



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ «Лицей № 15»
 Д.С. Блиников (ФИО)
 1.09.2022г. (дата)



УТВЕРЖДАЮ
 ООО «Кулець»
 Д.С. Блиников (должность)
 1.09.2022г. (ФИО)
 (дата)

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
	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	13,99	21,84	84,99	596,6	
ОБЕД	Свекольник	200	3,80	5,88	15,54	107,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	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	20,47	21,4	96,62	648,85	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41	51,11	236,77	1575,85	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,7	17,3	50,82	442,4	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134,1
	Кнели из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	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	29,98	26,54	111,95	786,1	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	63,97	52,57	216,44	1603,54	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,65	14,51	99,62	562,15	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	133,8	147
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,22	7,66	8,93	143,99	343
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	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		700	19,52	20,47	102,46	647,02	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41,77	41,99	244,38	1455,84	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,78	19,13	77,28	588,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412,1
	Каша из гороха с маслом	150	12,90	9,71	39,91	256,49	418,1
	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	29,85	25,07	100,99	705,17	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,08	51,07	236,28	1700,26	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Колбасные изделия отварные с соусом	90	6,49	9,05	2,74	121,49	395.2
	Овощи натуральные/или Огурцы соленые ТК 107	30	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,1	13,29	68,82	426,05	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144.2
	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 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	27,07	27	100,85	727,88	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,44	48,15	212,12	1420,14	
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	1567
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	118,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	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	20,21	21,46	91,9	659,85	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,39	50,33	238,1	1585,61	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,84	15,3	42,68	396,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156
	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	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	25,78	25,75	97,38	759,26	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,19	49,03	184,71	1435,11	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные/или Огурцы соленые ТК 107	30	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Тефтели из кур "ежики" с соусом	90	9,73	11,83	18,84	224,95	408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,18	20,07	80,22	553,78	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	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	29,58	20,79	125,82	746,5	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	62,92	52,59	258,59	1683,41	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,05	16,87	88,04	599,11	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.2
	Каша из гороха с маслом	150	12,90	9,71	39,91	256,49	418.1
	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	29,85	25,07	100,99	705,17	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,81	48,9	242,8	1600,93	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,3	13,04	67,5	446,24	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134,1
	Курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	2,10	186,50	405
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	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		700	26,63	30,54	94,51	711,19	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,81	51,07	206,61	1447,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	504,38	496,81	2276,8	15508,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,438	49,681	227,68	1550,858	

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		500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед		700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник		300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20			12-16	12-16	48-60	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20			20-25	20-25	80-100	600-750

Фактическое среднее значение по меню		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак		500,0	16,9	17,3	75,1	522,5
Обед		700,0	25,9	24,4	102,3	709,7
Полдник		300,0	7,7	7,9	50,2	318,7
		1500,0	50,4	49,7	227,7	1550,9



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ «Купецкий ИС»
 (подпись)
 (ФИО)
 01.09.2022г.
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ
 ООО «Купець»
 Д.С. Блинные (подпись)
 (ФИО)
 01.09.2022г.
 (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 "Дружба"	250	6,68	8,58	34,10	254,38	260	
	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	15,33	23,56	91,81	647,48	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115	
	Свекольник	250	4,75	7,35	19,43	121,35	131	
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	196,92	395.1	
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,69	52,26	241,68	291	
	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	25,2	33,772	117,155	842,09	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	514	
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1740	47,07	65,202	264,125	1819,972222	
День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233	
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	22,9	17,5	55,72	465,9	
ОБЕД	Закуска из белокачанной 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	
	Кнели из кур с рисом	100	14,01	11,65	9,47	188,79	411	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	9,49	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	35,33	37,47	133,75	962,48	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454.1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1740	69,52	63,7	243,14	1803,42	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250	
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	17,61	16,27	109,77	626,48	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	07	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	167,25	47	
	Котлеты рыбные с соусом	100	10,25	8,51	9,92	159,99	343	
	Рагу из овощей	180	4,16	11,68	50,68	237,85	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	22,58	23,94	117,37	749,11	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1	
	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	340	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1740	46,79	47,22	269,44	1622,26	
День 4								
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	280	20,03	21,55	52,80	507,57	406	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	24,64	22,21	84,82	661,11	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	2,73	6,58	14,20	127,98	142.1	
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	11,42	11,64	9,20	198,09	42.1	
	Каша из гороха с маслом	180	15,48	11,65	47,89	307,79	48.1	
	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	35,23	30,63	112,36	825,32	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1	
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1	

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	68,32	59,71	255,20	1892,92	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,69	52,26	241,68	291
	Колбасные изделия отварные с соусом	90	6,49	9,05	2,74	121,49	395,2
	Овощи натуральные/или Огурцы соленые ТК 107	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,51	14,102	78,28	470,53	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	21,38	164,38	444,2
	Рагу из птицы	280	24,36	26,77	46,63	465,13	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PL 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	32,34	31,85	118,96	862,20	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	55,12	53,81	239,69	1598,94	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,96	21,36	4,60	282,96	301
	Булочка с сыром	100	11,79	10,29	38,90	294,52	533
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	32,16	494,1
	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 ЗАВТРАК		560	34,34	32,31	76,08	732,34	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	3,12	4,20	15,48	113,3	146
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	100	11,76	13,76	10,73	214,58	390,1
	Картофель отварной	180	3,64	4,39	29,14	171,14	173
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PL 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	24,17	33,81	105,93	826,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	58,51	66,12	182,01	1559,06	
Неделя 2 День 7							
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	4,43	7,43	13,53	122,6	128,1
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	196,92	395,1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,69	52,26	241,68	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	24,88	33,85	111,26	843,34	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454,1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	514
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	46,47	64,51	265,81	1824,25	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	17,73	18,62	32,05	398,25	302
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	18,59	19,22	53,99	499,59	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	19,85	191,48	156
	Плов из отварной птицы	280	20,03	21,55	52,80	507,57	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	30,43	30,55	110,59	883,07	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	55,59	57,75	209,23	1662,07	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные/или Огурцы соленые ТК 107	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Тефтели из кур "ежики" с соусом	90	9,73	11,83	18,84	224,95	408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,40	20,46	90,99	610,18	
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	444,1
	Биточки рыбные с соусом	100	12,45	7,83	12,09	149,67	345,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	10,10	56,42	298,22	243
	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	34,64	24,49	146,42	871,56	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	70,20	56,68	289,96	1864,87	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,84	19,22	95,24	672,08	
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	2,80	5,27	9,25	134,08	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	11,42	11,64	9,20	198,09	412,2
	Каша из гороха с маслом	180	15,48	11,65	47,89	307,79	418,1
	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	35,61	31,84	111,60	871,83	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,36	58,02	260,61	1840,56	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	296
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,5	13,24	72,4	469,74	
ОБЕД	Закуска из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4,1
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,15	5,38	17,12	126,18	134,2
	Курица в соусе томатном	100	17,80	20,72	14,56	218,33	405
	Рагу из овощей	180	4,16	11,68	50,68	237,85	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	30,38	48,68	128,19	889,39	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	18,1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	51,76	69,41	245,19	1649,59	
День 12							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	200	20,50	11,96	25,64	289,92	313,2
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	32,16	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,34	12,56	48,14	392,58	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Суп картофельный с рисом	250	3,22	6,18	19,25	145,87	155,1
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	100	15,67	29,99	10,95	195,78	381
	Картофель запеченный из отварного	180	4,32	17,10	27,36	280,8	428
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PL 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	28,86	64,73	108,14	950,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	50,2	77,29	156,28	1342,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20360,0	677,9	739,4	2880,7	20480,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1696,67	56,49	61,62	240,06	1706,72	