

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЯНКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

688868, Камчатский край, Пенжинский район, с. Аянка, ул.Полярная 2, телефон: 8(415 46)-68-0-37

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Аянкинская средняя школа»
_____ П.Б. Хабарова
«__» _____ 2023 г.

**Примерное меню на 2023-2024
учебный год
11-17 лет**

Весовой рацион школьника 11-17 лет.

| | Наименование блюда | Выход гр. | Белки гр. | Жиры гр. | Угле-воды Гр. | Энер-гетическая цен-ность ккал. |
|-------------------|--|-----------|-----------|--------------|---------------|---------------------------------|
| День1 Завтрак | Каша вермишелевая молочная | 200 | 10,8 | 12,34 | 42,6 | 334 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5 | 31,8 | 187 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| | Масло сливочное | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Сыр | 30 | 7,95 | 7,95 | 8,25 | 108 |
| | Итого | | | 33,28 | 32,23 | 119,87 |
| Обед | Салат из огурцов с горошком | 60 | 1,68 | 5,16 | 2,28 | 63 |
| | Суп овощной | 250 | 4,6 | 5,35 | 12,5 | 118 |
| | Куры отварные | 100 | 19,1 | 7,4 | 2,5 | 145 |
| | Рис | 180 | 4,5 | 7,38 | 46,26 | 273,6 |
| | Компот фруктовый | 200 | 0,6 | | 43,8 | 176 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Груши | 100 | 0,6 | | 16,63 | |
| | Итого | | | 34,24 | 25,69 | 143,21 |
| День 2 Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 5,76 | 5,86 | 32,36 | 204,8 |
| | Сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | | 7,2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 22,0 | 147,8 |
| | Хлеб | 40 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| | Оладьи с джемом | 100 | 1,2 | 4,9 | 33,8 | 201 |
| | Итого | | | 25,5 | 30 | 102 |
| Обед | Салат свекольный капустный с растительным маслом | 60 | 1,2 | 6,0 | 4,7 | 78,1 |
| | Суп харчо | 200 | 6,9 | 7,75 | 12,3 | 148 |
| | Макароны с мясом | 150 | 15,5 | 17,2 | 38,2 | 372 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 92 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,8 | 90,8 |
| | ИТОГО | | | 34,2 | 31,25 | 94,6 |
| День 3 Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 13,97 | 22,21 | 37,5 | 399 |
| | Салат рубленые яйца с зеленым луком | 45 | 3,87 | 9,68 | 0,585 | 106,65 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| | ИТОГО | | | 24,29 | 37,14 | 96,685 |
| Обед | Салат из свежей капусты | 100 | 2,6 | 3,15 | 4,81 | 62,748 |
| | Суп рисовый с мясными фрикадельками | 25/250 | 7,4 | 5,5 | 15,1 | 142 |
| | Жаркое по домашнему | 275 | 16,6 | 11,63 | 52,76 | 332,53 |
| | Компот консервированный | 200 | 0,6 | | 43,8 | 176 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 114,8 |
| | Печенье | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | ИТОГО | | | 40 | 27,23 | 176,17 |
| День 4 завтрак | Омлет натуральный | 160/5 | 16,0 | 26,77 | 3,04 | 318,4 |
| | Сыр | 30 | 7,95 | 7,95 | 8,25 | 108 |
| | Молоко стерилизованное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |

| | | | | | | |
|-------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 114,8 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Конфеты | 30 | 0,24 | | 23,49 | 91,2 |
| | Итого | | 40,0 | 55,07 | 84,74 | 961,4 |
| обед | Икра морковная | 100 | 2,19 | 7,57 | 1,35 | 127,48 |
| | Суп гороховый с курочкой | 13/250 | 8,6 | 6,55 | 22,4 | 186 |
| | Тефтели мясные в соусе | 115,75 | 20,88 | 22,68 | 30,6 | 458,6 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,2 | | 31,6 | 63 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Итого | | 37,53 | 37,2 | 135,02 | 1016,68 |
| День 5 Завтрак | Суп молочный с макарон | 193 | 4,5 | 9 | 60 | 280 |
| | Масло сливочное | 0,125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5 | 31,8 | 187 |
| | Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 6,3 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | ИТОГО | 473,125 | 23,91 | 23,0 | 123,27 | 672,9 |
| Обед | Салат из помидор с горошком | 100 | 0,6 | 7,11 | 6 | 79,15 |
| | Суп картофельный с гороховыми гренками | 13/250 | 8,6 | 6,55 | 22,4 | 186 |
| | Котлеты из говядины | 100 | 17,9 | 7,9 | 16,0 | 210 |
| | Овощи тушеные | 180 | 3,23 | 2,22 | 3,4 | 269,59 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Кисель | 200 | | | 30,6 | 118 |
| | ИТОГО | | 34,99 | 24,28 | 117,47 | 1044,34 |
| День 6 завтрак | Каша молочная манная | 100 | 12,97 | 8,78 | 15,16 | 241,15 |
| | Чай с лимоном | 40 | 0,24 | 2,84 | 1,2 | 31,6 |
| | Масло сливочное | 200/15/7 | 0,3 | | 15,2 | 60 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Печенье | 90 | 4,1 | 2,3 | 13,20 | 114,55 |
| | Итого | | 24,85 | 24,22 | 121,97 | 885,95 |
| обед | Винегрет | 100 | 0,14 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| | Суп картофельный рыбный | 25/250 | 4,05 | 8,85 | 18,3 | 184,5 |
| | Макаронны | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,6 |
| | Колбаса жаренная | 100 | 12,23 | 30,33 | 2,09 | 335,16 |
| | Кисель | 200 | | | 30,6 | 118 |
| | Пирожок с рисом и яйцом | 70 | 5,2 | 3,4 | 27,2 | 174,2 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| | Итого | | 34,38 | 60,86 | 156,96 | 1336,06 |
| День7 Завтрак | Суп молочный с макарон | 250 | 7 | 7,9 | 24,7 | 141 |
| | Сыр | 30 | 7,95 | 7,95 | 8,25 | 108 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | | 15,2 | 60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | ИТОГО | | 24,31 | 30,4 | 78,41 | 593,8 |
| Обед | Винегрет | 100 | 0,14 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| | Суп крестьянский с крупой | 13/250 | 5 | 6,25 | 14,4 | 135 |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Рис | 180 | 4,5 | 7,38 | 46,26 | 273,6 |
| | Колбаса жареная | 100 | 12,23 | 30,83 | 2,09 | 335,16 |
| | Кисель витаминный | 200 | | | 21,1 | 81 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| | Итого | | 25,43 | 55,36 | 120,32 | 1084,36 |
| День 8 Завтрак | Каша ячневая молочная | 200/10 | 4,4 | 9,2 | 25,4 | 208 |
| | Сосиска отварная | 75/5 | 8,25 | 22,15 | 1,28 | 243,3 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 10,2 | 40,2 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| | Масло сливочное | 40 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | ИТОГО | | 18,53 | 39,59 | 81,4 | 793,88 |
| Обед | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7,2 | 13,4 | 127 |
| | Плов мясной | 275 | 29,7 | 16,2 | 51,28 | 481,25 |
| | Салат из помидоров | 60 | 0,6 | 4,26 | 2,52 | 51,6 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,4 | | 25,6 | 108 |
| | Пирожок с капустой | 70 | 5,1 | 4,1 | 24,8 | 169,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | ИТОГО | | 44,55 | 33,51 | 166,7 | 1172,95 |
| День 9 Завтрак | Макаронны с сыром | 200 | 10,8 | 12,34 | 42,6 | 334 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 80,3 | 0,06 | 77 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5 | 31,8 | 187 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Итого | | 21,37 | 20,71 | 126,2 | 789,6 |
| Обед | Салат из огурцов с горошком | 60 | 0,6 | 4,26 | 2,52 | 51,6 |
| | Суп лапша на Куринном бульоне | 250 | 2,8 | 5,8 | 13,9 | 120 |
| | Котлета мясная | 100 | 17,9 | 7,9 | 16 | 210 |
| | Рис | 180 | 4,5 | 7,38 | 46,26 | 273,6 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,4 | | 27,4 | 106 |
| | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 90,8 | 45 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | ИТОГО | | 36,38 | 31,39 | 56,38 | 1057 |
| День 10 Завтрак | Блинчики | 100 | 6,0 | 6,15 | 33,21 | 285,14 |
| | Джем | 20 | 0,1 | | 13,8 | 53 |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Вафли | 32 | 0,9 | 10,6 | 24,6 | 114 |
| | Итого | | 18,85 | 17,61 | 91,61 | 674,14 |
| Обед | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,4 |
| | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 13/250/10 | 6,6 | 7,25 | 16,4 | 158 |
| | Рагу из кур | 280 | 17,64 | 18,32 | 29,38 | 377,92 |
| | Сок натуральный | 200 | 1 | | 21,2 | 88 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Груши | 100 | 0,6 | | 1,6 | 63 |
| | Итого | | 31,6 | 29,13 | 93,31 | 840,52 |
| День 11 Завтрак | Каша молочная манная | 150/200 | 3,08 | 8,41 | 22,54 | 180,72 |
| | Колбаса в тесте | 100 | 10,5 | 16,7 | 28,2 | 300 |
| | Чай сладкий | 200 | 0,2 | | 15 | 58 |

| | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 80,3 | 0,06 | 77 |
| | Итого | | 23,99 | 39,06 | 106,3 | 866,52 |
| Обед | Салат из свежих овощей | 100 | 1,3 | 4,2 | 7,1 | 73 |
| | Суп картофельный с курами, клецками | 13/250 | 5,3 | 3,45 | 21,1 | 139 |
| | Поджарка из рыбы | 100 | 23,2 | 13,8 | 11 | 264 |
| | Рис отварной | 180 | 4,5 | 7,38 | 46,26 | 273 |
| | Компот консервированный | 200 | 0,6 | | 43,8 | 176 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Яблоко | 100 | 0,6 | | 16 | 63 |
| | ИТОГО | | 38,66 | 29,23 | 165,13 | 1078,6 |
| День12 Завтрак | Каша молочная манная | 150 | 2,37 | 6,47 | 15,8 | 135,88 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 2,35 | 87 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Печенье | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 |
| | Итого | | 32,83 | 39,63 | 92,65 | 972,9 |
| Обед | Салат из огурцов | 100 | 0,6 | 7,11 | 6 | 79,15 |
| | Щи из свежей капусты | 250/10 | 2,3 | 6,3 | 10,3 | 10,9 |
| | Макаронны отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,6 |
| | Говядина тушеная со свежей капустой | 250 | 20,3 | 15,1 | 30,3 | 320 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | | 25,6 | 108 |
| | Вафли | 32 | 0,9 | 1,06 | 24,6 | 114 |
| | Итого | | 36,35 | 37,64 | 163,6 | 1018,45 |
| День 13 завтрак | Оладьи с яблоками | 100 | 5,65 | 7,47 | 40,2 | 231,92 |
| | Джем | 20 | 0,1 | | 13,8 | 53,0 |
| | Сыр | 30 | 7,95 | 7,95 | 8,25 | 108 |
| | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Итого | | 28,01 | 25,74 | 129,27 | 804,27 |
| обед | Икра морковная | 60 | 0,9 | 2,4 | 6,6 | 51,6 |
| | Щи из свежей капусты | 250/0 | 2,3 | 6,3 | 10,3 | 109 |
| | Говядина тушеная свежая капуста | 250 | 20,3 | 15,1 | 30,3 | 320 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,2 | | 35,8 | 142 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,4 |
| | Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 1,6 | 0,3 | 63 |
| | Итого | | 35,16 | 26,71 | 120,57 | 878,4 |
| День 14 Завтрак | Омлет натуральный | 160 | 16 | 26,72 | 3,04 | 318,4 |
| | Сыр | 30 | 7,95 | 7,95 | 8,25 | 108 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | | 15,2 | 60 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | ИТОГО | | 34,45 | 40,32 | 66,99 | 737,2 |
| Обед | Салат с помидорами | 100 | 0,9 | 7,1 | 3,9 | 85 |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 2,3 | 6,3 | 10,3 | 109 |
| | Куры отварные | 100 | 19,1 | 7,4 | 2,5 | 151 |
| | Макаронны | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,6 |

| | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Компот из свежемороженных ягод | 200 | 0,2 | | 35,8 | 142 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| | Вафли | 32 | 0,9 | 1,06 | 24,6 | 114 |
| | ИТОГО | | 32,46 | 28,98 | 119,91 | 866,2 |
| День 15 завтрак | Каша пшеничная | 200/10 | 4,4 | 9,2 | 25,4 | 208 |
| | Молоко | 150/8 | 3,3 | 6,9 | 19,05 | 156 |
| | Сыр | 30 | 7,95 | 7,95 | 8,25 | 108 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 4 | 28,4 | 156 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 114,8 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Итого | | 28,66 | 42,0 | 121,66 | 955,8 |
| обед | Салат из свежей капусты с луком | 100 | 0,6 | 7,06 | 2,98 | 78,68 |
| | Рассольник | 250/10 | 3,3 | 6,5 | 20,4 | 156 |
| | Гуляш мясной | 100 | 13,9 | 6,5 | 8 | 13,2 |
| | Гречка | 180 | 10,44 | 9,36 | 51,12 | 316,62 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,4 | | 25,6 | 108 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Итого | | 33 | 30,02 | 138,57 | 928,9 |
| День 16 Завтрак | Блинчики | 100 | 6,0 | 6,15 | 33,21 | 285,14 |
| | Джем | 20 | 0,1 | | 13,8 | 53 |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Итого | | 19,45 | 16,65 | 86,21 | 651,14 |
| Обед | Икра морковная | 100 | 2,19 | 7,57 | 11,35 | 127,48 |
| | Рассольник | 250 | 3,3 | 6,5 | 20,4 | 156 |
| | Голубцы ленивые | 220/150 | 22,5 | 19,72 | 25,3 | 350 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,4 | | 25,6 | 108 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Вафли | 32 | 0,9 | 1,06 | 24,6 | 114 |
| | ИТОГО | | 32,75 | 34,19 | 118,82 | 894,08 |
| День 17 Завтрак | Каша ячневая молочная | 200/10 | 4,4 | 9,2 | 25,4 | 208 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Чай с лимоном | 200/15 | 1,6 | 1,6 | 2,35 | 87 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Конфеты | 40 | 0,3 | | 31,24 | 121,3 |
| | Итого | | 16,61 | 24,55 | 134,15 | 816,1 |
| Обед | Суп фасолевый с курочкой | 13,250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| | Огурец свежий | 40 | 0,24 | 2,84 | 1,2 | 31,6 |
| | Голубцы ленивые | 220/50 | 22,5 | 19,72 | 25,3 | 350 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,6 | | 31,4 | 124 |
| | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Вафли | 32 | 0,9 | 1,06 | 24,6 | 114 |
| | Итого | | 34,0 | 30,02 | 134,47 | 922,2 |
| День 18 Завтрак | Каша гречневая молочная | 260 | 11,4 | 6,24 | 50,24 | 291 |
| | Сыр | 30 | 7,95 | 7,95 | 8,25 | 108 |

| | | | | | | |
|--------------------|--|-----------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 65 | 29,9 | 144,8 |
| | Чай сладкий | 200/15 | 0,2 | | 15 | 58 |
| | Сырок творожный | 100 | 14 | 10,8 | 30,2 | 244 |
| | ИТОГО | | 37,51 | 34,94 | 133,65 | 922,8 |
| Обед | Винегрет | 100 | 0,14 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| | Суп картофельный рыбный | 25/250 | 7,05 | 8,85 | 20,3 | 184 |
| | Рагу из кур | 280 | 17,64 | 18,32 | 29,38 | 377,92 |
| | Сок натуральный | 200 | 1 | | 21,2 | 88 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,20 | 94 |
| | ИТОГО | | 30,73 | 37,77 | 137,17 | 1047,22 |
| День 19 Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 3,08 | 8,41 | 22,54 | 180,72 |
| | Колбаса в тесте | 100 | 10,5 | 16,7 | 28,2 | 300 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 2,35 | 87 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | ИТОГО | | 25,38 | 32,36 | 93,59 | 818,52 |
| Обед | Салат капустный с маслом | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 35 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 25/250 | 7,4 | 5,5 | 15,1 | 142 |
| | Кета жаренная в яйце | 100 | 21,11 | 13,871 | 10,15 | 226 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 9,9 | 26,1 | 226,8 |
| | Морс | 200 | 0,12 | | 25,1 | 96,7 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| | Итого | | 37,37 | 35,171 | 115,02 | 862,1 |
| День 20 Завтрак | Сосиска отварная | 100 | 10,97 | 23,94 | 1,655 | 290,68 |
| | Кукуруза | 30 | 0,66 | 0,12 | 3,36 | 17,4 |
| | Макаронны | 150 | 5,4 | 6,15 | 36,6 | 220,5 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 2,35 | 87 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | ИТОГО | | 28,83 | 37,46 | 84,465 | 866,8 |
| Обед | Салат из помидоров | 100 | 2,8 | 8,6 | 3,8 | 105 |
| | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 6,6 | 7,25 | 16,4 | 158 |
| | Кета жаренная в яйце | 100 | 21,11 | 13,871 | 10,15 | 226 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 9,9 | 26,1 | 226,8 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | | 35,8 | 142 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,20 | 94 |
| | ИТОГО | | 38,59 | 41,921 | 105,8 | 951,8 |
| День 21 завтрак | Каша гречневая молочная | 260 | 11,4 | 6,24 | 45,24 | 291 |
| | Сыр, колбаса, булочка | 10/20/30 | 7,91 | 15,72 | 14,98 | 235 |
| | Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 6,3 |
| | Хлеб | 50 | 3,95 | 1,65 | 29,9 | 144,8 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,6 | 106 |
| | Итого | | 38,18 | 44,55 | 113,75 | 888,1 |
| обед | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7,2 | 13,4 | 127 |

| | | | | | | |
|--|---------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,69 | 2,99 | 8,36 | 66,73 |
| | Жаркое по-домашнему | 275 | 16,6 | 11,63 | 52,76 | 332,53 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | | 35,8 | 142 |
| | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,87 | 90,6 |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,20 | 94 |
| | Итого | | 25,45 | 22,32 | 149,39 | 849,86 |