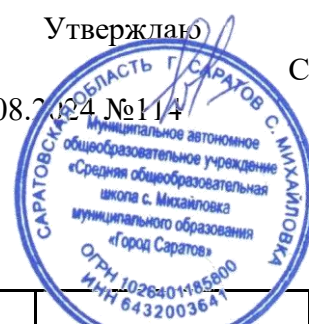


Утверждаю
 Директор
 Приказ от 31.08.2024 № 114
 С.Ю.Исайчева

Примерное 10-дневное меню



Возрастная категория: 7-11 лет

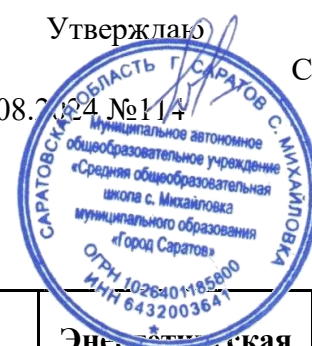
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,30	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108,00	пром
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	105
	Сыр порциями	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,20	19,35	79,70	580,34	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,07	24,05	102,66	716,11	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	8,10	9,00	60,70	503,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	50,37	52,40	243,06	1799,45	
День 2							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	17,66	21,72	104,54	696,61	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,28	25,64	122,95	768,66	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,75	7,50	101,20	668,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	53,69	54,86	328,69	2133,27	
День 3							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,76	17,96	90,90	580,32	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,44	25,76	116,38	743,17	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	8,40	14,40	72,20	626,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	55,60	58,12	279,48	1949,49	

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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	15,10	10,96	70,80	442,70	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,81	25,63	113,25	431,27	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,40	3,60	55,20	420,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	45,31	40,19	239,25	1293,97	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	22,84	26,05	137,82	823,16	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,86	26,39	107,98	772,15	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,50	6,00	68,20	508,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	56,20	58,44	314,00	2103,31	
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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	16,74	16,02	67,00	492,31	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,50	24,34	115,93	706,75	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,80	5,60	42,40	388,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	47,04	45,96	225,33	1587,06	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	20,49	16,98	146,56	843,62	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,71	27,07	121,81	850,62	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,40	3,60	55,20	420,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	50,60	47,65	323,57	2114,24	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,42	21,77	80,69	566,66	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,97	25,82	114,72	725,85	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,00	10,40	53,60	468,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	48,39	57,99	249,01	1760,51	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	14,76	13,64	92,44	604,20	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,77	25,21	105,10	765,95	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,50	6,00	68,20	508,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	48,03	44,85	265,74	1878,15	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	20,69	20,36	94,86	605,86	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,11	24,36	102,89	715,44	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,80	5,60	42,40	388,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	50,60	50,32	240,15	1709,30	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16405	505,83	510,78	2708,28	18328,75	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1640,5					

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		
Неделя 1 День 1							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,52	20,54	85,04	626,67	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	28,14	27,89	121,02	841,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	48,66	48,43	206,06	1467,97	
День 2							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	20,04	24,65	110,57	759,44	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	28,71	29,99	132,91	855,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	48,75	54,64	243,47	1615,37	
День 3							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,76	17,96	90,90	580,32	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,11	28,60	126,99	808,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	49,87	46,56	217,89	1388,75	
День 4							
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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,88	12,41	77,45	489,53	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26,67	26,28	118,26	469,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	43,54	38,69	195,71	958,89	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	22,84	26,05	137,82	823,16	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	26,98	28,61	113,82	820,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,82	54,66	251,64	1643,17	
Неделя 2 День 6							
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
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,13	18,95	73,03	555,14	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	28,47	26,09	132,82	803,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	47,59	45,04	205,84	1358,88	
День 7							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	23,02	19,25	156,22	915,33	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	28,28	32,04	142,78	995,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	51,30	51,29	299,00	1910,73	
День 8							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21,67	25,71	88,58	639,13	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,20	27,96	122,09	779,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,87	53,67	210,66	1418,66	
День 9							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	17,20	16,04	100,09	678,49	

ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	920	29,46	30,13	126,62	914,56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	46,66	46,17	226,70	1593,05		
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	20,69	20,36	94,86	605,86		
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	28,37	26,94	123,40	858,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	49,06	47,30	218,26	1464,64		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14815	484,11	486,43	2275,24	14820,10		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1481,5						