107.8	4.65	87, Могильный, 2016
	Плов из отварной птицы	180	18.09	20.4	23.4	349.71	1.03	375, Перевалов, 2018
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	645	27.65	27.14	78.65	671.11	9.55	
Полдник	Крендель сахарный	70	4.956	9.198	39.02	259	0	443, Могильный, 2016
	Молоко кипячёное	150	4.35	3.975	6.825	80.25	1.05	469, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	220	9.306	13.17	45.84	339.25	1.05	
Ужин	Пюре картофельное	200	4.2	8	12.2	136	5	377, Перевалов, 2018
	Рыба солёная(порциями),(сельдь атлантическая среднесолёная)	25	5.68	3.15	0	51	0	80, Перевалов, 2018
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом (с джемом)	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	430	13.85	11.7	42.3	329	5.02	
	Итого за день:	1820	63.4	65.91	227.7	1758.16	21.78	

	1 день 2 неделя							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4.5	5.145	21.41	149.85	0.885	233, Перевалов, 2018
	Бутерброды с джемом или повидлом(2-й вариант), (с повидлом)	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73, Перевалов, 2018
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом (с сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	340	6.14	8.955	48.6	298.85	1.005	
2 завтр.	Соки овощные, фруктовые или ягодные (сок абрикосовый)	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501, Перевалов, 2018
Обед	Салат картофельный	60	1.08	3.84	6.06	63	7.56	38, Перевалов, 2018
	Суп с рыбными консервами	200	7	9.12	10.78	153.2	6.36	123, Перевалов, 2018
	Каша гречневая вязкая	100	3.11	3.43	10.29	84.4	0.29	213, Перевалов, 2018
	Тефтели из говядины (паровые)	100	13.1	9.4	9	173	1.6	348, Перевалов, 2018
	Соус молочный к блюдам(3-й вариант)	30	0.585	1.482	1.263	20.73	0.096	405, Перевалов, 2018
	Компот из плодов и ягод сушёных (курага)	150	0.225	0.008	13.13	54	0.075	494, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	695	29.03	27.82	73.63	662.33	15.981	
Полдник	Булочка школьная	70	6.412	2.338	43.64	220.5	0	593, Перевалов, 2013
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	4.35	3.75	6	75.75	1.05	470, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	220	10.76	6.088	49.64	296.25	1.05	
Ужин	Омлет натуральный	80	6.9	7.8	1.7	104.6	0.25	268, Перевалов, 2018
	Чай с молоком или сливками (молоком)	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	413, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, перевалов, 2013
	Итого за ужин:	285	13.48	10.67	36.12	295.6	1.44	
	Итого за день:	1690	60.16	53.68	223.1	1617.53	22.476	

	2 день 2 неделя							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.095	4.65	19.37	135.75	0.885	230, Перевалов, 2018
	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	25	3.6	6.5	5	93	0.1	65, Перевалов, 2018
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	325	10.04	13.15	35	298.75	1.965	
2 завтр.	Соки овощные, фруктовые или ягодные (Сок Яблочный)	200	1	0.2	20.2	86	4	501, Перевалов, 2018
Обед	Салат сельдь с картофелем	60	3.48	5.1	4.44	77.4	5.82	45, Перевалов, 2018
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.06	13.4	80.6	6.22	116, Перевалов, 2018
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2.46	3.25	25.16	139.7	0	205, Перевалов, 2018
	Птица отварная	70	15.9	11.9	0.2	172	0.9	366, Перевалов, 2018
	Соус сметанный	30	0.444	2.802	0.726	29.91	0.03	408, Перевалов, 2018
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	665	28.8	25.73	82.11	676.61	13.12	
Полдник	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем (творожный)	30	3.4	1.4	18.6	101	0	531, Перевалов, 2018
	Фарш творожный (1-й вариант)	30	5.403	2.343	4.281	59.82	0.117	566, Перевалов, 2018
	Молоко кипячёное	150	4.35	3.975	6.825	80.25	1.05	469, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	210	13.15	7.718	29.71	241.07	1.167	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3.5	7.6	9.4	120	3	181, Перевалов, 2018
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	355	7.5	8.15	39.61	263	4.42	
	Итого за день:	1755	60.49	54.95	206.6	1565.43	24.672	

	3 день 2 неделя							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.155	5.16	24.47	160.95	1.155	234, Перевалов, 2018
	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	25	1.2	7.4	7.5	101	0	70, Перевалов, 2018
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	416, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	325	8.505	15.28	44.93	350.95	2.355	
2 завтр.	Соки овощные, фруктовые или ягодные (Сок вишнёвый)	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501, Перевалов, 2018
Обед	Салат из моркови	60	0.72	3.66	6.72	62.4	1.86	21, Перевалов, 2018
	Борщ с картофелем	200	1.62	3.62	8.04	71.4	7.06	94, Перевалов, 2018
	Сметана 15%	5	0.119	0.75	0.162	7.875	0.01	433, Перевалов, 2018
	Пюре картофельное	100	2.1	4	6.1	68	2.5	377, Перевалов, 2018
	Котлеты рыбные любительские	100	12.6	1.5	5.7	87	0.7	308, Перевалов, 2018
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	0.792	1.668	1.587	24.54	0.147	404, Перевалов, 2018
	Кисель из повидла, джема, варенья(повидла)	150	0.15	0	20.7	82.5	0.03	483, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	700	22.03	15.74	72.12	517.715	12.307	
Полдник	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	609, Перевалов, 2013
	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4.35	3.75	6	75.75	1.05	470, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	180	6.6	6.69	28.32	200.85	1.05	
Ужин	Запеканка капустная	200	9.2	6.7	22.6	187	19.8	193, Перевалов, 2018
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	150	2	2.4	14.25	86,25	0.15	466, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	405	15.13	9.64	59.96	387.25	19.95	
	Итого за день:	1760	53.02	47.5	220.5	1521.265	38.662	

	4 день 2 неделя							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.72	5.06	18.84	143.8	0.9	140, Перевалов, 2018
	Бутерброды с джемом или повидлом(2-й вариант), (с повидлом)	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73, Перевалов, 2018
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом (с сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	390	7.36	8.87	46.03	292.8	1.02	
2 завтр.	Соки овощные, фруктовые или ягодные (сок персиковый)	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501, Перевалов, 2018
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0.6	3.72	4.92	55.8	2.76	22, Перевалов, 2018
	Свекольник	200	1.64	3.8	8.58	75	6.5	98, Перевалов, 2018
	Сметана 15%	5	0.119	0.75	0.162	7.875	0.01	433, Перевалов, 2018
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.75	3.84	6.55	115.7	0	202, Перевалов, 2018
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15.7	12.6	5.9	199	0	345, Перевалов, 2018
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0.585	1.482	1.263	20.73	0.096	405, Перевалов, 2018
	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	150	0.225	0.008	13.13	54	0.075	494, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	700	26.55	26.74	63.61	642.105	9.441	
Полдник	Пряники	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0	608, Перевалов, 2013
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	4.35	3.75	6	75.75	1.05	470, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	180	6.12	5.16	28.5	185.55	1.05	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12.3	10	35.9	283	0.2	259, Перевалов, 2018
	Чай с молоком или сливками (молоком)	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	413, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	405	18.88	12.87	70.32	474	1.39	
	Итого за день:	1825	59.66	53.79	223.6	1658.955	15.901	

	5 день 2 неделя							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4.665	4.935	23.43	156.9	1.035	227, Перевалов, 2018
	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	25	3.6	6.5	5	93	0.1	65, Перевалов, 2018
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	325	10.61	13.44	39.06	319.9	2.115	
2 завтр.	Соки овощные, фруктовые или ягодные (сок яблочный)	200	1	0.2	20.2	86	4	501, Перевалов, 2018
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	0.96	3.66	5.22	57.6	11.82	1, Перевалов, 2018
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.26	3.6	4.62	56	9.52	104, Перевалов, 2018
	Сметана 15%	5	0.119	0.75	0.162	7.875	0.01	433, Перевалов, 2018
	Плов из отварной птицы	180	18.09	20.4	23.4	349.71	1.03	375, Перевалов, 2018
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	650	24.81	29.03	71.59	648.185	22.53	
Полдник	Булочка школьная	70	6.412	2.338	43.64	220.5	0	593, Перевалов, 2013
	Молоко кипячёное	150	4.35	3.975	6.825	80.25	1.05	469, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	220	10.76	6.313	50.46	300.75	1.05	
Ужин	Картофель отварной в молоке	210	6.2	9.6	28.4	226	25.4	154, Перевалов, 2018
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом (с повидлом)	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	415	10.17	10.15	58.5	368	25.42	
	Итого за день:	1810	57.35	59.12	239.8	1722.835	55.115	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	17945	611.6	556.4	2258	16540.723	343.9	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1794.5	61.16	55.64	225.8	1654.0723	34.39	
	СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ		3.6	3.3	14			

