



Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа №9»

Кашина И.И.

Приказ № 48 от 26.08.2025

Примерное двухнедельное меню

Сентябрь - февраль

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Пирожное	60	3,1	4,3	20,6	133,5	19/12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	21	20,64	68,92	545,44	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп молочный с макаронами	250	5,5	5	19,4	144,6	24/2/1
	Колбаски "Витаминные"	90	14,564	19,145	2,4545	240,38	64/2003
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	27,413	34,637	104,03	837,53	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	48	55	173	1383	НОРМА
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Йогурт питьевой	150	4,05	1,5	18,3	102,9	-
	Булочка "Синнабон"	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13.12.1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		515	17,14	16,14	100,31	615,06	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со	200	5,52	2,8	13,76	102,32	59/1
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,92	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		770,00	31,56	21,09	92,45	685,80	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285,0	48,7	37,2	192,8	1300,9	НОРМА
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,1	9,975	29,7	240,98	8/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	80	0,742	0,1164	2,4727	13,905	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36.10.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		615	23,28	17,861	90,553	616,09	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,84	5,94	2,22	65,7	-
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	11/2
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	272/2008
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	47/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		780	28,02	38,957	94,225	839,59	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	51,3	56,818	184,78	1455,7	НОРМА
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-

	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	19,17	20,65	78,21	575,37	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	60	3,158	9,2775	2,0625	104,38	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	44,55	26,075	84,618	751,33	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	63,72	46,725	162,83	1326,7	НОРМА
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	170	25	11,3	16,5	267,7	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		630	36	19,94	70,72	606,34	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	27	22	0,3	307,2	1/9
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		800	43,49	32,727	80,815	791,76	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	79,49	52,667	151,54	1398,1	НОРМА
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		595	23,28	27,79	68,35	616,63	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	92	6,02	6,3	4,08	97,1	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	16/8
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		812	39,11	28,587	100,32	814,98	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	62,39	56,377	168,67	1431,6	НОРМА
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Булочка дорожная	50	4	5,6	26,7	176	14/12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		585	16,34	16,85	109,85	659,21	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3,6	5,76	57,84	17/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Рыба запеченная	120	25,43	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		800	38,07	20,007	85,145	672,91	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	54,41	36,857	195	1332,1	НОРМА
Неделя 2 День 3							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,3	6,2	24,1	176	11/4/2

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		520	17,48	19,09	72,55	534,53	НОРМА
Обед	Подгариновка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Рассольник ленинградский с мясом, со	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,1	17,1	323,0	54-9м-2020
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		750	31,921	22,723	82,32	663,76	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	49,401	41,813	154,87	1198,3	НОРМА
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		640	15,1	19,48	79,1	552,12	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	60	1,725	8,295	11,438	127,31	37/1
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,48	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	33,384	21,862	101,37	735,78	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	48,484	41,342	180,47	1287,9	НОРМА
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,786	15,75	255,91	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		700	33,829	18,146	75,91	602,27	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Плов из куры	250	22,9	18,6	45,3	440,2	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	32,444	28,537	98,875	782,11	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	66,273	46,683	174,79	1384,4	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 день 1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Пирожное	90	4,1	5,2	30,9	186,8	19/12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		670	24,02	22,07	89,62	653,19	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	90	6/1
	Суп молочный с макаронами	250	5,5	5	19,4	144,6	24/2/1
	Колбаски "Витаминные"	100	16,182	21,273	2,7273	267,09	64/2003
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		915	34,30	41,80	129,47	1031,29	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	58,3	63,9	219,1	1684,5	НОРМА
Неделя1 день 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Йогурт питьевой	200	5,4	2	24,4	137,2	-
	Булочка "Синнабон"	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13.12.1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		655	19,92	17,06	114,76	692,26	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Суфле из рыбы	120	22,21	10,61	4,55	202,53	21/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,444	132,75	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	40,51	29,29	107,68	841,89	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	60,4	46,4	222,4	1534,1	НОРМА
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,72	11,97	35,64	289,17	.8/3
	Поджаривка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36.10.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		685	26,332	20,276	104,84	707,19	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,4	9,9	3,7	109,5	59/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2125	4,9625	12,238	106,46	31/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	180	8,016	5,58	33,3	215,48	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-

Итого за обед		915	31,55	45,02	108,71	966,21	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	57,9	65,3	213,6	1673,4	НОРМА
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		635	22,55	23,07	93,81	673,07	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	250	13,288	2,4375	17,838	146,44	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	120	30,4	13,867	1,7333	253,33	593/10
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	58,563	37,161	98,76	963,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	81,113	60,231	192,57	1636,8	НОРМА
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,445	22,44	354,81	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
		640	41,37	25,185	77,21	700,99	НОРМА
Итого за завтрак		640	41,37	25,185	77,21	700,99	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	26,125	21,981	0,2885	303,48	1/9
	Макаронные изделия отварные	200	8,9067	6,2	37	239,43	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	47,451	37,058	99,263	924,48	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	88,821	62,243	176,47	1625,5	НОРМА
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
		635	24,71	28,21	76,7	659,53	НОРМА
Итого за завтрак		635	24,71	28,21	76,7	659,53	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	132	6,5	8,7	6,8	131,5	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	16/8
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,32	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		997	43,967	33,405	118,23	953,21	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	68,677	61,615	194,93	1612,7	НОРМА
Неделя 2 день 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	4,8387	6,7742	30,194	201,1	7/4
	Булочка дорожная	50	4	5,6	26,7	176	14/12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-

	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		675	18,859	18,794	124,99	747,36	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	6	9,6	96,4	17/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	41,142	23,977	99,839	783,82	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	60,0	42,771	224,83	1531,2	НОРМА
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,3	6,2	24,1	176	11/4/2
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Творожок	100	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		620	16,520	24,447	76,72	595,57	НОРМА
Обед	Поджаренная (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м-2020
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		895	39,569	28,747	96,10	805,98	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	56,09	53,194	172,81	1401,5	НОРМА
Неделя 2 день 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	0	98,8	4/13
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		740	22,13	25,51	94,7	696,91	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,3	13	15	186,2	37/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,4	4	15	131	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,444	132,75	3/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	37,051	28,281	117,02	856,62	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	59,181	53,791	211,72	1553,5	НОРМА
Неделя 2 день 5							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,382	12,327	18	292,47	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		820	40,132	21,707	88,51	709,93	НОРМА
	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1

Обед	Плов из куры	320	29,257	23,771	57,943	562,74	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	41,161	38,988	119,77	998,71	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	81,293	60,696	208,28	1708,6	НОРМА