

Согласовано:
ТО Управления Роспотребнадзора
по Тамбовской области
Начальник ТО
Пономарев Ю.Н.
« 24 » апреля 2026 г.

Утверждаю:
Начальник ДООЦ «Спутник»
« 24 » апреля 2026 г.

Примерное 3-х недельное меню

Возрастная категория школьников 11 – 17 лет

День 1							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Омлет с натуральным маслом	110/5	10,9	22,2	1,9	253,5	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп вермишелевый на к/б	350	9,8	6,0	30,3	317,3	
	Гуляш из куриного филе с картофельным пюре	100/180	29,5	3,7	38,0	545,4	19,3
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Фрукты	150	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Рыба жаренная с рисом	100/180	25,9	23,0	58,2	532,1	
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	75	3,35	0,35	25,15	120	2
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,91	93,65	471,41	3762,8	100,7

День 2							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Запеканка из творога	180/20	25,2	53,5	16,6	510,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Какао на молоке	200	4,3	7,3	25,2	157,1	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп гороховый на м/б	350	17,7	7,5	32,6	281,5	17
	Куры отварные с рисом	100/180	23,3	25,6	54,1	539,2	4
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Конфеты	75	3,4	13,0	48	240	
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Котлета из говядины с картофельным пюре	100/180	17,4	22,0	43,7	396,2	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пирожок с повидлом	65	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			130,76	166,2	534,96	4026,1	77,1

День 3							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	350/10	1,9	10,0	15,2	121,5	17,16
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Жаркое из говядины по-домашнему	240	33,9	34,2	37,9	573,9	
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Печень куриная по-строгановски с картофельным пюре	100/180	22,5	26,6	29,9	436,0	3,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	2
	Вафли	75	3,4	13,0	48	240	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,39	129,7	529,36	3491,9	102,26

День 4							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/20	13,9	15,0	68,7	472,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп рассольник на м/б со сметаной	250/10	12,4	9,3	34,8	281,9	
	Гуляш из говядины с макаронами	100/180	15,75	18,61	59,16	500	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Зефир	100	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Котлеты из говядины с картофельным пюре	100/180	8,0	10,4	21,5	212	2
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Ватрушка с творогом	75	5,99	5,7	31,3	338,8	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			91,9	93,01	508,32	3814	84,1

День 5	
--------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	15,6	10,7	71,0	446,8	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	350/10	5,4	12,2	15,3	218,3	28,7
	Плов из говядины	250	4,5	37,2	47,7	644,9	
	Компот из свежих ягод	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Куриные котлеты с картофельным пюре	100/180	18,76	17,6	83,3	554	20,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	75	5,5	0,6	37,0	195,5	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			85,42	112,3	547,96	3481,8	130,8

День 6	
---------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Борщ с говядиной на м/б со сметаной	350/10	40,1	17,4	14,2	206,2	28,7
	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/180	21,3	9,0	29,9	262,0	20,0
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Шоколад	80	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Поджарка из говядины с рисом	100/180	29,5	37,0	38,0	545,4	2,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пироги с повидлом	65	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			152,06	112,0	543,76	3528,6	146,2

День 7	
---------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Макароны с сыром	180/20	34,0	12,7	29,8	396,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп рыбный	350	16,3	4,3	25,8	199,8	
	Шницель рубленый из говядины с картофельным пюре	100/180	17,4	22,0	43,7	396,2	
	Компот из свежих ягод	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Фрукты	250	1,7	6,5	2,4	120	
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Курица отварная с гречкой	100/180	23,3	25,6	54,1	539,2	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Вафли	75	5,5	0,6	37,0	195,5	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			148,3	108,9	473,0	3471,4	69,5

День 8	
---------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/15	25,2	53,5	16,6	510,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Какао на молоке	200	4,3	7,3	25,2	157,1	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп гороховый на м/б	350	17,7	7,5	32,6	281,5	17
	Куры отварные с макаронами	100/180	23,3	25,6	54,1	539,2	4
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Конфеты	100	3,4	13,0	48	240	
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Котлета из говядины с картофельным пюре	100/180	17,4	22,0	43,7	396,2	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пирожок с повидлом	65	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			130,76	166,2	534,96	4026,1	77,1

День 9	
---------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша молочная манная	250	25,2	53,5	16,6	510,6	
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп рисовый с фрикадельками	35/350	12,3	10,5	33,7	276,0	9,98
	Жаркое из говядины по-домашнему	240	33,9	34,2	57,9	573,9	
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Биточки из куриного филе с гречкой	100/180	25,84	14,74	55,41	444,9	0,42
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Булочка сдобная	75	1,0	28,0	29,0	175,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			133,9	174,74	486,27	4166,9	105,9

День 10	
---------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	250	34,0	12,7	29,8	396,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп гороховый на м/б	350	40,1	17,4	14,2	206,2	28,7
	Поджарка говяжья с картофельным пюре	100/180	29,5	37,0	38,0	545,4	20
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Зефир	100	0,5		48,84	170,0	
Ужин							
	Биточки из говядины с макаронами	100/180	21,3	9,0	29,9	262,0	12
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	9,6	16,2	213,0	2
	Вафли	75	3,4	13,0	48	240	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			164,76	148,7	494,5	3911,7	130,2

День 11	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша молочная геркулесовая	250	10,9	22,2	1,9	253,5	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп вермишелевый к/б	350	9,8	6,0	30,3	317,3	34,0
	Гуляш из филе птицы с картофельным пюре	100/180	29,5	3,7	38,0	545,4	19,3
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Рыбные котлеты с рисом	100/180	25,9	23,0	58,2	532,1	
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	75	3,35	0,35	25,15	120	2
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,91	93,65	471,41	3762,8	100,7

День 12	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Борщ из свежей капусты на м/б со сметаной	350/10	1,9	10,0	15,2	121,5	17,16
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Жаркое из говядины по-домашнему	240	33,9	34,2	37,9	573,9	
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Пряники	100	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Куры отварные с гречкой	100/180	22,5	26,6	29,9	436,0	3,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	2
	Булочка сдобная	65	1,0	28,0	29,0	175,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,39	129,7	529,36	3491,9	102,26

День 13	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/10	13,9	15,0	68,7	472,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп рассольник на м/б со сметаной	350/10	12,4	9,3	34,8	281,9	
	Гуляш из говядины с макаронами	100/180	15,75	18,61	59,16	500	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Сок фруктовой	200	1,0		36,6	70,0	14
	Шоколад	80	0,8		22,6	92,0	26,0
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Печень куриная по строгановский с картофельным пюре	100/180	18,76	17,6	83,3	554	20
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Ватрушка с повидлом	75	5,99	5,7	31,3	338,8	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			102,66	99,91	570,12	4156	102,1

День 14							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп гороховый на м/б	350	40,1	17,4	14,2	206,2	28,7
	Говядины тушеная с картофелем	100/180	21,3	9,0	29,9	262,0	20,0
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Поджарка из говядины с гречкой	100/180	29,5	37,0	38,0	545,4	2,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пироги с повидлом	65	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			152,06	112,0	543,76	3528,6	146,2

День 15	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	250	14,67	11,73	35,2	293,33	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Кофейный напиток	200	3,7	3,4	25	139	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп гороховый на м/б	350	40,1	17,4	14,2	206,2	28,7
	Котлета куриная с рисом и тушеными овощами	100/180	1,7	21,7	26,56	282,6	4,5
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1		35	135	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Рыба припущенная с картофельным пюре	100/180	10	15	25,5	278	2
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	75	3,35	0,35	25,15	120	2
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			117,98	113,48	433,67	3144,83	116,6

День 16	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Каша молочная рисовая	250	6,97	10,46	28,05	187	
	Какао на молоке	200	4,3	7,3	25,2	157,1	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп пшенный на м/б	350	2,4	4,9	11	119	9,9
	Куры тушеные с овощами с гречневой кашей	100/180	20,63	25,58	26,14	310,86	5,65
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Поджарка из говядины с картофельным пюре	100/180	29,5	37	38	545,4	2
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пирожок с повидлом	65	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			104,06	122,54	466,05	3326,86	99,65

День 17	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом	250/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Рассольник на м/б со сметаной	350/10	1,9	10,0	15,2	121,5	17,16
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Жаркое из говядины по-домашнему	240	33,9	34,2	37,9	573,9	
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Зефир	100	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Печень куриная по-строгановски с макаронами	100/180	22,5	26,6	29,9	436,0	3,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	2
	Вафли	75	3,4	13,0	48	240	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			116,46	139,3	528,96	3690,1	102,26

День 18	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	25,2	53,5	16,6	510,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп гороховый на курином бульоне	350	3,4	12,1	24	140	
	Зразы рубленые из говядины с картофельным пюре	100/180	10,1	19,1	25	240	4
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Гуляш из говядины с макаронами	100/180	21,3	9,0	29,9	262,0	20,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Плюшка	75	5,99	5,7	31,3	338,8	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			114,55	144,9	420,36	3657,1	106,1

День 19	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	15,6	10,7	71,0	446,8	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	350/10	5,4	12,2	15,3	218,3	28,7
	Плов из говядины	240	4,5	37,2	47,7	644,9	
	Компот из свежих ягод	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Котлеты куриные с картофельным пюре	100/180	18,76	17,6	83,3	554	20,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	75	5,5	0,6	37,0	195,5	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			62	116,9	547,16	4068,2	128,8

День 20	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша молочная геркулесовая	250	10,9	22,2	1,9	253,5	
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп вермишелевый на к/б	350	9,8	6,0	30,3	317,3	34,0
	Гуляш из говядины с картофельным пюре	100/180	29,5	3,7	38,0	545,4	19,3
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Конфеты	100	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Котлеты куриные с гречневой кашей	100/180	25,9	23,0	58,2	532,1	
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Пряник	75	3,35	0,35	25,15	120	2
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,91	93,65	471,41	3762,8	135,4

День 21	
----------------	--

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Макароны с сыром	180/20	8,5	12,5	25	220	4
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп пшенный с картофелем на мясном бульоне	350	3	3,1	23	140	4
	Шницель рубленый из говядины с картофельным пюре	100/180	17,4	22,0	43,7	396,2	
	Компот из свежих ягод	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Шоколад	100	1,7	6,5	2,4	120	
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Курица отварная с гречкой	100/180	23,3	25,6	54,1	539,2	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Вафли	75	5,5	0,6	37,0	195,5	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			96,36	115,3	464,56	3405,4	62,1