

Утверждаю  
 Директор  
 Приказ от 31.08.2024 №114 С.Ю.Исайчева

### Примерное 10-дневное меню



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,30	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	105
	Сыр порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,20</b>	<b>19,35</b>	<b>79,70</b>	<b>580,34</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2,20	4,60	15,62	122,12	144
	Тефтели куриные	90	11,43	15,10	17,36	230,95	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,50	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>24,07</b>	<b>24,05</b>	<b>102,66</b>	<b>716,11</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
	Сочник с творогом	90	8,10	9,00	49,50	315,00	543,3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>8,10</b>	<b>9,00</b>	<b>60,70</b>	<b>503,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>50,37</b>	<b>52,40</b>	<b>243,06</b>	<b>1799,45</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,10	251,31	250
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Коржик молочный	75	4,88	9,00	52,50	307,50	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>17,66</b>	<b>21,72</b>	<b>104,54</b>	<b>696,61</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,72	3,00	4,44	58,20	пром
	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	92,30	131
	Рыба под маринадом	90	13,51	14,67	32,50	228,60	343
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95,00	614
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>26,28</b>	<b>25,64</b>	<b>122,95</b>	<b>768,66</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
	булочка улыбка с вареной начинкой	150	9,75	7,50	90,00	480,00	пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>7,50</b>	<b>101,20</b>	<b>668,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625</b>	<b>53,69</b>	<b>54,86</b>	<b>328,69</b>	<b>2133,27</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным	200	17,12	16,56	52,16	395,52	117
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>20,76</b>	<b>17,96</b>	<b>90,90</b>	<b>580,32</b>	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	17
	Суп картофельный с рисом на	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3
	Котлета куриная	90	12,80	14,72	29,57	181,30	99
	Каша из гороха с маслом	150	6,20	5,71	25,91	236,49	418
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>26,44</b>	<b>25,76</b>	<b>116,38</b>	<b>743,17</b>	
ПОЛДНИК	Конвертик с ананасом	80	4,00	10,40	42,40	280,00	пром
	Йогурт питьевой	150	4,40	4,00	18,60	158,00	пром
	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>8,40</b>	<b>14,40</b>	<b>72,20</b>	<b>626,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>55,60</b>	<b>58,12</b>	<b>279,48</b>	<b>1949,49</b>	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	200	7,10	5,80	26,60	187,30	237
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Какао с молоком	200	4,60	3,76	12,60	100,40	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>15,10</b>	<b>10,96</b>	<b>70,80</b>	<b>442,70</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на	200	3,42	2,58	20,04	152,36	147
	Рагу из птицы	240	17,56	22,36	56,97	105,36	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,81</b>	<b>25,63</b>	<b>113,25</b>	<b>431,27</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
	Пирожок с яблоком	80	4,40	3,60	44,00	232,00	пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4,40</b>	<b>3,60</b>	<b>55,20</b>	<b>420,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>45,31</b>	<b>40,19</b>	<b>239,25</b>	<b>1293,97</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия,	200	11,70	15,15	31,38	251,36	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Сдоба полосатая с маком	150	10,50	10,50	88,50	495,00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>22,84</b>	<b>26,05</b>	<b>137,82</b>	<b>823,16</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Щи из свежей капусты с	200	2,10	4,68	7,56	81,46	142,2
	Плов мясной	240	18,59	19,37	61,62	489,23	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,86</b>	<b>26,39</b>	<b>107,98</b>	<b>772,15</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
	Булочки "Веснушки"	100	7,50	6,00	57,00	320,00	пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,50</b>	<b>6,00</b>	<b>68,20</b>	<b>508,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>56,20</b>	<b>58,44</b>	<b>314,00</b>	<b>2103,31</b>	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,10	251,31	250
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>16,74</b>	<b>16,02</b>	<b>67,00</b>	<b>492,31</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,22	3,50	8,90	76,20	128,2
	Соус Болоньезе	90	12,80	17,65	35,20	265,60	405
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	2,50	35,59	191,40	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,50</b>	<b>24,34</b>	<b>115,93</b>	<b>706,75</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
	Пирожок с картофелем и луком	80	4,80	5,60	31,20	200,00	пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4,80</b>	<b>5,60</b>	<b>42,40</b>	<b>388,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>47,04</b>	<b>45,96</b>	<b>225,33</b>	<b>1587,06</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,10	9,08	38,62	286,82	267
	Булочка "Улыбка" с курагой	150	9,75	7,50	90,00	480,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>20,49</b>	<b>16,98</b>	<b>146,56</b>	<b>843,62</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,72	3,00	4,44	58,20	пром
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,20	5,60	17,65	133,25	128
	Гуляш из отварного мяса	90	13,96	13,14	22,50	234,24	367,2
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,80	218,03	414
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95,00	614
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,71</b>	<b>27,07</b>	<b>121,81</b>	<b>850,62</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
	Пирожок с яблоком	80	4,40	3,60	44,00	232,00	пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4,40</b>	<b>3,60</b>	<b>55,20</b>	<b>420,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>50,60</b>	<b>47,65</b>	<b>323,57</b>	<b>2114,24</b>	

День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,86	302,1
	Слойка особая	80	4,80	5,60	31,20	200,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>18,42</b>	<b>21,77</b>	<b>80,69</b>	<b>566,66</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Рассольник ленинградский на	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134,0
	Жаркое из птицы	240	18,42	19,20	65,70	435,23	407,2
	Напиток с вишней	200	0,14	0,06	8,00	32,70	511,4
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,97</b>	<b>25,82</b>	<b>114,72</b>	<b>725,85</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
	Конвертик с малиной	80	4,00	10,40	42,40	280,00	пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4,00</b>	<b>10,40</b>	<b>53,60</b>	<b>468,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>48,39</b>	<b>57,99</b>	<b>249,01</b>	<b>1760,51</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных	200	9,76	9,58	30,58	297,16	266
	Творожка с вишней	80	4,40	3,60	44,00	232,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>14,76</b>	<b>13,64</b>	<b>92,44</b>	<b>604,20</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп-лапша домашняя на	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157,1
	Голубцы ленивые	90	10,69	14,97	18,85	246,50	372,0
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,50	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	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,77</b>	<b>25,21</b>	<b>105,10</b>	<b>765,95</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
	Плюшка новомосковская	100	7,50	6,00	57,00	320,00	пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,50</b>	<b>6,00</b>	<b>68,20</b>	<b>508,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>48,03</b>	<b>44,85</b>	<b>265,74</b>	<b>1878,15</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	б/н
	Плов из отварной птицы	240	16,57	18,90	55,10	413,26	406
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>20,69</b>	<b>20,36</b>	<b>94,86</b>	<b>605,86</b>	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,0
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,60	412,1
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,11</b>	<b>24,36</b>	<b>102,89</b>	<b>715,44</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый,	200	0,00	0,00	11,20	188,00	пром
	Пирожок с картофелем и луком	80	4,80	5,60	31,20	200,00	пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4,80</b>	<b>5,60</b>	<b>42,40</b>	<b>388,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1680</b>	<b>50,60</b>	<b>50,32</b>	<b>240,15</b>	<b>1709,30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16405</b>	<b>505,83</b>	<b>510,78</b>	<b>2708,28</b>	<b>18328,75</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1640,5</b>					

Утверждаю  
 Директор  
 Приказ от 31.08.2014 № 114  
 С.Ю.Исайчева

## Примерное 10-дневное меню

Возрастная категория: старше 11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	11,59	5,96	26,70	231,63	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	105
	Сыр порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,52</b>	<b>20,54</b>	<b>85,04</b>	<b>626,67</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,53	152,65	144
	Тефтели куриные	100	12,70	16,78	19,29	256,61	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,50	453
	Макаронные изделия отварные	200	7,73	3,88	47,40	255,20	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>28,14</b>	<b>27,89</b>	<b>121,02</b>	<b>841,30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>48,66</b>	<b>48,43</b>	<b>206,06</b>	<b>1467,97</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	11,93	14,65	30,13	314,14	250
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Коржик молочный	75	4,88	9,00	52,50	307,50	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>20,04</b>	<b>24,65</b>	<b>110,57</b>	<b>759,44</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,20	5,00	7,40	97,00	пром
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,93	115,38	131
	Рыба под маринадом	100	15,01	16,30	36,11	254,00	343
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95,00	614
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>28,71</b>	<b>29,99</b>	<b>132,91</b>	<b>855,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1425</b>	<b>48,75</b>	<b>54,64</b>	<b>243,47</b>	<b>1615,37</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным	200	17,12	16,56	52,16	395,52	117
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>20,76</b>	<b>17,96</b>	<b>90,90</b>	<b>580,32</b>	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	17
	Суп картофельный с рисом на	250	3,23	5,80	19,00	141,60	155.3
	Котлета куриная	100	14,22	16,36	32,86	201,44	99
	Каша из гороха с маслом	150	6,20	5,71	25,91	236,49	418
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>29,11</b>	<b>28,60</b>	<b>126,99</b>	<b>808,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>49,87</b>	<b>46,56</b>	<b>217,89</b>	<b>1388,75</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	250	8,88	7,25	33,25	234,13	237
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Какао с молоком	200	4,60	3,76	12,60	100,40	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>16,88</b>	<b>12,41</b>	<b>77,45</b>	<b>489,53</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на	250	4,28	3,23	25,05	190,45	147
	Рагу из птицы	240	17,56	22,36	56,97	105,36	407

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>26,67</b>	<b>26,28</b>	<b>118,26</b>	<b>469,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>43,54</b>	<b>38,69</b>	<b>195,71</b>	<b>958,89</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия,	200	11,70	15,15	31,38	251,36	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Сдоба полосатая с маком	150	10,50	10,50	88,50	495,00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>22,84</b>	<b>26,05</b>	<b>137,82</b>	<b>823,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,87	68,73	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,63	5,85	9,45	101,83	142,2
	Плов мясной	240	18,59	19,37	61,62	489,23	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>26,98</b>	<b>28,61</b>	<b>113,82</b>	<b>820,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>49,82</b>	<b>54,66</b>	<b>251,64</b>	<b>1643,17</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	250	11,93	14,65	30,13	314,14	250
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,13</b>	<b>18,95</b>	<b>73,03</b>	<b>555,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1,32	0,10	7,00	35,35	16
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,78	4,38	11,13	95,25	128,2
	Соус Болоньезе	90	12,80	17,65	35,20	265,60	405
	Спагетти отварные с маслом	200	7,53	3,33	47,45	255,20	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>28,47</b>	<b>26,09</b>	<b>132,82</b>	<b>803,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>47,59</b>	<b>45,04</b>	<b>205,84</b>	<b>1358,88</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,63	11,35	48,28	358,53	267
	Булочка "Улыбка" с курагой	150	9,75	7,50	90,00	480,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>700</b>	<b>23,02</b>	<b>19,25</b>	<b>156,22</b>	<b>915,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	1,20	5,00	7,40	97,00	пром
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,00	7,00	22,06	166,56	128
	Гуляш из отварного мяса	90	13,96	13,14	22,50	234,24	367,2
	Рис отварной	200	5,16	6,27	54,40	290,71	414
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95,00	614
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>28,28</b>	<b>32,04</b>	<b>142,78</b>	<b>995,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>51,30</b>	<b>51,29</b>	<b>299,00</b>	<b>1910,73</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	200	16,23	19,71	39,44	362,33	302,1
	Слойка особая	80	4,80	5,60	31,20	200,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>21,67</b>	<b>25,71</b>	<b>88,58</b>	<b>639,13</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,87	68,73	119
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	3,20	5,45	17,10	130,98	134,0
	Жаркое из птицы	240	18,42	19,20	65,70	435,23	407,2
	Напиток с вишней	200	0,14	0,06	8,00	32,70	511,4
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>27,20</b>	<b>27,96</b>	<b>122,09</b>	<b>779,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>48,87</b>	<b>53,67</b>	<b>210,66</b>	<b>1418,66</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных	250	12,20	11,98	38,23	371,45	266
	Творожка с вишней	80	4,40	3,60	44,00	232,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>17,20</b>	<b>16,04</b>	<b>100,09</b>	<b>678,49</b>	

<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1,32	0,10	7,00	35,35	16
	Суп-лапша домашняя на	250	3,15	5,38	6,92	115,88	157,1
	Голубцы ленивые	90	10,69	18,71	23,56	308,13	372,0
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,50	453
	Каша пшеничная	200	10,15	4,56	56,03	291,36	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>29,46</b>	<b>30,13</b>	<b>126,62</b>	<b>914,56</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1550</b>	<b>46,66</b>	<b>46,17</b>	<b>226,70</b>	<b>1593,05</b>		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	б/н
	Плов из отварной птицы	240	16,57	18,90	55,10	413,26	406
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47,00	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,80	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>20,69</b>	<b>20,36</b>	<b>94,86</b>	<b>605,86</b>		
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,28	7,40	77,26	142,0
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	24,88	328,25	412,1
	Пюре картофельное	200	8,39	5,95	48,07	243,55	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,70	пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>28,37</b>	<b>26,94</b>	<b>123,40</b>	<b>858,78</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>49,06</b>	<b>47,30</b>	<b>218,26</b>	<b>1464,64</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14815</b>	<b>484,11</b>	<b>486,43</b>	<b>2275,24</b>	<b>14820,10</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1481,5</b>						