

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Директор Д.С. Блинные (должность)

(ФИО)

01.12.2022 г. (дата)



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	1,70	10,90	131	501
	Печенье	40	3,00	2,72	22,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,99	21,54	81,87	699,14	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,88	15,54	97,08	131
	Курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	2,10	186,50	405
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,06	23,1	96,59	648,12	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,59	52,51	233,62	1677,66	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	20,04	16,90	33,78	364,56	233
	Фрукт свежий, сезонный	200	1,80	0,40	16,20	86	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	22,1	17,3	57,22	481,4	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134.1
	Кнели из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,98	23,54	111,95	736,1	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	63,37	49,57	222,84	1592,54	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,22	13,01	111,66	650,32	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	2,18	5,26	11,36	102,38	142.1
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,22	7,66	8,93	143,99	343
	Картофельное пюре	150	5,15	12,60	39,35	269,2	429
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,22	26,32	95,88	686,59	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	44,04	46,34	249,84	1583,58	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	14,17	13,47	40,26	335,06	406
	Пряники	50	2,40	1,40	26,62	101,48	589
	Закуска из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	20,16	21,23	94,64	619,48	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	133,8	147
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	12,90	9,71	39,91	256,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,77	23,13	98,65	731,71	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	58,38	51,23	251,3	1757,68	
День 5							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	107
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	90	14,58	12,38	9,66	193,12	390.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,19	16,62	75,5	497,38	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144.2
	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,99	27,12	107,71	765,24	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	58,45	51,6	225,66	1528,83	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,64	7,16	33,42	220,62	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	2,72	22,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,29	20,14	84,13	613,72	1567
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	98,08	128.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,05	20,99	98,05	640,9	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,23	47,86	237,25	1566,66	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,47	9,02	13,45	212,22	301
	Фрукт свежий, сезонный	200	1,80	0,40	16,20	86	112
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,98	19,68	57,62	526,86	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	5,94	9,48	25,88	199,18	156
	Плов из отварной птицы	240	14,17	13,47	40,26	335,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,78	23,75	102,38	705,26	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	50,33	51,41	204,65	1511,53	
День 8							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	107
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	90	11,10	15,99	9,85	176,2	381
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	6,91	38,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,55	23,23	70,99	504,73	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	9,05	10,88	134,7	345.2
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	9,60	38,45	241,47	426
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PLC 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,05	23,85	110,39	702,09	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	57,76	58,81	233,93	1589,95	
День 9							

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	41,43	213,97	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,16	17,05	77,47	536,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	51,02	268,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,56	23,78	102,1	717,2	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,63	47,79	233,34	1550,56	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	15,70	16,64	50,68	395,78	296
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	1,70	10,90	131	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,3	18,74	71,38	573,78	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	2,10	186,50	405
	Рагу из овощей	150	4,47	9,73	42,23	198,21	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,63	27,54	94,51	661,19	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,81	53,77	210,49	1525,43	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15290	531,59	510,89	2302,92	15884,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1529	53,159	51,089	230,292	1588,442	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	529,0	19,3	18,9	78,2	570,4
Обед	700,0	26,2	24,3	101,8	699,4
Полдник	300,0	7,7	7,9	50,2	318,7
	1529,0	53,2	51,1	230,3	1588,4

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"
Директор Д.С. Блинников

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,68	8,58	34,10	254,38	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	1,70	10,90	131	501
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,33	25,26	95,69	750,02	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4.1
	Свекольник	250	4,75	7,35	19,43	121,35	131
	Курица в соусе томатном	100	17,81	2,94	2,33	197,22	405
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,69	52,26	241,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	35,56	25,742	119,015	859,39	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,43	58,872	269,865	1939,81	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Фрукт свежий, сезонный	200	1,80	0,40	16,20	86	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	24,1	17,3	57,22	481,4	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Кнели из кур с рисом	100	14,01	11,65	9,47	188,79	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	9,49	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	35,63	36,27	131,85	945,48	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	71,02	62,3	242,74	1801,92	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,18	14,77	121,81	714,65	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	2,73	6,58	14,20	127,98	142.1
	Котлеты рыбные с соусом	100	10,25	8,51	9,92	159,99	343
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	22,91	26,43	89,84	693,32	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	47,69	48,21	253,95	1654,64	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	14,17	13,47	40,26	335,06	406
	Пряники	60	2,88	1,68	26,62	101,48	589
	Закуска из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	20,64	21,51	94,64	619,48	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	245
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	167,25	147
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	11,42	11,64	9,20	198,09	412.1
	Каша из гороха с маслом	180	15,48	11,65	47,89	307,79	418.1

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	36,23	29,20	122,52	912,25	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	65,32	57,58	275,17	1938,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,69	52,26	241,68	291
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	90	14,58	12,38	9,66	193,12	390.1
	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	24,6	17,432	84,72	541,56	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	244
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	21,38	164,38	144.2
	Рагу из птицы	280	24,36	26,77	46,63	465,13	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	36,03	35	125,15	931,53	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	66,90	60,29	252,32	1739,30	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,7	23,93	99,48	668,87	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,43	7,43	13,53	122,6	128.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	11,42	11,64	9,20	186,98	412.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,69	52,26	241,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,15	33,32	118,09	833,40	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	50,74	63,98	272,64	1814,31	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,47	9,02	13,45	212,22	301
	Фрукт свежий, сезонный	200	1,80	0,40	16,20	86	112
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,98	19,68	57,62	526,86	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	19,85	191,48	156
	Плов из отварной птицы	280	20,03	21,55	52,80	507,57	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,96	30,62	116,06	905,07	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	56,51	58,28	218,33	1711,34	
День 8							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	90	11,10	15,99	9,85	176,2	381
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	24,77	24,62	81,52	560,83	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	245
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	160,28	144.1
	Биточки рыбные с соусом	100	12,45	7,83	12,09	149,67	345.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	10,10	56,42	298,22	243
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	33,75	26,67	145,09	881,85	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1

	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	70,68	63,02	279,16	1825,81	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	41,43	213,97	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,95	19,4	84,67	609,68	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	134,08	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	11,42	11,64	9,20	198,09	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	4,10	54,42	271,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,26	24,29	118,13	835,26	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	53,12	50,65	256,57	1741,59	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	296
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	1,70	10,90	131	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,5	14,94	76,28	572,28	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4.1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Курица в соусе томатном	100	17,80	20,72	14,56	197,22	405
	Рагу из овощей	180	4,16	11,68	50,68	237,85	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,31	48,75	128,49	873,91	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,69	71,18	249,37	1736,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17470,0	598,1	594,4	2570,1	17903,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1455,83	49,84	49,53	214,18	1491,97	