

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 "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,62	16,94	70,32	486,82	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,29	24,62	102,19	713,84	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,42	51,12	215,14	1482,47	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,23	18,62	69,85	541,03	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	611
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	194,23	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,91	25,16	114,5	710,62	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,45	53,78	224,48	1592,59	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,11	16,32	80,33	561,03	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,61	25,65	104,22	751,67	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,98	51,7	229,1	1645,83	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Голубцы ленивые из кур	90	8,00	8,54	8,52	163,37	372.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	18,82	17,81	70,15	509,44	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144.1
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	52,79	423,23	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,1	24,58	106,47	706,63	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	

	Роголик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	52,59	52,87	224,58	1541,71		
День 5								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47		
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,72	68,54	476		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,2	
	Плов со свининой	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,17	26,05	111,9	710,98		
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	39,68	278,14		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,15	55,17	220,12	1465,12		
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268	
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,74	17,75	71,51	484,21		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2	
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	405	
	Фузилли отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	291	
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,1	25,34	103,18	711,44		
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555,1	
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	46,20	29,10	233,57	1384,64		
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	160	10,40	11,30	14,46	230,32	302	
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108		
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85	564	
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,22	82,17	575,25		
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157,2	
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	410	
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,23	25,01	102,12	733,12		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158		
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,4	348,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	53,77	53,52	231,69	1656,83		
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	267	
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,44	16,87	81,76	541,45		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3	
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25	25,91	102,65	741,72		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100		
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,55	53,58	232,98	1584,82		
День 9								
ЗАВТРАК	Овощи отварные или Овощи консервированные	60	0,70	0,06	3,40	17,00		
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н	
	Рис отварной	150	3,87	4,70	38,09	218,03	414	
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,96	17,62	81,89	496,56	
	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144
Голубцы ленивые		90	10,57	15,34	18,35	234,9	372	
Соус томатный		20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	
Каша пшеничная		150	7,61	3,42	42,02	218,52	243	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
Хлеб пшеничный витаминизированный		30	1,98	0,27	11,40	59,7		
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,18	24,54	115,58	746,62		
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41		

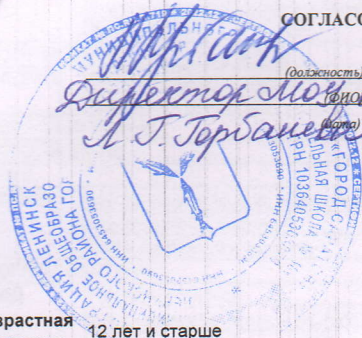
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	52,24	52,89	245,44	1533,59	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,90	7,04	40,14	264,1	165
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,9	16,7	78,63	511,29	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Бефстроганов из кур	90	11,50	11,01	22,97	220,03	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,88	24,05	108,64	711,38	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	47,7	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,4	51,15	234,97	1569,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15230	519,75	504,88	2292,07	15456,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1523	51,975	50,488	229,207	1545,687	

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 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	100,5-117,3	705-822,5
полдник 10-15%	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	509	18	18	76	518
обед	708	25	25	107	724
полдник	300	10	10	45	319

СОГЛАСОВАНО

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания" УТВЕРЖДАЮ

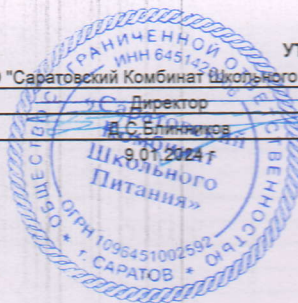


(должность)

(ФИО)

(подпись)

(подпись)



(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,68	8,58	35,10	274,38	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,96	18,66	78,14	557,7	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тфтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,33	31,36	123,05	925,82	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,80	59,58	243,82	1765,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,19	20,38	80	605,36	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	2,25	7,43	14,43	120,85	131
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,85	39,14	224,47	6/н
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	236,7	312
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	233,88	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,71	29,49	131,05	834,61	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,21	59,87	251,18	1780,91	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,64	18,71	87,84	622,9	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155.3
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,58	28,23	115,66	826,9	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,48	56,67	248,05	1782,93	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Голубцы ленивые из кур	100	8,10	9,50	9,47	181,52	372.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,17	9,50	46,62	270,81	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,92	20,4	81,14	584,06
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144.1
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,72	28,05	130,66	878,25	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	59,31	58,93	259,76	1787,95	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,76	22,30	81,21	574,95	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142,2
	Плов со свиной	280	20,76	20,92	70,72	543,09	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,26	28,02	119,77	838,21	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,64	60,72	240,66	1691,3	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	285,77	268
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,15	19,54	79,86	549,36	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128,2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88	405
	Фузилли отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,14	31,08	119,89	870,85	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555,1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,51	60,29	239,02	1765,51	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	210	10,92	11,90	15,20	241,84	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85	564
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,88	18,82	82,91	586,77	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	8,05	124,43	157,2
	Митбол из индейки	100	11,93	12,56	24,79	256,9	410
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,62	29,03	119,65	857,17	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,40	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	40,97	39,42	172,72	1233,96	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,15	8,73	21,18	365,33	267
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,67	18,62	86	614,52	
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142,3
	Жаркое из птицы	280	19,10	20,50	55,97	513,57	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,26	31,14	122,36	903,15	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,04	60,56	256,93	1819,32	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Наггетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	19,93	19,83	94,03	556,9	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7	144
	Голубцы ленивые	100	11,74	17,50	17,40	261	372

	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов *	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,13	28,58	125,26	861,76	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,16	59,14	267,26	1709,07	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	9,90	44,98	303,13	165
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,38	19,56	83,47	550,32	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Бефстроганов из кур	100	12,77	13,50	25,52	244,48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	8,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,5	28,32	128,11	835,66	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	47,7	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,5	58,28	259,28	1732,58	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17590	576,62	573,46	2438,68	17068,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1759	57,662	57,346	243,868	1706,886	

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	561	20	20	83	580
обед	898	30	29	124	863
полдник	300	10	10	45	319