



СОГЛАСОВАНО

(подпись)  
(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"



Меню приготавливаемых блюд

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	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,62</b>	<b>16,94</b>	<b>70,32</b>	<b>486,82</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,29</b>	<b>24,62</b>	<b>102,19</b>	<b>713,84</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,51</b>	<b>9,56</b>	<b>42,63</b>	<b>281,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>50,42</b>	<b>51,12</b>	<b>215,14</b>	<b>1482,47</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,23</b>	<b>18,62</b>	<b>69,85</b>	<b>541,03</b>	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Биточки рыбные	90	10,20	13,85	13,88	204,7	345.2
	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 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,61</b>	<b>24,71</b>	<b>115,79</b>	<b>746,06</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>54,15</b>	<b>53,33</b>	<b>225,77</b>	<b>1628,03</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,11</b>	<b>16,32</b>	<b>80,33</b>	<b>561,03</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3
	Котлеты 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,61</b>	<b>25,65</b>	<b>104,22</b>	<b>751,67</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>9,73</b>	<b>44,55</b>	<b>333,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>52,98</b>	<b>51,7</b>	<b>229,1</b>	<b>1645,83</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	5,40	20,80	191,9	266
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Печенье	40	3,00	2,72	29,96	66,84	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,01</b>	<b>17,69</b>	<b>78,87</b>	<b>507,74</b>
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,1</b>	<b>24,58</b>	<b>106,47</b>	<b>706,63</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>325,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>50,78</b>	<b>52,75</b>	<b>233,3</b>	<b>1540,01</b>	
<b>День 5</b>							
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 клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>18,72</b>	<b>68,54</b>	<b>476</b>	



ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,3
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,17</b>	<b>26,05</b>	<b>111,9</b>	<b>710,98</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,4</b>	<b>39,68</b>	<b>278,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,15</b>	<b>55,17</b>	<b>220,12</b>	<b>1465,12</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
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	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>17,75</b>	<b>71,51</b>	<b>484,21</b>	
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	б/н
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,1</b>	<b>25,34</b>	<b>103,18</b>	<b>711,44</b>	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>9,67</b>	<b>39,27</b>	<b>345,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>46,20</b>	<b>29,10</b>	<b>233,57</b>	<b>1384,64</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	160	10,00	9,33	8,74	188,42	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Булочка дорожная	100	5,28	6,89	37,68	219,39	565
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>17,28</b>	<b>74,42</b>	<b>544,89</b>	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	13,64	99,54	157,2
	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
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,25</b>	<b>26,74</b>	<b>101,61</b>	<b>732,26</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>10,29</b>	<b>47,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>52,93</b>	<b>54,31</b>	<b>223,43</b>	<b>1625,61</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,92	6,98	31,94	250,36	267
	Яблоко карамелизованное	40	0,17	0,16	8,76	37,48	482,1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,94</b>	<b>16,71</b>	<b>68,81</b>	<b>536,84</b>
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Жаркое из птицы	240	16,88	19,94	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,22</b>	<b>25,05</b>	<b>109,19</b>	<b>769,92</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, 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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,11</b>	<b>10,8</b>	<b>48,57</b>	<b>301,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,27</b>	<b>52,56</b>	<b>226,57</b>	<b>1608,41</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	5,40	20,80	191,9	266
	Булочка школьная	100	9,63	11,87	42,00	266,97	574
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,07</b>	<b>17,31</b>	<b>71,76</b>	<b>496,15</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Бефстроганов из кур	90	11,50	11,01	20,97	220,03	366
	Рис отварной	150	7,01	8,80	40,08	218,03	414
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,39</b>	<b>24,84</b>	<b>115,19</b>	<b>719,76</b>	
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	543,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>346,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,08</b>	<b>52,55</b>	<b>234,65</b>	<b>1562,51</b>	
<b>День 10</b>							
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 клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>16,7</b>	<b>78,63</b>	<b>511,29</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Голубцы ленивые	90	10,57	12,34	21,35	234,9	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,85</b>	<b>25,99</b>	<b>101,55</b>	<b>709,55</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,1</b>	<b>10,73</b>	<b>47,97</b>	<b>290,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>52,85</b>	<b>53,42</b>	<b>228,15</b>	<b>1511,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15160</b>	<b>515,81</b>	<b>506,01</b>	<b>2269,8</b>	<b>15453,88</b>	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1516	51,581	50,601	226,98	1545,388
-----------------------------	------	--------	--------	--------	----------

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	500	18	17	73	515
обед	710	25	25	107	727
полдник	300	10	10	45	319



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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 с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,08	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,96</b>	<b>18,66</b>	<b>78,14</b>	<b>557,7</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,33</b>	<b>31,36</b>	<b>123,05</b>	<b>925,82</b>	
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	0,08	10,16	42,14	511,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,51</b>	<b>9,56</b>	<b>42,63</b>	<b>281,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>57,80</b>	<b>59,58</b>	<b>243,82</b>	<b>1765,33</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,19</b>	<b>20,38</b>	<b>80</b>	<b>605,36</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	2,25	7,43	9,43	120,85	345,2
	Биточки рыбные	100	12,74	14,85	19,14	224,47	110
	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 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>31,29</b>	<b>27,98</b>	<b>133,01</b>	<b>871,63</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>61,79</b>	<b>58,36</b>	<b>253,14</b>	<b>1817,93</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,64</b>	<b>18,71</b>	<b>87,84</b>	<b>622,9</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,98	111,8	155,3
	Котлеты 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,58</b>	<b>28,23</b>	<b>115,84</b>	<b>826,9</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>9,73</b>	<b>44,55</b>	<b>333,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>60,48</b>	<b>56,67</b>	<b>248,23</b>	<b>1782,93</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	6,75	26,00	239,88	266
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Печенье	40	3,00	2,72	29,96	66,84	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,8</b>	<b>19,04</b>	<b>84,07</b>	<b>555,72</b>	
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	0,08	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,72</b>	<b>28,05</b>	<b>130,66</b>	<b>878,25</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>325,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>57,19</b>	<b>57,57</b>	<b>262,69</b>	<b>1759,61</b>	



ь 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,76</b>	<b>22,30</b>	<b>81,21</b>	<b>574,95</b>	
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	142.3
	Плов со свининой	280	20,76	20,95	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,26</b>	<b>28,05</b>	<b>119,77</b>	<b>838,21</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,40</b>	<b>39,68</b>	<b>278,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>61,64</b>	<b>60,75</b>	<b>240,66</b>	<b>1691,3</b>	
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	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,15</b>	<b>19,54</b>	<b>79,86</b>	<b>549,36</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	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	б/н
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,14</b>	<b>31,08</b>	<b>119,89</b>	<b>870,85</b>	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>9,67</b>	<b>39,27</b>	<b>345,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,51</b>	<b>60,29</b>	<b>239,02</b>	<b>1765,51</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	210	13,25	11,77	17,65	251,22	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Булочка дорожная	100	5,28	6,89	37,68	219,39	565
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,75</b>	<b>19,72</b>	<b>83,33</b>	<b>607,69</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	16,05	124,43	157.2
	Тефтели куриные	100	10,84	14,20	16,22	255,94	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,84	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,53</b>	<b>30,67</b>	<b>119,08</b>	<b>856,21</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>10,29</b>	<b>47,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>60,46</b>	<b>60,68</b>	<b>249,81</b>	<b>1812,36</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	11,15	9,73	40,93	365,33	267
	Яблоко карамелизованное	40	0,17	0,16	8,76	37,48	482.1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,17</b>	<b>19,46</b>	<b>77,8</b>	<b>651,81</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Жаркое из птицы	280	18,70	20,20	53,30	489,11	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,14</b>	<b>31,02</b>	<b>127,86</b>	<b>913,93</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,11</b>	<b>10,8</b>	<b>48,57</b>	<b>301,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,42</b>	<b>61,28</b>	<b>254,23</b>	<b>1867,39</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	6,75	26,00	239,88	266
	Булочка школьная	100	9,63	11,87	42,00	266,97	574
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,86</b>	<b>18,66</b>	<b>76,96</b>	<b>544,13</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7	144.1
	Бефстроганов из кур	100	12,77	12,23	23,30	245,48	366
	Рис отварной	180	8,21	10,56	48,96	261,63	414
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,12</b>	<b>29,02</b>	<b>128,63</b>	<b>834,15</b>	
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	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>348,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>56,6</b>	<b>58,08</b>	<b>253,29</b>	<b>1724,88</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	9,90	44,17	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,38</b>	<b>19,56</b>	<b>82,66</b>	<b>550,32</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142.3

ОБЕД	Голубцы ленивые	100	11,74	13,71	23,72	261	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,31</b>	<b>29,1</b>	<b>119,21</b>	<b>828,44</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,1</b>	<b>10,73</b>	<b>47,97</b>	<b>290,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>58,79</b>	<b>59,39</b>	<b>249,84</b>	<b>1669,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17500</b>	<b>593,68</b>	<b>592,65</b>	<b>2494,73</b>	<b>17656,41</b>	<b>0</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1750</b>	<b>59,368</b>	<b>59,265</b>	<b>249,473</b>	<b>1765,641</b>	<b>0</b>

	завтрак	550	20	20	81	582
	обед	900	30	29	124	864
	полдник	300	10	10	45	319