

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1



/Н.Ю. Евтинова/

«25» августа 2021 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(1-11 класс, ОВЗ, ТЖС)
МБОУ СОШ №1
ГОРОДА ТОРЖКА
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая из овсяных хлопьев на сгущенном молоке	1/200 г	17,93	9,04	13,44	40,16	318,0 ккал	173
Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200 мл	5,73	3,17	2,68	15,95	100,6 ккал	379
Бутерброд с колбасой	1/40/35 г	13,31	6,8	19,08	0,16	199,20 ккал	3
Яблоко	1/150 г	15,76	0,6	0,0	16,95	69 ккал	-
Конфета	1/37 г	11,86	-	-	-	-	-
Итого	662	64,59	18,81	17,02	73,22	686,6 ккал	

Обед

Щи из свежей капусты	1/250 г	18,54	2,57	5,15	7,9	124,75 ккал	88
Хлеб ржаной	1/40 г	2,69	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Гуляш из тушенки	1/60 г	13,10	6,4	7,2	-	96,4 ккал	-
Рис рассыпчатый (гарнир)	1/150 г	3,45	3,65	5,37	36,68	209,7 ккал	304
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	2,22	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376
Итого	700	40,00	15,39	18,60	73,81	562,81 ккал	
Итого за день	1362		34,20	35,62	147,03	1249,41 ккал	

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Завтрак

Каша (рис+пшено) на сгущенном молоке	1/200 г	17,77	0,40	9,30	31,10	183,40 ккал	175
Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7 мл/г/г	2,56	0,53	-	9,87	41,60 ккал	377
Бутерброд с сыром	1/40/35 г	14,22	6,8	19,8	0,16	199,20 ккал	3
Мандарин	1/130	12,53	1,17	-	10,92	49,4 ккал	-
Конфета	1/38	6,51	-	-	-	-	-
Итого	625	64,59	8,90	29,10	52,05	473,60 ккал	

Обед

Борщ со свежей капустой	1/250 г	21,99	2,60	5,12	10,93	138,75 ккал	170
Картофель по-домашнему	1/150 г	13,70	23,02	17,47	41,08	217,62 ккал	-
Хлеб ржаной	1/55 г	2,55	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,87	41,60 ккал	376
Итого	655	40,00	28,39	23,47	81,64	489,93 ккал	
Итого за день	1280		37,29	52,57	133,69	963,53 ккал	

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

Завтрак

Греча отварная с тушенкой	1/100/40 г	34,95	15,00	13,29	38,64	340,15 ккал	-
Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200 мл	5,70	3,17	2,68	15,95	100,60 ккал	379
Хлеб пшеничный	1/20 г	2,23	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал	-
Яблоко	1/150 г	15,76	0,6	-	16,95	69,00 ккал	-
Конфета	1/45 г	5,95	-	-	-	-	-
Итого	555	64,59	21,93	16,37	90,86	603,27 ккал	

Обед

Суп рассольник ленинградский	1/250 г	17,44	2,82	5,29	11,98	142,25 ккал	96
Капуста тушеная	1/150 г	6,55	3,06	5,52	11,84	115,5 ккал	139
Котлета куриная	1/60 г	12,13	8,74	16,8	8,83	221,71 ккал	295
Хлеб ржаной	1/40 г	2,12	2,24	35,30	95,20	91,96 ккал	-
Чай сладкий	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376
Итого	700	40,00	17,39	62,91	137,32	611,42 ккал	
Итого за день	1255		39,32	115,48	228,18	1214,69 ккал	

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Завтрак

Макаронны с сыром	1/150/30 г	24,55	29,40	35,30	95,20	602,00 ккал	301
Чай с сахаром	1/200/15 мл/г	2,14	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376
Хлеб пшеничный	1/20 г	2,26	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал	-
Конфета	1/27 г	6,99	-	-	-	-	-
Пряник	1/50 г	18,65	3,7	5,00	38,10	203,00 ккал	-
Итого	492	64,59	36,79	40,70	162,09	938,52 ккал	

Обед

Суп гороховый	1/250 г	24,49	8,50	4,70	21,00	170 ккал	162
Картофельное пюре	1/150 г	4,88	3,07	0,02	20,44	137,25 ккал	312
Рыба жаренная	1/50 г	6,88	20,36	2,33	3,8	102,4 ккал	277
Хлеб ржаной	1/40 г	1,99	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40 ккал	376
Итого	690	40,00	34,70	7,93	74,47	541,61 ккал	
Итого за день	1182		71,49	48,63	236,56	1480,13 ккал	

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Завтрак

Каша гречневая на сгущенном молоке	1/200 г	18,46	8,40	8,58	29,20	202 ккал	183
Бутерброд с сыром	1/40/35 г	15,13	6,8	19,08	0,16	199,20 ккал	3
Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200 мл	5,93	3,17	2,68	15,95	100,60 ккал	379
Яблоко	1/150 г	18,74	0,6	-	16,95	69,00 ккал	-
Пряник	1/50 г	6,33	3,7	5,00	38,1	203,00 ккал	-
Итого	675	64,59	22,67	35,34	100,36	773,80 ккал	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	1/250 г	13,74	2,28	5,12	6,09	111,25 ккал	98
Сосиска отварная	1/60 г	16,02	21,20	24,90	50,10	301,00 ккал	-
Макароны отварные	1/180 г	6,47	29,40	35,30	95,20	602,00 ккал	309
Хлеб ржаной	1/40 г	2,01	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376
Итого	730	40,00	55,65	66,2	180,62	1146,21 ккал	
Итого за день	1405		78,32	101,54	280,98	1920,01 ккал	
6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
Завтрак							
Каша (пшено+рис) на сгущенном молоке	1/200 г	16,34	0,40	9,30	31,10	183,40 ккал	175
Какао на сгущенном молоке	1/200 мл	6,75	4,08	3,54	17,58	118,6 ккал	382
Бутерброд с сыром	1/40/35 г	14,65	5,80	8,30	14,83	157,0 ккал	3
Яблоко	1/150 г	18,56	0,6	-	16,95	69 ккал	-
Конфета	1/54 г	8,29	-	-	-	-	-
Итого	679	64,59	10,8	18,14	80,46	528,00 ккал	
Обед							
Суп с курицей и макаронными изделиями	1/250 г	14,16	3,37	2,98	15,69	144 ккал	112
Греча с тушенкой	1/150 г	21,84	15,00	13,29	38,64	340,15 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40 ккал	376
Хлеб ржаной	1/40 г	2,24	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Итого	640	40,00	21,14	17,15	83,56	616,11 ккал	
Итого за день	1319		31,94	35,29	164,02	1144,11 ккал	
7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
Завтрак							
Рис отварной	1/150 г	31,11	3,65	5,37	36,68	209,70 ккал	304
Сосиска отварная	1/79 г		21,20	24,90	50,10	301,00 ккал	-
Хлеб пшеничный	1/20 г	2,60	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал	-
Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200 мл	5,73	3,17	2,68	15,95	100,60 ккал	379
Мандарин	1/130 г	18,15	1,17	-	10,92	49,4 ккал	-
Пряник	1/50 г	7,00	3,7	5,00	38,1	203,00 ккал	-
Итого	629	64,59	36,05	38,35	171,07	957,22 ккал	

Обед									
Суп с рыбными консервами	1/250 г	20,27	6,79	8,89	33,02	180,20 ккал	211		
Картофельное пюре	1/150 г	4,64	3,07	0,02	20,44	137,25 ккал	312		
Рыба жаренная	1/60 г	10,56	12,45	5,98	0,67	146 ккал	488		
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40 ккал	316		
Хлеб ржаной	1/40 г	2,77	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-		
Итого	700	40,00	25,08	15,77	83,36	595,41 ккал			
Итого за день	1329		61,13	54,12	254,43	1552,63 ккал			
8 ДЕНЬ (СРЕДА)									
Завтрак									
Каша (пшено+рис) на сгущенном молоке	1/200 г	17,77	0,40	9,30	31,10	183,40 ккал	384		
Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7 мл/г/г	2,56	0,53	-	9,87	41,60 ккал	377		
Бутерброд с колбасой	1/40/35 г	13,31	6,8	19,08	0,16	199,20 ккал	-		
Банан	1/200 г	25,71	3	-	44,8	182 ккал	-		
Конфета	1/27г	5,24	-	-	-	-	-		
Итого	724	64,59	10,73	28,38	85,93	606,20 ккал			
Обед									
Суп картофельный с фасолью	1/250 г	18,91	5,60	10,84	19,23	144,43 ккал	102		
Рис отварной	1/150 г	3,76	3,65	5,37	36,68	209,70 ккал	304		
Котлета куриная	1/60 г	13,58	8,74	16,8	8,83	221,71 ккал	295		
Хлеб ржаной	1/40 г	1,99	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-		
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40 ккал	376		
Итого	700	40,00	20,76	33,89	93,97	707,80 ккал			
Итого за день	1424		31,49	62,27	179,90	1314,00 ккал			
9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)									
Завтрак									
Макароны отварные с маслом	1/200/15 г/г	13,16	7,65	22,50	42,75	302,85 ккал	413		
Курица отварная	1/55 г	22,48	21,67	6,66	-	103,33 ккал	288		
Хлеб пшеничный	1/40 г	2,77	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал	-		
Чай с сахаром	1/200/15/ мл/г	1,85	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376		
Конфета	1/27 г	5,59	-	-	-	-	-		
Яблоко	1/150 г	18,74	0,6	-	16,95	69 ккал	-		
Итого	702	64,59	18,31	29,56	88,49	608,70 ккал			
Обед									
Суп с курицей и макаронными изделиями	1/250 г	17,51	3,37	2,98	15,69	144 ккал	112		
Ленивые голубцы с мясом курицы	1/150 г	17,76	1,08	0,06	2,82	168 ккал	-		
Хлеб ржаной	1/40 г	2,69	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-		
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	2,04	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376		

Итого	640	40,00	7,22	3,92	47,74	443,96 ккал
Итого за день	1342		25,53	33,48	136,23	1052,66
10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
Греча отварная с тушенкой	1/100/40 г	36,18	15,00	13,29	38,64	340,15 ккал
Хлеб пшеничный	1/40 г	2,71	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал
Какао на стуженном молоке	1/200 мл	6,67	4,08	3,54	17,58	118,60 ккал
Мандарин	1/130 г	13,69	1,17	-	10,92	49,4 ккал
Пряник	1/50 г	5,34	3,7	5,0	38,1	203 ккал
Итого	560	64,59	27,11	22,23	124,56	804,67 ккал
Обед						
Суп картофельный	1/250 г	16,19	3,37	2,98	15,69	144 ккал
Картофель по-домашнему	1/150 г	19,08	23,02	17,47	41,08	217,62 ккал
Хлеб ржаной	1/40 г	2,69	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	2,04	0,53	-	9,47	40 ккал
Итого	640	40,00	29,16	21,33	86,27	493,58 ккал
Итого за день	1200		56,27	43,56	210,83	1298,25 ккал
11 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Макароньы отварные с маслом	1/200 г	13,46	7,65	22,50	42,75	302,85 ккал
Сосиска отварная	1/79 г	21,44	21,20	24,90	50,10	301,00 ккал
Хлеб пшеничный	1/40 г	2,83	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал
Чай с сахаром	1/200/15 мл/г	2,14	0,53	-	9,47	40 ккал
Яблоко	1/150 г	17,68	0,6	-	16,95	69 ккал
Пряник	1/53 г	7,04	3,7	5,0	38,1	203 ккал
Итого	737	64,59	36,84	52,80	176,69	1009,37
Обед						
Щи из свежей капусты	1/250 г	18,54	2,57	5,15	7,9	124,75 ккал
Хлеб ржаной	1/40 г	2,69	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал
Гуляш из тушенки	1/60 г	13,10	6,4	7,2	-	96,4 ккал
Рис рассыпчатый (гарнир)	1/150 г	3,45	3,65	5,37	36,68	209,7 ккал
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	2,22	0,53	-	9,47	40,00 ккал
Итого	700	40,00	15,39	18,60	73,81	562,81 ккал
Итого за день	1437		52,23	71,40	250,50	1572,18 ккал
12 ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
Итого за день						

	Каша вязкая из овсяных хлопьев на сгущенном молоке	1/200 г	17,93	9,04	13,44	40,16	318,0 ккал	173
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200 мл 1/40/35 г	5,73 13,31	3,17 6,8	2,68 19,08	15,95 0,16	100,6 ккал 199,2 ккал	379 3
	Бутерброд с сыром	1/150 г	15,76	0,6	-	16,95	69 ккал	-
	Яблоко	1/37 г	11,86	-	-	-	-	-
	Конфета	662	64,59	19,61	35,20	73,22	686,80 ккал	
	Итого							
	Борщ со свежей капустой	1/250 г	21,99	2,60	5,12	10,93	138,75 ккал	170
	Картофель по-домашнему	1/150 г	13,70	23,02	17,47	41,08	217,62 ккал	-
	Хлеб ржаной	1/40 г	2,55	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
	чай с добавлением сахара	1/200 мл 640	1,76 40,00	0,53	-	9,87	41,60 ккал	376
	Итого	1302		48,00	58,67	154,86	1176,73 ккал	
	Итого за день							
	13 ДЕНЬ (СРЕДА)							
	Завтрак							
	Рис отварной	1/100 г	6,13	3,65	5,37	36,68	209,70 ккал	304
	Окрошка куриные отварные	1/55 г	22,94	21,67	6,66	-	103,33 ккал	288
	Хлеб пшеничный	1/20 г	2,04	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал	-
	чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7 мл/г/г	2,84	0,53	-	9,87	41,60 ккал	377
	Конфета	1/30 г	9,35	-	-	-	-	-
	Банан	1/200 г	21,29	3,00	-	44,80	182 ккал	-
	Итого	627	64,59	32,01	12,43	110,67	1078,30 ккал	
	Обед							
	Суп рассольник ленинградский	1/250 г	17,44	2,82	5,29	11,98	142,25 ккал	96
	Капуста тушеная	1/150 г	6,55	3,06	5,52	11,84	115,5 ккал	139
	Котлета куриная	1/50 г	12,13	8,74	16,8	8,83	221,71 ккал	295
	Хлеб ржаной	1/40 г	2,12	2,24	35,30	95,20	91,96 ккал	-
	чай сладкий	1/200 мл 690	1,76 40,00	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376
	Итого	1317		49,40	75,34	247,99	1689,72 ккал	
	Итого за день							
	14 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
	Завтрак							

Каша (пшено+рис) на сгущенном молоке	1/200 г	17,15	0,40	9,30	31,10	183,40 ккал	175
Чай с сахаром	1/200/15 мл/г	1,73	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376
Бутерброд с колбасой	1/40/35 г	14,42	6,8	19,08	0,16	199,20 ккал	3
Мандарин	1/130 г	16,30	1,17	-	10,92	49,4 ккал	-
Пряник	1/50 г	7,00	3,7	5,0	38,1	203 ккал	-
Конфета	1/48 г	7,99	-	-	-	-	-
Итого	718	64,59	12,60	33,38	31,10	676,00 ккал	
Обед							
Суп гороховый	1/250 г	24,49	8,50	4,70	21,00	170 ккал	162
Картофельное пюре	1/150 г	4,88	3,07	0,02	20,44	137,25 ккал	312
Рыба жаренная	1/50 г	6,88	20,36	2,33	3,8	102,4 ккал	277
Хлеб ржаной	1/40 г	1,99	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40 ккал	376
Итого	690	40,00	34,70	7,93	74,47	541,61 ккал	
Итого за день	1408		47,30	41,31	105,57	1217,61 ккал	
15 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
Завтрак							
Каша гречневая на сгущенном молоке	1/200 г	18,75	8,40	8,58	29,20	202 ккал	183
Бутерброд с сыром	1/40/35 г	15,72	5,80	8,30	14,83	157 ккал	3
Какао на сгущенном молоке	1/200 мл	5,99	4,08	3,54	17,58	118,60 ккал	382
Конфета	1/20 г	5,14	-	-	-	-	-
Банан	1/200 г	18,99	3	-	44,80	182 ккал	
Итого	695	64,59	21,28	20,42	106,41	659,60 ккал	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	1/250 г	13,74	2,28	5,12	6,09	111,25 ккал	98
Сосиска отварная	1/60 г	16,02	21,20	24,90	50,10	301,00 ккал	-
Макаронны отварные	1/150 г	6,47	29,40	35,30	95,20	602,00 ккал	309
Хлеб ржаной	1/40 г	2,01	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376
Итого	700	40,00	55,65	66,2	180,62	1146,21 ккал	
Итого за день	1325		76,93	86,62	287,03	1805,81 ккал	
16 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
Завтрак							
Каша геркулес на сгущенном молоке с маслом	1/200 г	17,93	9,04	13,44	40,16	318,0 ккал	173
Бутерброд с колбасой	1/200 мл	5,73	3,17	2,68	15,95	100,6 ккал	3
Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/40/35 г	13,31	6,8	19,08	0,16	199,20 ккал	379
Яблоко	1/150 г	15,76	0,6	-	16,95	69 ккал	-

Пряник	1/50 г	11,86	3,7	5,0	38,1	203,00 ккал	-
Итого	675	64,59	23,31	40,2	111,32	889,80 ккал	
Обед							
Суп с курицей и макаронными изделиями	1/250 г	14,16	3,37	2,98	15,69	144 ккал	112
Греча с тушенкой	1/150 г	21,84	15,00	13,29	38,64	340,15 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40 ккал	376
Хлеб ржаной	1/40 г	2,24	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Итого	700	40,00	21,14	17,15	83,56	616,11 ккал	
Итого за день	1425						
17 ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
Завтрак							
Каша (пшено+рис) на сгущенном молоке	1/200 г	16,14	0,40	9,30	31,10	183,40 ккал	175
Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7 мл/г/г	2,40	0,53	-	9,87	41,60 ккал	377
Бутерброд с сыром	1/40/35 г	15,56	5,80	8,30	14,83	157 ккал	3
Мандарин	1/130 г	14,24	1,17	-	10,92	49,4 ккал	-
Конфета	1/48 г	9,25	-	-	-	-	-
Пряник	1/50 г	7,00	3,7	5,0	38,1	203 ккал	-
Итого	675	64,59	11,6	34,20	104,82	634,40 ккал	
Обед							
Суп с рыбными консервами	1/250 г	20,24	6,79	8,89	33,02	180,20 ккал	211
Картофельное пюре	1/150 г	4,64	3,07	0,02	20,44	137,25 ккал	312
Рыба жаренная	1/60 г	10,56	12,45	5,98	0,67	146 ккал	488
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40 ккал	316
Хлеб ржаной	1/40 г	2,77	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Итого	700	40,00	25,08	15,77	83,36	595,41 ккал	
Итого за день	1375		36,68	49,97	188,18	1229,81 ккал	
18 ДЕНЬ (СРЕДА)							
Завтрак							
Макаронны с тушеной	1/150/40 г	19,53	14,05	29,70	42,75	302,85 ккал	-
Хлеб пшеничный	1/40 г	2,23	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал	-
Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200 мл	5,70	3,17	2,68	15,95	100,60 ккал	379
Банан	1/190 г	22,82	3	-	44,80	182 ккал	-
Конфета	1/30 г	14,31	-	-	-	-	-
Итого	625	64,59	23,38	32,78	122,82	678,97 ккал	
Обед							

Суп картофельный с фасолью	1/250 г	18,91	5,60	10,84	19,23	144,43 ккал	102
Рис отварной	1/150 г	3,76	3,65	5,37	36,68	209,70 ккал	304
Котлета куриная	1/60 г	13,58	8,74	16,8	8,83	221,71 ккал	295
Хлеб ржаной	1/40 г	1,99	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	1,76	0,53	-	9,47	40 ккал	376
Итого	640	40,00	20,76	33,89	93,97	707,80 ккал	
Итого за день	1265		44,14	66,67	216,79	1386,77 ккал	
19 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
Завтрак							
Каша геркулесовая на стуженном молоке	1/200 г	17,93	9,04	13,44	40,16	318 ккал	173
Хлеб пшеничный	1/40 г	12,97	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал	-
Чай с сахаром	1/200/15 мл/г	2,14	0,53	-	9,47	40 ккал	376
Конфета	1/40 г	11,90	-	-	-	-	-
Мандарин	1/130 г	19,65	1,17	-	10,92	49,40 ккал	-
Итого	545	64,59	13,90	13,84	79,87	500,92 ккал	
Обед							
Суп с курицей и макаронными изделиями	1/250 г	17,51	3,37	2,98	15,69	144 ккал	112
Ленивые голубцы с мясом курицы	1/150 г	17,76	1,08	0,06	2,82	168 ккал	-
Хлеб ржаной	1/40 г	2,69	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	2,04	0,53	-	9,47	40,00 ккал	376
Итого		40,00	7,22	3,92	47,74	443,96 ккал	
Итого за день			21,12	17,76	127,61	944,88 ккал	
20 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
Завтрак							
Греча отварная с тушенкой	1/100/40 г	33,79	15,00	13,29	38,64	340,15 ккал	-
Хлеб пшеничный	1/40 г	2,26	3,16	0,40	19,32	93,52 ккал	-
Какао на стуженном молоке	1/200/15 мл	5,81	4,08	3,54	17,58	118,60 ккал	382
Яблоко	1/150 г	22,73	0,6	-	16,95	69,00 ккал	-
Итого	640	64,59	22,84	17,23	92,49	621,27 ккал	
Обед							
Суп картофельный	1/250 г	16,19	3,37	2,98	15,69	144 ккал	200
Картофель по-домашнему	1/150 г	19,08	23,02	17,47	41,08	217,62 ккал	-
Хлеб ржаной	1/40 г	2,69	2,24	0,88	19,76	91,96 ккал	-
Чай с добавлением сахара	1/200 мл	2,04	0,53	-	9,47	40 ккал	376
Итого	640		29,16	21,33	86,27	493,58 ккал	
Итого за день	1185		52,00	38,56	178,76	1114,85 ккал	