

Согласовано
 Директор МОУ "СОШ № 11" Д. С. Ближников
 МОУ "СОШ № 11" (штамп)

УТВЕРЖДАЮ
 ООО "Саратовский Кооператив Школьного Питания"
 Д. С. Ближников (подпись)
 07.03.2023 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет январь

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	200	7,92	7,40	30,90	294,42	187
	Бутерброд с джемом и маслом	50	4,80	4,16	25,90	121,5	95
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	32,16	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	16,76	16,28	84,26	584,92	
ОБЕД	Суп Министров	200	4,22	5,22	10,74	181,72	143
	Ризотто со свиной и овощами	240	17,64	17,36	58,87	437,30	295
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,82	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,29	23,28	106,01	782,19	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,20	85	614
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,36	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,59	47,41	240,43	1677,51	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со спелым молоком	200	17,30	18,04	49,82	405,54	117
	Фрукт свежий, сезонный	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	7,24	30,84	54-3н-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,81	18,54	77,11	543,88	
ОБЕД	Распашонка ленинградской на курином бульоне	200	2,48	4,36	13,84	125,49	134,1
	Тедтеле куриные с соусом бешамель	90	11,48	13,17	11,05	138,17	390,2
	Фузилли отварные с маслом	150	3,65	5,50	35,59	191,4	291
	Комлот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,86	23,81	111,22	696,09	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	618,1
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,99	3,73	30,07	193,04	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,29	8,73	48,67	351,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	55,96	52,08	227	1685,01	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяно "Геркулес" с ягодой и медом	200	7,84	10,84	25,16	251,06	286
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порционные	10	2,32	2,88	0,00	36,4	100,1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,90	62	501
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,76	16,08	84,47	692,18
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	97,09	131
	Витчки рыбные в соусе	90	10,40	9,25	7,74	145,7	342
	Паштет с овощами	150	7,14	11,19	38,82	278,12	68
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	619
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,01	24,12	96,34	691,92	
ПОЛДНИК	Комлот из замороженной ягоды	200	0,20	0,12	9,18	39,74	611,1
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	640
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	8,01	48,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,57	50,18	229,11	1630,77	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,90	8,04	19,34	196,1	165
	Сэндвич горючий с куриным филе	100	12,00	8,74	46,21	351,11	8
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	7,24	30,84	54-3н-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	19,16	16,78	72,79	538,05	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,22	7,40	107,26	142,3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	90	9,15	10,62	0,53	179,15	410
	Картофельное пюре	150	7,15	7,60	45,35	252,13	429
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,82	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,01	23,1	97,88	791,88	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	618,1
	Кисочка с сахаром	100	7,45	7,87	29,21	299,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	398,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,82	47,75	221,48	1606,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Митбол куриный в томатном соусе	90	11,80	10,75	53,47	191,78	412,1
	Овощи запеченные с сыром	150	7,02	8,98	8,82	282,31	50
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,96	0,24	9,00	48,6	112

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,48	54-2н-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		860	19,88	19,87	78,11	548,18	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,84	4,40	18,10	108,4	144,2
	Голубцы ленивые	90	12,12	12,00	6,35	193,48	372
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	223,87	237
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PL 10,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,95	25,97	117,08	723,26	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,99	28,54	503
	Пирожки печенье из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,78	38,47	239,87	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,78	45,46	268,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	85,1	53,7	240,64	1537,82	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	200	8,10	3,54	29,58	185,14	70
	Ватоп нарезной	40	3,00	0,18	20,58	104,8	111
	Сыр твердый порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	58,6	105
	Печенье	40	3,00	4,72	18,98	188,84	590
	Корейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,90	82	501
			860	19,75	19,72	77,15	811,78
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем курином бульоне со сметаной	200	2,54	4,54	9,82	99,08	128,1
	Курица запеченная	90	10,05	10,88	2,21	147,08	405
	Макаронные изделия твердые	150	8,80	8,91	48,55	271,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,63	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,82	23,17	96,98	880,68	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	25,18	238,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,18	338,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	83,11	80,78	228,29	1622,88	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	140	11,64	11,67	21,02	258,85	302
	Фрукт свежий, сезонный	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Бутерброд с сыром и маслом	80	4,60	4,16	25,90	121,5	85
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,48	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	19,88	16,23	74,19	816,31	
ОБЕД	Суп-пюре на мясном бульоне	200	3,52	3,58	8,92	105,88	187,2
	Тертель из говядины "экики" с соусом	90	10,58	12,38	14,18	193,12	380,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	223,87	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	619
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,41	26,47	108,17	695,89	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Пирожки печенье из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,78	38,47	239,87	843,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,57	7,88	47,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	82,87	48,58	228,21	1491,41	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	7,80	7,75	8,47	109,78	412,1
	Рис отварной с овощами	150	3,75	4,13	29,75	182,85	58
	Булочка дрожжевая с повидлом	80	4,37	4,13	34,81	191,48	565
	Какао с молоком	200	3,62	3,88	12,60	95,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,54	19,87	84,87	589,31	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	3,50	5,54	15,28	128,22	144,1
	Тертель рыбные в соусе	90	9,22	8,88	1,93	113,99	343
	Овощи тушеные с картофелем	150	6,65	8,98	38,25	198,08	195,2
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	28,88	112,38	812,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,64	23,96	104,11	678,33	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,80	198	518,1
	Пирог мороженый	100	3,68	4,29	29,80	198,48	6н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	64,38	52,82	237,28	1682,1	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Яитарная" (из пшена с яблоками)	200	7,22	7,75	38,08	241,04	288
	Бутерброд горючий с куриным филе	80	8,99	3,78	15,83	133,08	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,98	188,84	590
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	7,24	30,54	54-2н-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	19,47	16,18	82,09	871,8	
ОБЕД	Шш из свежей капусты с картофелем	200	3,34	4,22	7,40	107,28	142,3
	Митбол из индейки в томатном соусе	90	12,83	11,88	9,64	196,42	410
	Каши из гороха с маслом	150	8,90	8,71	48,91	266,49	418,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,63	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	38,2	25,48	101,55	733,31	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печенье из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,98	29,17	201,85	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	7,98	51,17	298,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	65,58	49,89	234,81	1601,78	
День 10							
ЗАВТРАК	Мороженые изделия, заправленные с сыром	200	8,70	11,64	50,66	340,78	296
	Яйца вареные	50	8,38	8,75	0,38	78,75	300
	Булочка "Воздушная"	80	4,07	2,81	29,73	157,43	648
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,48	54-2н-20

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	20	87,81	605,42	
ОБЕД	Рисолинки петинградский на курином бульоне	200	2,46	4,38	13,94	125,46	134,1
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	90	9,19	10,62	9,53	178,15	410
	Картофельное пюре	150	7,15	7,80	45,35	231	429
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,48	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,52	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,47	23,38	106,06	706,63	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,30	100	518,1
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,78	7,73	27,95	225,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,98	7,93	50,25	325,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,78	61,31	243,62	1637,18	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15380	627,44	605,28	2337,57	15873,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1538	62,744	60,628	233,757	1587,344	

Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3650-30 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,8-117,3	706-822,5
полдник 10-15%	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40178-20		12-16	12-16	48-80	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		20-25	20-25	80-100	600-750

завтрак	536	19,017	18,342	60,285	567,18
обед	700	23,666	24,169	104,1	706,078
полдник	300	8,061	8,117	49,372	314,066



ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"
 Д.С. Елениных
 Должность
 01.03.2023
 (подпись)
 (печать)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет январь

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	250	10,90	10,25	40,75	360,53	187
	Бутерброд с сыром и маслом	60	4,60	4,15	25,90	121,5	85
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	32,16	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,74	19,13	84,41	661,03	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Суп Минестроне	250	4,33	5,27	11,27	152,15	143
	Ризотто со свиной и овощами	260	20,58	20,27	68,68	510,88	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,82	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	31,24	32,1	123,05	945,17	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	67,82	69,1	268,63	1846,6	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сливочным молоком	200	17,30	19,04	49,82	405,54	117
	Фрукт свежий, сезонный	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,34	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,81	19,54	77,41	543,88	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,45	2,82	9,86	66,74	119
	Расолы/ки ленинградский на курином бульоне	250	3,06	5,45	17,42	131,82	134,1
	Тарталет куриные с соусом Бешамель	100	11,82	13,52	11,75	153,52	390,2
	Бузиллиа отварная с маслом	180	6,79	6,01	42,71	229,68	291
	Компот из фруктов	200	1,62	0,13	25,86	112,36	612,1
	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	28,44	28,38	132,38	816,82
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,29	8,73	48,67	351,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	59,54	56,55	256,16	1713,74	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	250	10,30	13,45	35,20	305,1	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	0,18	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	50	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	8,90	62	901
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,22	20,68	93,81	646,2
ОБЕД	Закуска из белочечной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4,1
	Свекольник	250	2,25	3,80	16,92	116,85	131
	Биточки рыбные в соусе	100	11,95	9,95	10,05	187,44	342
	Паштет с овощами	180	6,97	11,63	39,99	226,74	68
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	45,32	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	27,44	31,68	116,1	823,06
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	8,01	48,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	56,46	58,75	254,91	1715,92	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,98	11,95	24,18	205,13	165
	Сэндвич горячий с куриным филе	100	12,00	8,74	46,21	351,11	8
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,34	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,24	20,69	77,73	587,08	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,07	5,30	10,50	96	66
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142,3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	11,77	11,02	11,37	199,00	410
	Картофельное пюре	180	8,58	6,12	54,42	302,56	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,82	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	28,66	31,37	120,94	877,33

ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Косонка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	288,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	388,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,54	59,93	248,56	1830,9	
День 6							
ЗАВТРАК	Митбол куриный в томатном соусе	90	11,80	10,75	53,47	191,78	412,1
	Овощи запеченные с сыром	150	7,02	6,58	6,62	232,31	50
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,95	0,24	9,00	45,8	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,48	54-2н-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,98	18,97	78,11	548,18	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,30	0,80	11,80	130	76
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	3,30	5,25	20,13	111	144,2
	Голубцы ленивые	100	12,91	11,52	9,06	198,54	372
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PLI 10,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	33,23	31,43	134,39	908,05	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	28,24	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,78	38,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,78	45,45	268,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	60,48	59,16	267,96	1722,41	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	250	10,13	3,80	36,95	231,43	70
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,3	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,8	105
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	168,84	590
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,90	62	901
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,78	20,48	84,54	688,07	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем курином бульоне со сметаной	250	2,92	5,18	12,27	112,8	128,1
	Курица лапша	100	10,43	11,35	2,45	197,85	405
	Макаронные изделия твердые	180	10,97	8,48	52,56	259,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,66	29,88	110,48	843,27	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,97	57,93	246,18	1830,74	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	140	11,54	11,57	21,02	258,85	302
	Фрукт свежий, сезонный	260	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	26,90	121,5	95
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,48	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	18,59	16,23	74,19	516,31	
ОБЕД	Огузки соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-палша на мясном бульоне	250	3,15	5,13	8,85	124,85	157,2
	Тефтели из говядины "шкempi" с соусом	100	11,78	13,78	15,73	214,58	390,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	Напиток из циклопана	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,78	28,99	111,94	794,26	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,78	38,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,57	7,88	47,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	66,91	61,1	233,78	1689,98	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	8,66	8,81	9,41	121,97	412,1
	Рис отварной с овощами	190	4,50	6,76	35,75	205,43	58
	Булочка дрожжевая с повидлом	60	4,37	4,13	34,61	191,48	565
	Кефир с молоком	200	3,62	3,96	12,00	95,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,15	23,16	91,77	614,08	
ОБЕД	Салат картофельный с цветной капустой	100	1,03	8,28	9,33	101,43	46
	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	250	4,02	5,67	19,60	180,29	144,1
	Тефтели рыбные в соусе	100	10,05	6,95	2,14	76,85	343
	Овощи тушеные с картофелем	180	7,98	9,58	38,71	237,8	195,2
	Компот из кураги	200	1,62	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,38	31,26	120,42	811,82	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516,1
	Пирог мороженый	100	3,68	4,29	29,80	190,48	6н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,68	63,71	260,69	1773,66	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	6,03	9,62	48,83	325,05	289
	Бутерброд торعич с куриным филе	90	8,99	3,76	15,83	133,08	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	168,84	590
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3н-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,28	18,1	91,86	685,81	
ОБЕД	Икра свекольная или мороженая (свекольная)	100	1,48	2,62	9,80	68,74	119

	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142,3
	Митбол из индейки в томатном соусе	100	12,92	12,84	10,49	233,8	410
	Каша из гороха с маслом	180	10,68	9,45	49,09	283,79	418,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,82	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	32,31	30,84	114,09	868,08	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	814
	Пышки печенье из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	28,17	201,85	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	7,96	51,17	296,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,5	66,3	267,12	1818,61	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,58	14,58	63,35	425,97	286
	Яйца вареные	60	6,38	5,75	0,38	78,75	300
	Булочка "Веснушка"	60	4,07	2,61	29,73	157,43	648
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	38,48	54-2м-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,23	22,92	100,48	699,61	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4,1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	11,77	11,02	11,37	199,05	410
	Картофельное пюре	180	8,58	9,12	54,42	302,56	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	29,7	31,49	131,38	940,48	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пышки печенье из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,96	7,93	66,75	325,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	69,19	62,34	282,58	1968,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17610	689,69	686,67	2669,47	17908,66	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1761	68,969	68,667	266,947	1790,866	