

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

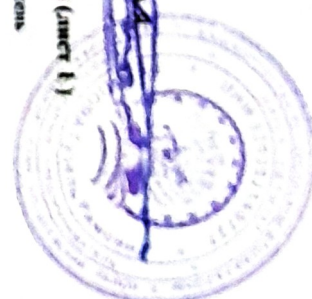
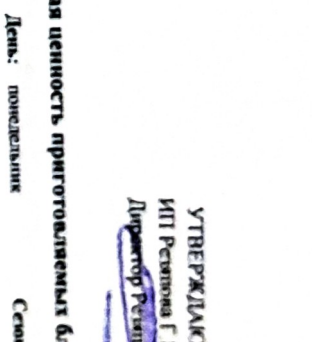
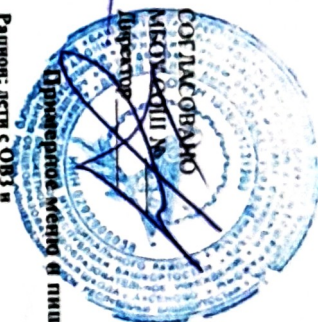
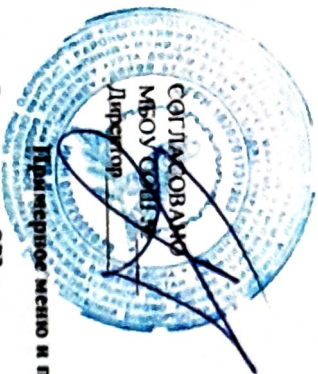


ИП Резяпова Г.Р.
Директор А.Я. Резянов



Дата 31/10 - 2023г

Примерное перспективное
2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
с ОВЗ и инвалидов с 7 до 11 лет и
12 лет и старше
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.
(осень)



Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(1-4 классы)

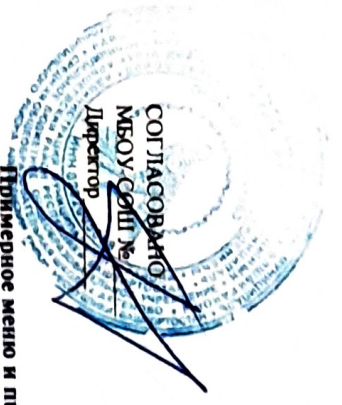
День: понедельник
Неделя: 1
Возрастная категория: 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур и	стоимость 1
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8	6	37	237	77,06	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	54,01	
Итого за завтрак		520	14	7	95	495		64,44
обед								
	Шн из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	10,01	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из куринного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		713	20	23	85	568		72,54
Итого за день		1233	34	30	180	1063		136,98

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(5-11 классы)

День: понедельник
Неделя: 1
Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	180/15	11	10	44	307	77,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	54,01	
Итого за завтрак		555	17	11	102	565		73,20
обед								
	Шн из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	10	96	10,03	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из куринного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		785	20	20	97	644		84,45
Итого за день		1340	37	31	199	1209		157,65



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Радион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(1-4 классы)

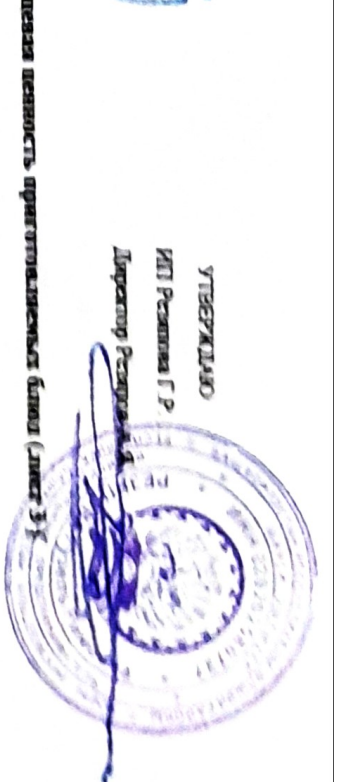
День: вторник
Неделя: 1
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Порция штук	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур М	стоимость б
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каши гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Курлы отварные (безра)	70	18	15		229	521	
	Сыр томатный	30		1	2	22	593,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	8		7		60	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	517	31	30	76	738		64,44
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200/26	6	7	30	161	33,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Рыба(филе) тушеная в томате с овощами	30/40		4	2	94	185	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за обед	700	13	17	97	589		72,54
	Итого за день	1217	44	47	173	1327		136,98

Радион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(5-11 классы)

День: вторник
Неделя: 1
Сезон: осень
Возрастная категория: 12 лет и старше

Порция масса	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каши гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Курлы отварные (безра)	70	18	15		229	521	
	Сыр томатный	30		1	2	22	593,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	10		7		66	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	550	32	31	82	767		73,20
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/38	9	9	41	220	33,03	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Рыба(филе) тушеная в томате с овощами	40/50	8	2	2	62	186	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед	802	26	17	118	665		84,45
	Итого за день	1352	58	48	200	1432		157,65



Продолжение ведомо и выписки из протоколов проверки документов (Лист 3)

Решение суда с 083 в

Лист-выписка

(1-4 стр.)

Дата: 08.01.2017

Всего: 1 Выходящих документов: 7-11 стр.

Срок: 08.01.2017

Пункт описи	Выводы описи	Всего страниц	Пункты описи (стр.)			Всего страниц описи	№ протокола описи	Срок описи
			5	6	7			
Выводы								
Судебный протокол	60	1	3	7	62	113		
Лист из протокола описи	150	14	18	24	200	64		
Лист с описью	200			9	40	92.02		
Лист с описью	50	4	5	35	221	100.01		
Лист с описью	50	4	1	24	125	207		
Итого по выводам	510	23	27	94	766			64.44
Опись								
Судебный протокол	60		3	1	36	8.01		
Лист из протокола описи с описью	200	4	7	16	91	21.02		
Описание карты с описью	150	9	12	11	250	133.15		
Наименование объектов	200/10	1		21	89	102.05		
Материалы	30					5.5		
Лист с описью	50	4	1	24	125	207		
Итого по описи	780	28	25	75	589			72.54
Итого за весь	1290	41	52	172	1355			136.98

Решение суда с 083 в

Лист-выписка

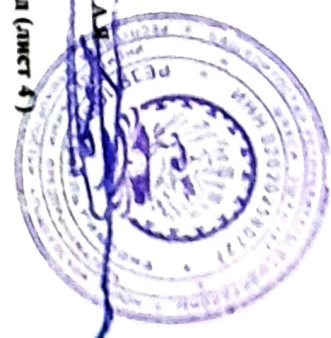
(5-11 стр.)

Дата: 08.01.2017

Всего: 1 Выходящих документов: 12 стр. 8 стр.

Срок: 08.01.2017

Пункт описи	Наименование документа	Всего страниц	Пункты описи (стр.)			Всего страниц описи	№ протокола описи	Срок описи
			5	6	7			
Заявки								
	Судит Евразимовский	60	1	3	7	62	113	
	Лист из кнричного файла	200	14	25	40	420	64.02	
	Лист с описью	200			9	36	92.04	
	Лист с описью	50	4	5	35	221	100.01	
	Лист с описью 50	50	4	1	24	125	207	
	Итого по заявкам	560	23	34	115	862		72.20
Опись								
	Судит Евразимовский	60		3	1	36	8.01	
	Судит Евразимовский с кнричного файла	250	5	9	20	220	21.08	
	Судит Евразимовский с кнричного файла	180	15	18	16	265	133.06	
	Судит Евразимовский с кнричного файла	200/10	1		21	89	102.05	
	Судит Евразимовский	30					5.5	
	Судит Евразимовский	70	4	1	24	125	208	
	Итого по описи	890	27	31	42	862		84.75
	Итого за весь	1450	50	65	157	1724		156.95



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Ранжон: акти с ОБЗ и
акти-инициативы
(1-4 классы)

Длина: четыре Сезон: осень
Искаем: 1 Выходит из кармана: 7-11 лет

Прочие наим	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур и	Стоимость в
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из свежих помидоров	60	1	3	29	43	7,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40		4	2	98	185	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	352	207	64,44
Итого за завтрак		534	8	13	96	704		
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	4	7	14	99	26,01	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные	50	22	18		249	449,01	
	Суп томатный	40	1	3	3	29	593,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		702	37	33	87	744		72,54
Итого за день		1236	45	46	183	1448		136,98

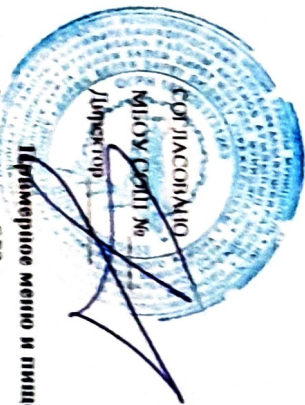
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Раион: Дети с ОВЗ и
Дети-инвалиды
(5-11 классы)

День: четверг Сезон: осень

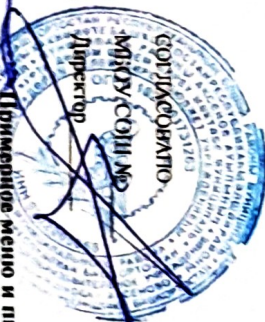
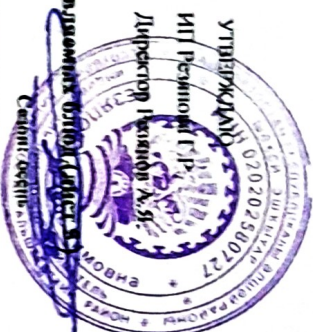
Возрастная категория: 12 лет и старше

5-11 классы)		Питание.							
Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Планируемые количества (г)			Дневная норма (ккал)	№ рецептуры	Стоимость	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Салат из свежих помидоров	60	1	3	29	43	7,02		
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02		
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40		4	2	94	185		
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		565	9	13	96	488		73,20	
Обед									
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	5	10	18	124	26,02		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Куры отварные	50	22	18		249	449,01		
	Суп томатный	40	1	3	3	29	593,02		
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
Итого за обед		865	41	36	108	860		84,45	
Итого за день		1370	50	49	204	1348		157,65	



Район: дети с ОВЗ и
лето-инвалиды
(1-4 классы)

День: пятница
Итого: 1 Возрастная категория: 7-11 лет



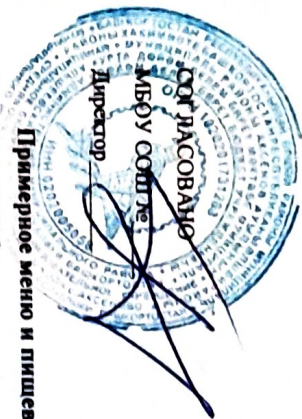
Район: дети с ОВЗ и
лето-инвалиды
(5-11 классы)

День: пятница
Итого: 1 Возрастная категория: 12 лет и старше



Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур и	стоимость б.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каши "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		584,5	14	12	114	618		64,44
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,01	
	Каши гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		702	27	26	89	661		72,54
Итого за день		1286,5	41	38	203	1279		136,98

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каши "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак	584,5	14	12	114	618		73,20
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5	13	111	27,02	
	Каши гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед	805	28	24	107	763		84,45
Итого за день		1389,5	42	36	221	1381		157,65



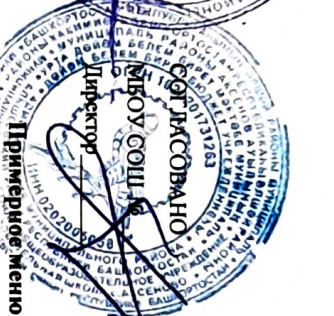
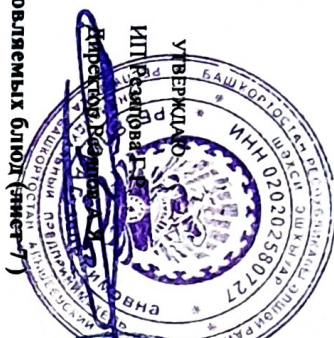
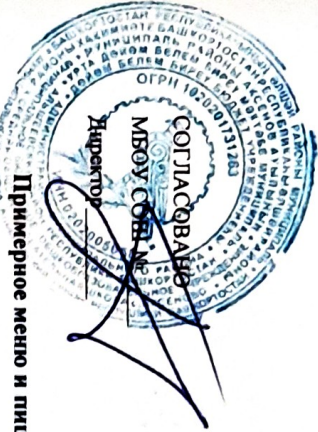
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Район: д.т.в. с ОВЗ и
д.т.в. - инвалиды
День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные (без皮)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	29	21	84	667		64,44
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200/26	6	7	30	161	33,01	
	Капша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40		4	2	94	185	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		700	14	16	104	624		72,54
Итого за день		1214	43	37	188	1291		136,98

Район: д.т.в. с ОВЗ и
д.т.в. - инвалиды
День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: осень
Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у		
завтрак							
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02
	Куры отварные (без皮)	70	18	15		229	521
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,02
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за завтрак		555	31	23	92	716	73,20
обед							
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/38	9	9	41	220	33,03
	Капша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01
	Рыба(филе) тушеная в томате с овощами	40/50	8	2	2	62	186
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208
Итого за обед		802	27	16	125	704	84,45
Итого за день		1357	58	39	217	1420	157,65



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
День: вторник
Сезон: осень
Неделя: 2
Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
День: вторник
Сезон: осень
Неделя: 2
Возрастная категория: 12 лет и старше

Присл пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур м	Стоимость б
			Б	Ж	У			
Завтрак	Помидоры порционные	60					171	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,13	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	534	20	16	82	571		64,44
	Обед	Свекольник	200/8	4	8	14	96	36,01
Картофельное пюре		150/4	3	5	26	151	107,01	
Куры отварные		60	26	22		299	449	
Соус томатный		30		1	2	22	593,01	
Чай с лимоном и сахаром		200/7			10	42	94,02	
Хлеб пшеничный		50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		709	37	37	76	733		72,54
Итого за день		1243	57	53	158	1304		136,98

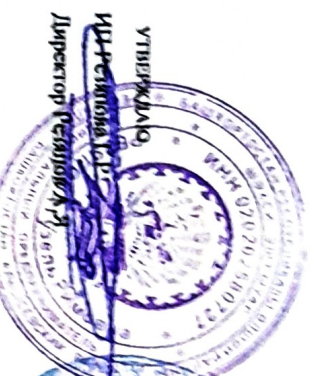
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Помидоры порционные	60					171		
	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	7	7	29	203	440		
	Гуляш из говядины	40/50	12	14	4	192	47,14		
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
	Итого за завтрак	554	23	22	72	578		73,20	
обед									
	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,05		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01		
	Куры отварные	70	18	15		229	449		
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,02		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
	Итого за обед	801	33	34	90	738		84,45	
Итого за день		1355	56	56	162	1316		157,65	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(1-4 классы)

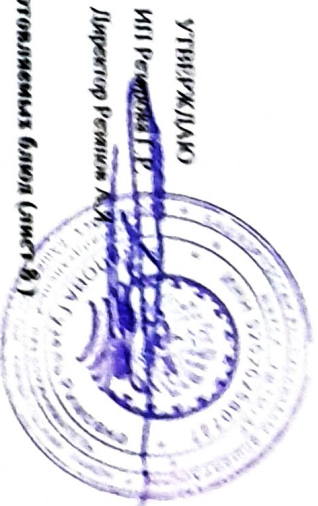
День: среда
Неделя: 2
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(5-11 классы)

День: среда
Неделя: 2
Сезон: осень
Возрастная категория: 12 лет и старше



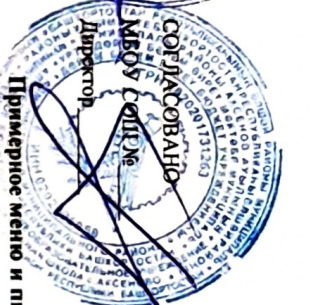
Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур и	Стоимость б
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Омлет с жареным порционными	40				4	469	
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		545	19	19	72	532		64,44
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	10	96	10,03	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		714	18	17	82	557		72,54
Итого за день		1259	37	36	154	1089		136,98

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Омлет с жареным картофелем	40				4	469	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		575	18	24	84	595		73,20
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	10	96	10,03	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,03	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		800	25	21	101	707		
Итого за день		1375	43	45	185	1302		



Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(1-4 классы)

День: четверг
Неделя: 2
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет



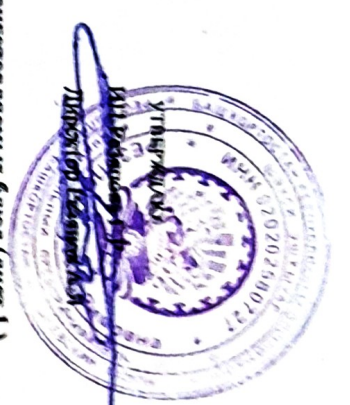
Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(5-11 классы)

День: четверг
Неделя: 2
Сезон: осень
Возрастная категория: 12 лет и старше



Примечание п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур и	стоимость р
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,04	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		529	18	23	69	547		64,44
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200/26	6	7	30	161	33,01	
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	34	184	66,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Напиток из свежих мороженых в/од	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		710	22	21	113	671		72,54
Итого за день		1239	40	44	182	1218		136,98

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Азу из говядины	35/50	10	17	3	209	44,05	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		550	18	26	70	586		73,20
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/38	9	9	41	220	33,03	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Напиток из свежих мороженых в/од	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		823	28	24	140	817		84,45
Итого за день		1373	46	50	210	1403		157,65



СОЛІСКОВАЊО
МІНУ СІМІ
ДІРЕКТОР
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)
Район: Лепельский
Лепельский район
(1-4 классы)

СОЛІСКОВАЊО
МІНУ СІМІ
ДІРЕКТОР
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)
Район: Лепельский
Лепельский район
(5-11 классы)

Порядок номера	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Жиры г	Белки г	Углеводы г
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Капша молочная	150/4	6	7	27	191	73		
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04		
	Масло сливочное	10		7		66	159		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак		554	11	16	74	482		64,44	
Обед									
	Суп картофельный с молочными продуктами	200	4	7	17	97	29,01		
	Капша молочная рассыпчатая	150/3	7	4	40	217,5	297		
	Куры отварные (без кожи)	70	18	15		229	521		
	Салат томатный	30		1	2	22	593,01		
	Чай фруктовый	200/5			11	39	102,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед		708	33	28	94	721,5		72,54	
Итого за день		1262	44	44	168	1209,5		136,98	
Итого за неделю		12399,5	426	425	1761	12394			
В среднем за неделю		1771,35	61	61	251,6	1770,6			

Порядок номера	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Капша молочная молочная	150/4	6	7	27	191	73		
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02		
	Масло сливочное	10		7		66	159		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак		554	11	16	74	486		64,44	73,20
Обед									
	Суп картофельный с молочными продуктами	250	5	8	22	149	29,02		
	Капша молочная рассыпчатая	150/4	8	5	40	265	140,02		
	Куринь отварная (без кожи)	70	18	15		229	521		
	Салат овощной	30		1	2	22	593,01		
	Чай сладкий	200/5			11	39	102,04		
	Хлеб пшеничный	70	4	1	24	123	207		
Итого за обед		809	37	30	117	874		84,47	
Итого за день		1363	48	46	191	1260		148,91	
Итого за неделю		12736,5	408	405	1776	12705			
В среднем за неделю		1819,5	58,3	58,3	253,6	1814,3			