

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение « Бирюковская основная
общеобразовательная школа»
Большесолдатского района Курской области

307862, Курская область, Большесолдатский район, д. Бирюковка, д. 194

Тел.: (47136)2-11-71 м.т. 8(920) 725-89-34

<http://www.1.47136.3535.ru>, E-mail: biryukovka@mail.ru

Утверждаю
директор МКОУ «Бирюковская ООШ»



Т.В. Пылева



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше на 2021-2022 учебный год

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –
М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 1						
завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	550	22,6	15,7	97,4	612,3	
обед							
	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	14,1	118,1	82
	котлета, рубленая из птицы	100	16,4	10,8	12,8	201,6	295
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1090	31,1	25,9	145,5	933,1	
	ИТОГО	1650	53,7	41,6	242,9	1545,4	
День 2							
завтрак	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	590	23,4	40,6	91,8	816,2	
обед							
	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377

	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1047	33,7	22,4	145,8	924,1	
	ИТОГО	1637	57,1	63,0	237,6	1740,3	
День 3							
завтрак	каша из пшена и риса молочная с маслом	210	6,8	11,1	33,4	260,0	175
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	17,0	12,8	106,3	603,0	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,5	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	всего	990	31,5	48,6	164,9	1225,6	
	ИТОГО	1570	48,5	61,4	271,2	1828,6	
День 4							
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	89,0	ПР
	каша манная молочная жидкая с сахаром	250	7,5	4,3	42,2	276,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	21,6	9,0	94,7	575,9	
обед	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	75
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	349
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1000	34,7	23,5	181,4	1081,8	
	ИТОГО	1580	56,3	32,5	276,1	1657,7	
День 5							
завтрак	каша вязкая	250/10	6,5	10,8	52,9	334,0	174

	молочная из риса с маслом и сахаром						
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	14
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	550	13,2	18,7	100,2	612,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	300	9,0	3,9	20,7	153,9	119
	гуляш	110	11,0	23,6	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1100	34,7	44,8	121,5	1183,2	
	ИТОГО	1640	47,9	63,5	221,7	1795,4	
День 6							
завтрак	блины с молоком сгущенным	210	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	18,7	85,4	ПР
	всего	550	20,4	11,2	124,2	667,5	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	295
	рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	430
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	всего	960	28,3	33,9	157,9	1050,7	
	ИТОГО	1530	48,7	45,1	282,1	1718,2	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338

	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	610	17,5	14,3	102,0	664,4	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,4	111
	печень, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	200	11,9	5,5	53,1	309,1	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1050	39,3	31,4	168,7	1117,5	
	ИТОГО	1660	56,8	45,7	270,7	1718,9	
День 8							
завтрак	каша пшенная молочная	250	9,1	5,3	47,7	275,9	182
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	560	22,6	14,5	94,5	594,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,4	3,3	18,3	127,2	104
	жаркое подомашнему из свинины	350	33,3	36,6	27,8	574,4	259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1140	44,2	47,3	142,4	1191,9	
	ИТОГО	1700	66,8	61,8	236,9	1786,1	
День 9							
завтрак	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	23,4	40,6	91,9	817,8	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	рыба припущенная	120	18,2	4,4	2,2	121,4	227

	(минтай) с маслом						
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	304
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1110	34,5	22,2	174,5	1040,8	
	ИТОГО	1690	57,9	62,8	266,4	1858,6	
День 10							
завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	всего	600	17,2	7,7	118,4	600,9	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	птица отварная	120	26,0	16,0	0,2	248,0	288
	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	всего	1010	42,7	38,0	144,5	1092,0	
	ИТОГО	1610	59,9	45,7	262,9	1692,9	
День 11							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,5	8,5	36,5	252,5	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	всего	630	17,7	10,2	109,7	595,5	
обед							
	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260

	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1000	33,5	46,1	150,2	1153,9	
	ИТОГО	1630	51,2	56,3	259,9	1749,4	
День 12							
завтрак	Мюсли с молоком	250	6,0	10,0	37,0	262,0	179
	Сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	560	19,5	19,2	83,8	580,3	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,8	14,1	118,1	82
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	30	6,9	8,5	0,0	107,4	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	всего	890	37,7	34,0	143,4	1036,5	
	ИТОГО	1050	57,2	53,2	227,2	1616,8	
	Итого за 12 дней		662,0	632,6	3055,6	20707,4	
	Завтрак	6940	236,1	214,5	1211,9	8316,1	
	Обед	11287	425,9	418,1	1843,7	12391,3	
	Итого за 1 день		55,0	52,7	254,6	1725,6	
	Завтрак	578,3	19,6	17,8	100,9	693,0	
	Обед	940,5	35,4	34,8	153,6	1032,6	
	% соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение « Бирюковская основная
общеобразовательная школа»
Большесолдатского района Курской области

307862, Курская область, Большесолдатский район, д. Бирюковка, д. 194

Тел.: (47136)2-11-71 м.т. 8(920) 725-89-34

<http://www.1.47136.3535.ru>, E-mail: biryukovka@mail.ru

Утверждаю
директор МКОУ «Бирюковская ООШ»

Т.В. Пылева



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет на 2021-2022 учебный год

При составлении меню использовался: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	510	20,1	12,7	98,8	574,5	
обед	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	пюре картофельное	150	3,8	2,3	19,3	109,7	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	19,7	91,6	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	960	7,9	42,5	128,4	755,8	
	ИТОГО	1470	48,0	55,2	227,2	1330,3	
День 2							
завтрак	Омлет с сыром	150	17.93	29.43	2.55	347,5	211
	Йогурт 1,5% жирности	125	5.13	1.88	7.38	66.88	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	всего	540	21,9	36,6	80,7	730,1	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	20,4	117,9	103
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	917	22,4	17,7	115,8	717,2	
	ИТОГО	1457	44,3	54,3	196,5	1447,3	
День 3							

завтрак	каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	175
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	13,5	10,3	96,4	526,4	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	860	28,6	44,5	143,7	973,5	
	ИТОГО	1440	42,1	54,8	240,1	1499,9	
День 4							
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	90,0	ПР
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,0	3,4	42,2	225,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	540	20,1	8,1	94,7	525,9	
обед	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	930	31,2	16,1	169,3	1025,3	
	ИТОГО	1470	51,3	24,2	264,0	1551,2	
День 5							
завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	10,8	42,9	268,0	173
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	500	12,7	18,7	90,2	546,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102

	гуляш	110	11,0	23,9	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	ПР
	всего	970	29,6	41,6	93,8	1020,8	
	ИТОГО	1470	42,3	60,3	184,0	1567,0	
День 6							
завтрак	блины с молоком сгущенным	200	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПР
	всего	540	20,4	11,2	124,2	667,5	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	всего	840	25,5	46,6	139,5	740,5	
	ИТОГО	1340	45,9	57,8	263,7	1408,0	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПР
	всего	560	14,5	14,0	83,9	551,2	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	печень, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР

	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	920	34,0	28,7	137,8	855,4	
	ИТОГО	1480	48,5	42,7	221,7	1406,6	
День 8							
завтрак	каша пшенная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	500	18,5	10,9	85,0	503,4	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,7	2,8	14,5	90,6	104
	жаркое по- домашнему из свинины	230	21,9	24,1	18,2	377,4	259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	940	31,3	34,0	114,3	707,0	
	ИТОГО	1440	49,8	44,9	199,3	1210,4	
День 9							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	15,62	14,81	49,07	392,14	223
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	430	21,9	36,6	80,8	731,7	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,0	8,2	0,8	146	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	970	29,6	23,4	143,8	818,8	
	ИТОГО	1400	51,5	60,0	224,6	1550,5	
День 10							
завтрак	каша вязкая	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173

	молочная из овсяных хлопьев с сахаром						
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	590	17,0	7,3	117,8	598,9	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	860	31,8	32,7	118,6	796,1	
	ИТОГО	1450	48,8	40,0	236,4	1395,0	
День 11							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	всего	580	16,2	8,5	102,4	545,0	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	920	35,1	45,5	157,1	1080,2	
	ИТОГО	1500	51,3	54,0	259,5	1625,2	
День 12							
завтрак	Мюсли с молоком	205	4,8	8,0	29,6	219,6	179
	Сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	505	16,0	14,6	76,4	502,1	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82

	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	810	21,5	20,4	82,4	749,8	
	ИТОГО						
		1315	37,5	35,0	158,8	1251,1	
	Итого за 12 дней		561,4	583,2	2675,8	17243,3	
	Завтрак	6445	212,8	189,5	1131,3	7002,9	
	Обед	10927	348,6	393,7	1544,5	10240,4	
	Итого за 1 день		46,7	48,6	222,9	1436,3	
	Завтрак	537,0	17,7	15,7	94,2	583,5	
	Обед	910,5	29,0	32,8	128,7	853,3	
	% соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	