

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--------|--------|-------|--------|---------|---------|
| обед | Суп крестьянский с крупой, куриным мясом | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 201 |
| | Плов из куриного филе | 230 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,35 | 291 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 0,49 | 0,76 | 52,29 | 215,3 | пром |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,35 | пром |
| итого за обед | | 800 | 34,5 | 30,13 | 135,79 | 957,28 | |
| Итого за день: | | | | | | 957,28 | |
| День 5 | | | | | | | |
| обед | Овощи натуральные(огурцы) | 150 | 1,65 | 0,3 | 5,7 | 33 | 71 |
| | Жаркое по-домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 305 | 436 |
| | Кисель | 200 | 8,7 | 8,8 | 54,8 | 339 | 651 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 0,49 | 0,76 | 52,29 | 215,3 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,35 | пром |
| | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 70,3 | 338 |
| итого за обед | | 800 | 41,61 | 18,27 | 162,8 | 1039,94 | |
| итого за день: | | | | | | 1039,94 | |
| Итого за 5 дней | | 800 | 29,144 | 23,62 | 177,32 | 868,59 | |
| День 6 | | | | | | | |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 187 |
| | Рыба припущенная с овощами | 100 | 11,19 | 7,47 | 3,18 | 112 | |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 | 336 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 31,5 | 124 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,36 | 0,54 | 37,35 | 148,86 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,35 | пром |
| итого за обед | | 800 | 19,57 | 21,15 | 135,3 | 803,19 | |
| Итого за день: | | | | | | 803,19 | |
| День 7 | | | | | | | |
| обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 206 |
| | Тефтели мясные с соусом сметанным | 100 | 9,48 | 9,8 | 9,94 | 156,7 | 287/354 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 688 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,36 | 0,54 | 35,0 | 148,86 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,35 | пром |
| итого за обед | | 800 | 25,37 | 21,57 | 133,99 | 834,6 | |
| Итого за день: | | | | | | 834,6 | |
| День 8 | | | | | | | |
| обед | Суп рыбный | 250 | 12,18 | 6,66 | 11,46 | 150,18 | 106 |
| | Плов из куриного филе | 230 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 291 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | пром |
| | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 72,80 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 0,54 | 37,35 | 148,86 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,35 | пром |
| итого за обед | | 800 | 45,2 | 34,83 | 116,78 | 965,44 | |
| Итого за день: | | | | | | 965,44 | |
| День 9 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|
| обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 170 |
| | Фрикадельки рыбные | 100 | 12,59 | 4,21 | 13,51 | 138,94 | |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 17,53 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 204 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,36 | 0,54 | 37,35 | 148,87 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,35 | пром |
| итого за обед | | 800 | 35,06 | 19,51 | 262,6 | 865,87 | |
| Итого за день: | | | | | | | |
| <i>День 10</i> | | | | | | | |
| обед | Суп из овощей | 250 | 2,10 | 7,48 | 11,69 | 122,96 | 202/1 |
| | Печень тушенная в соусе | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 | 261 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 694 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,36 | 0,54 | 37,35 | 148,87 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 77,35 | пром |
| итого за обед | | 800 | 23,37 | 32,69 | 105,34 | 811,48 | |
| Итого за день: | | | | | | 811,48 | |
| Итого за 5 дней | | 800 | 29,714 | 25,95 | 150,80 | 856,114 | |