

СОГЛАСОВАНО

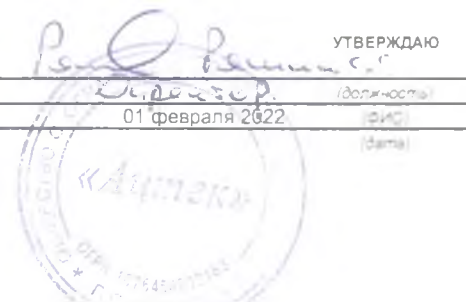
УТВЕРЖДАЮ

подпись

подпись

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет



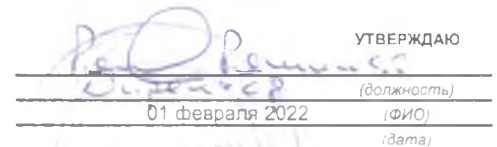
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,64 | 7,16 | 33,42 | 220,62 | 268 |
| | Булочка школьная | 100 | 8,63 | 6,47 | 34,00 | 276,37 | 574 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 14,47 | 13,63 | 74,44 | 525,45 | |
| | Свекольник | 200 | 1,80 | 2,88 | 13,54 | 87,08 | 131 |
| | Сосиски отварные в соусе | 90 | 6,44 | 10,95 | 2,13 | 137,23 | 395.1 |
| | Каша из гороха с маслом | 150 | 9,90 | 7,71 | 55,91 | 326,49 | 418.1 |
| | 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 | 22,57 | 22,2 | 106,98 | 713,94 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 6,54 | 5,87 | 39,16 | 235.4 | 543.2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,54 | 5,87 | 63,16 | 330.4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 43,58 | 41,7 | 244,58 | 1569,79 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с соусом) | 200 | 18,12 | 12,56 | 39,04 | 347,48 | 117 |
| | Булочка домашняя | 100 | 4,52 | 6,00 | 38,14 | 213,09 | 564 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 22,9 | 18,56 | 84,42 | 591,41 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89 | 147 |
| | Кнели из кур с рисом | 90 | 13,03 | 17,50 | 6,18 | 246 | 411 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,64 | 3,91 | 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 | 30,1 | 24,47 | 110,73 | 795,73 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158 | 516.1 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем | 100 | 3,85 | 4,36 | 26,11 | 140,77 | 454.1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,25 | 9,36 | 47,71 | 298,77 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 62,25 | 52,39 | 242,86 | 1685,91 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 7,82 | 7,04 | 40,60 | 257,32 | 250 |
| | Плюшка новомосковская | 100 | 7,83 | 5,72 | 52,19 | 276,61 | 270 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,85 | 12,76 | 99,81 | 562,39 | |
| | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 200 | 4,50 | 4,54 | 17,23 | 128,22 | 144.1 |
| | Котлеты рыбные с соусом | 90 | 12,56 | 14,74 | 12,86 | 150,46 | 345.1 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 6,91 | 48,55 | 231,4 | 291 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,45 | 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 | 27,83 | 26,99 | 115,93 | 681,1 | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511.1 |
| | Ватрушки с повидлом | 100 | 6,17 | 6,63 | 38,17 | 228,23 | 540 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,47 | 6,95 | 47,35 | 267,97 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 50,15 | 46,7 | 263,09 | 1511,46 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 251,9 | 266 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 10,91 | 9,96 | 25,77 | 201,65 | 542 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,33 | 19,36 | 61,81 | 524,39 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,12 | 4,44 | 7,33 | 78,58 | 142.3 |
| | Котлеты куриные припущенные с соусом | 90 | 12,28 | 12,48 | 10,28 | 208,28 | 412.1 |
| | Рис отварной | 150 | 3,87 | 4,70 | 40,08 | 218,03 | 414 |
| | 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 | 22,7 | 22,28 | 93,14 | 668,03 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 518.1 |
| | Косичка с сахаром | 100 | 10,25 | 10,67 | 26,21 | 306,49 | 555.1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,45 | 10,87 | 49,01 | 406,49 | |

| | | | | | | | |
|------------------|---|------|-------|-------|--------|---------|----------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 51,48 | 52,51 | 203,96 | 1598,91 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,92 | 7,98 | 36,94 | 292,26 | 267 |
| | Булочка сливочная | 100 | 8,63 | 6,47 | 34,00 | 276,37 | 574 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,75 | 14,45 | 77,96 | 597,09 | |
| | Рассольник куриный на курином бульоне | 200 | 2,46 | 4,36 | 16,94 | 105,46 | 134,1 |
| | Раги из пшеницы | 240 | 20,88 | 22,94 | 29,97 | 358,68 | 407 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | PC 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 | 27,69 | 27,96 | 90,69 | 661,84 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 6,27 | 8,06 | 22,47 | 239,67 | 543,3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,27 | 8,06 | 46,47 | 334,67 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 50,71 | 50,47 | 215,12 | 1593,6 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,64 | 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 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | 590 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 14,29 | 22,14 | 91,13 | 613,72 | |
| | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200 | 1,54 | 4,94 | 9,82 | 100,08 | 128,1 |
| | Сосиски отварные в соусе | 90 | 6,44 | 10,95 | 2,13 | 137,23 | 395,1 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 6,91 | 49,55 | 231,4 | 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 | 18,21 | 23,46 | 96,9 | 631,85 | |
| ПОЛДНИК | Шанежка наливная | 100 | 7,60 | 6,80 | 46,40 | 278 | 550 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,6 | 6,8 | 70,4 | 373 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 40,1 | 52,4 | 258,43 | 1618,57 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с зеленым горошком | 200 | 18,68 | 14,90 | 25,64 | 318,6 | 302 |
| | Булочка домашняя | 100 | 4,52 | 6,00 | 38,14 | 213,09 | 564 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 23,46 | 20,9 | 71,02 | 562,53 | |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 3,94 | 4,48 | 7,88 | 143,78 | 156 |
| | Плов из отварной птицы | 240 | 20,84 | 18,47 | 55,26 | 398,06 | 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 | 29,45 | 23,75 | 99,38 | 712,26 | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511,1 |
| | Пирог морковный | 100 | 5,68 | 4,29 | 31,80 | 190,46 | 6/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 5,98 | 4,41 | 40,98 | 230,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 58,89 | 49,06 | 211,38 | 1504,99 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 7,82 | 7,04 | 40,60 | 257,32 | 250 |
| | Булочка ванильная | 100 | 8,87 | 5,68 | 50,52 | 315,06 | 563 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,89 | 12,72 | 98,14 | 600,84 | |
| | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 200 | 4,50 | 4,54 | 17,28 | 128,22 | 144,1 |
| | Биточки рыбные с соусом | 90 | 12,86 | 14,74 | 12,56 | 150,46 | 345,2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,64 | 3,97 | 38,55 | 225,67 | 237 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,56 | 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 | 32,27 | 23,97 | 119,63 | 739,41 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158 | 516,1 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100 | 4,28 | 5,85 | 20,56 | 144,7 | 454,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,68 | 10,85 | 42,16 | 302,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 58,84 | 47,54 | 259,93 | 1642,95 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 291,9 | 266 |
| | Булочка дорожная с повидлом | 100 | 7,28 | 6,89 | 47,68 | 219,14 | 565 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 14,7 | 16,29 | 83,72 | 541,88 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,12 | 4,44 | 7,38 | 78,58 | 142,3 |
| | Шницели куриные, припущенные с соусом | 90 | 12,28 | 12,48 | 10,28 | 208,28 | 412,2 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 7,61 | 7,42 | 42,02 | 318,52 | 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 | 26,44 | 25,0 | 95,08 | 768,52 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
| ПОЛДНИК | Кусель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из одобного теста с повидлом | 100 | 10,91 | 9,96 | 22,77 | 201,65 | 542 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,91 | 9,96 | 46,77 | 296,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 52,05 | 51,25 | 225,57 | 1607,05 | |
| День 11 | | | | | | | |
| ЗАБРАК | Макаронные изделия запеченные с сыром | 200 | 13,70 | 12,64 | 38,68 | 370,78 | 296 |
| | Булочка шоколадная | 100 | 8,63 | 6,47 | 34,00 | 276,37 | 574 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАБРАК | | 500 | 22,53 | 19,11 | 79,7 | 675,61 | |
| | Расольник ленинградский вегетарианский | 200 | 1,72 | 4,30 | 13,70 | 100,94 | 134,2 |
| | Супле из гов с соусом | 90 | 15,40 | 12,88 | 20,38 | 300,05 | 399 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,47 | 4,73 | 16,23 | 118,21 | 195,1 |
| | салаток из шпротника | 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 | 24,26 | 22,71 | 86,55 | 690,22 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 518,1 |
| | Пирожки печеные из одобного теста с картофелем | 100 | 6,27 | 8,06 | 22,47 | 239,67 | 543,3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,47 | 8,26 | 45,27 | 339,67 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 53,26 | 50,08 | 211,52 | 1705,5 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15600 | 526,35 | 427,77 | 2556,84 | 16105,73 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1560 | 52,64 | 42,78 | 255,68 | 1610,57 | |

| Норма среднее значение | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------|-----------|------------|------------|--------------|-------------------------|
| завтрак | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| обед | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| полдник | | 7,7-11,35 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |
| Факт среднее значение по меню | | | | | |
| завтрак | 500 | 18,017 | 16,992 | 82,215 | 579,531 |
| обед | 700 | 26,152 | 24,279 | 101,501 | 706,29 |
| полдник | 300 | 7,962 | 8,139 | 49,928 | 318,052 |
| итого | 1500 | 52,131 | 49,41 | 233,644 | 1603,873 |

 (должность)
(ФИО)
(дата)

 (должность)
01 февраля 2022 (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 рисовая молочная жидкая | 250 | 7,05 | 8,95 | 41,77 | 275,77 | 268 |
| | Булочка школьная | 100 | 8,63 | 6,47 | 34,00 | 276,37 | 574 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 15,88 | 15,42 | 82,79 | 580,6 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 115 |
| | Свеклольник | 250 | 2,25 | 3,60 | 16,92 | 108,85 | 131 |
| | Сосиски отварные в соусе | 100 | 7,15 | 12,17 | 2,37 | 152,48 | 395,1 |
| | Каша из гороха с маслом | 180 | 17,87 | 7,45 | 56,09 | 383,79 | 418,1 |
| | 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 | 33,6 | 32,78 | 118,48 | 927,26 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 6,54 | 5,87 | 39,16 | 235,4 | 543,2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,54 | 5,87 | 63,16 | 330,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 56,02 | 54,07 | 264,43 | 1838,26 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с соусом) | 200 | 18,12 | 12,56 | 39,04 | 347,48 | 117 |
| | Булочка домашняя | 100 | 4,52 | 6,00 | 38,14 | 213,09 | 564 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,5 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 27,25 | 19,22 | 109,2 | 714,11 | |
| ОБЕД | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 147 |
| | Кнели из кур с рисом | 100 | 17,81 | 19,44 | 6,87 | 273,33 | 411 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,37 | 4,70 | 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 | 37,95 | 27,87 | 124,66 | 903,45 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158 | 516,1 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем | 100 | 3,85 | 4,36 | 26,11 | 140,77 | 454,1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,25 | 9,36 | 47,71 | 298,77 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1750 | 74,45 | 56,45 | 281,57 | 1916,33 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 250 | 9,78 | 8,80 | 50,75 | 321,65 | 250 |
| | Плюшка новomosковская | 100 | 7,83 | 5,72 | 52,19 | 276,61 | 270 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 17,81 | 14,52 | 109,96 | 626,72 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 250 | 5,62 | 5,67 | 21,60 | 160,28 | 144,1 |
| | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 13,07 | 15,15 | 13,07 | 160,84 | 345,1 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,97 | 6,49 | 52,66 | 249,68 | 291 |
| | 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 | 31,5 | 28,21 | 129,24 | 770,15 | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511,1 |
| | Ватрушки с повидлом | 100 | 6,17 | 6,83 | 38,17 | 228,23 | 540 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,47 | 6,95 | 47,35 | 267,97 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 55,78 | 49,68 | 286,55 | 1664,84 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 8,95 | 11,75 | 36,00 | 364,87 | 266 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 10,91 | 9,96 | 25,77 | 201,65 | 542 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 20,12 | 21,71 | 69,01 | 597,36 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 100 | 1,33 | 0,17 | 7,17 | 35 | 17 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 2,65 | 5,55 | 9,23 | 98,23 | 142,3 |
| | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 100 | 13,42 | 13,64 | 11,20 | 230,98 | 412,1 |
| | Рис отварной | 180 | 4,64 | 5,63 | 48,10 | 261,63 | 414 |
| | 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 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 23,47 | 25,35 | 106,08 | 606,13 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Хлеб ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 26,47 | 25,65 | 111,1 | 788,98 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный | | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 518,1 |
| Косичка с сахаром | | 100 | 10,25 | 10,67 | 26,21 | 306,49 | 555,1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,45 | 10,87 | 49,01 | 406,49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 57,04 | 58,23 | 229,12 | 1792,83 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | | 250 | 9,90 | 9,98 | 46,17 | 365,33 | 267 |
| Булочка школьная | | 100 | 8,63 | 6,47 | 34,00 | 276,37 | 574 |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,73 | 16,45 | 87,19 | 670,16 | |
| 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 |
| Рагу из птицы | | 280 | 24,36 | 26,77 | 30,80 | 418,46 | 407 |
| Напиток, витаминизированный | | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | РЦ 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 | | 890 | 33,39 | 42,98 | 101,6 | 883,98 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Кисель витаминизированный | | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | | 100 | 6,27 | 8,06 | 22,47 | 239,67 | 543,3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,27 | 8,06 | 46,47 | 334,67 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 58,39 | 67,49 | 235,26 | 1888,81 | |
| 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 вегетарианский со сметаной | | 250 | 1,92 | 6,18 | 12,27 | 112,6 | 128,1 |
| Сосиски отварные в соусе | | 100 | 7,15 | 12,17 | 2,37 | 152,48 | 395,1 |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,97 | 6,49 | 52,66 | 249,68 | 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 | 22,37 | 34,4 | 110,4 | 796,9 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Шанежка наливная | | 100 | 7,60 | 6,80 | 46,40 | 278 | 550 |
| Кисель витаминизированный | | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,6 | 6,8 | 70,4 | 373 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 45,67 | 65,13 | 280,28 | 1838,77 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | | 250 | 27,10 | 18,62 | 32,05 | 398,25 | 302 |
| Булочка домашняя | | 100 | 4,52 | 6,00 | 38,14 | 213,09 | 564 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 31,88 | 24,62 | 77,43 | 642,18 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Огурцы соленые | | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| Суп-лапша на курином бульоне | | 250 | 4,93 | 5,60 | 9,85 | 178,97 | 156 |
| Плов из отварной птицы | | 280 | 25,48 | 18,88 | 55,81 | 464,41 | 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 | 35,88 | 25,38 | 103,6 | 827,4 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Компот из замороженной ягоды | | 200 | 0,30 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511,1 |
| Пирог морковный | | 100 | 5,68 | 4,29 | 31,80 | 190,46 | 6/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 5,98 | 4,41 | 40,98 | 230,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 73,74 | 54,41 | 222,01 | 1699,78 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная вязкая | | 250 | 9,78 | 8,80 | 50,75 | 321,65 | 250 |
| Булочка ванильная | | 100 | 8,87 | 5,68 | 50,52 | 315,06 | 563 |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,85 | 14,48 | 108,29 | 665,17 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Морковь отварная | | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | | 250 | 5,62 | 5,67 | 21,60 | 160,28 | 144,1 |
| Биточки рыбные с соусом | | 100 | 13,07 | 15,15 | 13,07 | 160,84 | 345,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 10,37 | 4,70 | 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 | 36,5 | 26,4 | 137,6 | 855,32 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158 | 516,1 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | | 100 | 4,28 | 5,85 | 20,56 | 144,7 | 454,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,68 | 10,85 | 42,16 | 302,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 61,57 | 42,14 | 307,47 | 1859,7 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | | 250 | 8,95 | 11,75 | 36,00 | 364,87 | 266 |
| Булочка дорожная с повидлом | | 100 | 7,28 | 6,89 | 47,68 | 219,14 | 565 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 16,49 | 18,64 | 90,92 | 614,85 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|-------|
| ОБЕД | Икра свекольная или морковная (свекольная) | 100 | 1,48 | 2,62 | 9,86 | 68,74 | 119 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 2,65 | 5,55 | 9,23 | 98,23 | 142,3 |
| | Шницели куриные. припущенные с соусом | 100 | 13,42 | 13,64 | 11,20 | 230,98 | 412,2 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 9,13 | 8,10 | 50,42 | 362,22 | 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 | 31,11 | 30,57 | 116,11 | 923,31 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 10,91 | 9,96 | 22,77 | 201,65 | 542 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,91 | 9,96 | 46,77 | 296,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 58,51 | 59,17 | 253,8 | 1834,81 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 250 | 17,12 | 15,80 | 63,35 | 463,47 | 296 |
| | Булочка школьная | 100 | 8,63 | 6,47 | 34,00 | 276,37 | 574 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 25,95 | 22,27 | 104,37 | 768,3 | |
| ОБЕД | Закуска из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 136 | 41 |
| | Рассольник ленинградский вегетарианский | 250 | 2,15 | 5,38 | 17,12 | 126,18 | 134,2 |
| | Суфле из кур с соусом | 100 | 17,11 | 13,75 | 21,20 | 322,28 | 399 |
| | Рагу из овощей | 180 | 2,97 | 5,67 | 19,48 | 141,86 | 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 | 28,5 | 35,7 | 103,64 | 897,34 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 515,1 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 6,27 | 8,06 | 22,47 | 239,67 | 543,3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,47 | 8,26 | 45,27 | 339,67 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 59,92 | 55,23 | 290,28 | 1905,31 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 17410 | 601,09 | 562 | 2650,77 | 18239,44 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1741 | 60,11 | 56,20 | 265,08 | 1823,94 | |