

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

12 и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | 6,36 | 7,26 | 32,08 | 219,04 | 125 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 18 |
| | Мандарины | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,4 | 85 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 622 | 13,92 | 12,88 | 72,67 | 461,48 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты | 100 | 1,69 | 5,10 | 10,21 | 93,62 | 13 |
| | Суп из овощей | 250/12 | 3,77 | 7,75 | 15,28 | 145,57 | 56/37 |
| | Макароны отварные | 180 | 7,38 | 8,77 | 44,68 | 286,79 | 97 |
| | Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,57 | 4,09 | 33,22 | 141 |
| | Котлета мясная | 100 | 15,33 | 18,03 | 9,51 | 257,81 | 451 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1130 | 33,00 | 41,98 | 163,86 | 1150,23 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1752 | 46,92 | 54,86 | 236,53 | 1611,71 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,62 | 8,14 | 36,54 | 249,8 | 127/150 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 585 | 10,59 | 15,14 | 78,70 | 491,44 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 100 |
| | Суп крестьянский с крупой | 250/12 | 5,67 | 8,60 | 14,50 | 157,25 | 48 |
| | Картофельное пюре | 180/5 | 3,98 | 6,32 | 26,32 | 178,52 | 92 |
| | Котлета рыбная " Нептун" | 100 | 13,38 | 13,65 | 11,30 | 221,5 | 88. |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1080 | 28,04 | 29,43 | 134,71 | 904,49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1665 | 38,63 | 44,57 | 213,41 | 1395,93 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 7,48 | 7,38 | 39,20 | 252,8 | 123 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | Апельсин | 320 | 2,88 | 0,64 | 25,92 | 137,6 | 240 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 762 | 16,48 | 13,28 | 92,21 | 564,44 | |
| ОБЕД | Помидорка | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,9 | 100 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250/12 | 5,92 | 6,05 | 14,30 | 135,92 | 39 |
| | Рис припущенный | 180 | 0,11 | 4,99 | 0,14 | 45,85 | 94 |
| | Соус томатный | 50 | 0,50 | 0,03 | 3,67 | 17,09 | 141 |
| | Биточки куриные | 100 | 20,01 | 8,50 | 12,47 | 203,16 | 500 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1130 | 31,35 | 20,53 | 114,87 | 755,14 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1892 | 47,83 | 33,81 | 207,08 | 1319,58 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,34 | 7,28 | 33,02 | 218,8 | 130/150 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 585 | 8,31 | 14,28 | 75,18 | 460,44 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 100 |
| | Картофельное пюре | 180/5 | 3,98 | 6,32 | 26,32 | 178,52 | 92 |
| | Тефтели мясные с рисом паровые | 100 | 13,45 | 23,63 | 13,16 | 319,54 | 462 |
| | Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,57 | 4,09 | 33,22 | 141 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| | Рассольник " Ленинградский" | 200/10 | 4,66 | 12,40 | 13,86 | 186,14 | 132 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1080 | 27,72 | 44,78 | 140,02 | 1064,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1665 | 36,03 | 59,06 | 215,20 | 1525,08 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 8,02 | 7,24 | 37,86 | 241,26 | 128 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | Апельсины | 250 | 2,25 | 0,50 | 20,25 | 107,5 | 250 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 692 | 16,39 | 13,00 | 85,20 | 522,8 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| ОБЕД | помидоры нарезка | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,9 | 45 |
| | Суп - лапша с помидорами | 250 | 8,53 | 9,78 | 13,40 | 176,65 | 51 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,55 | 6,43 | 47,34 | 290,07 | 508 |
| | Фрикаделька " Петушок" | 100 | 19,50 | 10,85 | 9,28 | 209,67 | 81 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1080 | 43,39 | 28,02 | 154,31 | 1029,51 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1772 | 59,78 | 41,02 | 239,51 | 1552,31 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная жидкая на молоке | 180 | 5,72 | 6,53 | 28,87 | 197,14 | 125 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 565 | 8,69 | 13,53 | 71,03 | 438,78 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 100 |
| | Щи из св, капусты со сметаной | 200/10 | 1,86 | 6,16 | 8,10 | 96,28 | 41 |
| | Каша пшеничная вязкая | 180/5 | 5,74 | 4,19 | 31,55 | 178,81 | 302 |
| | Котлета мясная | 100 | 16,79 | 18,11 | 15,69 | 287,26 | 451/70 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1030 | 29,40 | 29,32 | 137,93 | 909,57 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1595 | 38,09 | 42,85 | 208,96 | 1348,35 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,62 | 8,14 | 36,54 | 249,8 | 127/200 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | мандаринка | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,50 | 53,2 | 140 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 582 | 14,86 | 13,68 | 74,13 | 477,04 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты | 100 | 1,69 | 5,10 | 10,21 | 93,62 | 13 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 11,25 | 6,10 | 19,60 | 178,6 | 47 |
| | Картофельное пюре | 180/5 | 3,98 | 6,32 | 26,32 | 178,52 | 92 |
| | Биточки куриные | 100 | 20,01 | 8,50 | 12,47 | 203,16 | 500 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1080 | 41,14 | 26,78 | 148,69 | 987,12 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1662 | 56,00 | 40,46 | 222,82 | 1464,16 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 7,48 | 7,38 | 39,20 | 252,8 | 123 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Бананы | 170 | 2,55 | 0,85 | 35,70 | 163,2 | 170 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 605 | 12,40 | 14,63 | 102,36 | 587,14 | |
| ОБЕД | помидоры нарезка | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,9 | 45 |
| | Рассольник домашний | 200/10 | 4,24 | 8,50 | 12,28 | 143,44 | 131 |
| | Макаронные отварные | 180 | 7,38 | 8,77 | 44,68 | 286,79 | 97 |
| | Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,57 | 4,09 | 33,22 | 141 |
| | Котлета рыбная " Нептун" | 100 | 12,38 | 13,55 | 4,52 | 188,69 | 88 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1080 | 29,43 | 33,35 | 149,86 | 1005,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1685 | 41,83 | 47,98 | 252,22 | 1592,4 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | каша рисовая молочная жидкая | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 130/200 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 392 | 6,72 | 5,86 | 41,79 | 244,54 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 100 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 5,05 | 5,27 | 19,97 | 148,1 | 64 |
| | Картофельное пюре | 180/5 | 3,98 | 6,32 | 26,32 | 178,52 | 92 |
| | Биточки по- белорусски | 100 | 20,95 | 23,94 | 2,00 | 307,05 | 68 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1080 | 34,99 | 36,39 | 130,88 | 980,89 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1472 | 41,71 | 42,25 | 172,67 | 1225,43 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 8,02 | 7,24 | 37,86 | 241,26 | 128 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Бананы | 170 | 2,55 | 0,85 | 35,70 | 163,2 | 170 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 605 | 12,94 | 14,49 | 101,02 | 575,6 | |
| ОБЕД | помидоры нарезка | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,9 | 45 |
| | Суп крестьянский с крупой | 250/12 | 5,67 | 8,60 | 14,50 | 157,25 | 48 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,55 | 6,43 | 47,34 | 290,07 | 508 |
| | Фрикаделька " Петушок" | 100 | 19,50 | 10,85 | 9,28 | 209,67 | 81 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1080 | 40,53 | 26,84 | 155,41 | 1010,11 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1685 | 53,47 | 41,33 | 256,43 | 1585,71 | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 16845 | 460,29 | 448,19 | 2224,83 | 14620,66 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1684,5 | 46,03 | 44,82 | 222,48 | 1462,07 |

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: ТЖС №2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150/5 | 4,77 | 5,45 | 24,06 | 164,28 | 125/150 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 18 |
| | Мандарины | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,4 | 85 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 572 | 12,33 | 11,07 | 64,65 | 406,72 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты | 60 | 1,01 | 3,06 | 6,13 | 56,17 | 13 |
| | Суп из овощей | 200/10 | 3,02 | 6,20 | 12,22 | 116,46 | 56/37 |
| | Макаронны отварные | 150 | 6,15 | 7,30 | 37,23 | 239 | 97 |
| | Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,57 | 4,09 | 33,22 | 141 |
| | Котлета мясная | 90 | 13,80 | 16,23 | 8,56 | 232,03 | 451 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1000 | 28,81 | 35,12 | 148,32 | 1010,1 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1572 | 41,14 | 46,19 | 212,97 | 1416,82 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5,71 | 6,11 | 27,41 | 187,35 | 127/150 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 535 | 8,68 | 13,11 | 69,57 | 428,99 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 100 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200/10 | 4,54 | 6,88 | 11,60 | 125,8 | 48 |
| | Картофельное пюре | 150/5 | 3,32 | 5,26 | 21,93 | 148,77 | 92 |
| | Котлета рыбная " Нептун" | 90 | 12,04 | 12,28 | 10,17 | 199,35 | 88. |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 24,59 | 25,24 | 125,29 | 815,54 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1485 | 33,27 | 38,35 | 194,86 | 1244,53 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 5,61 | 5,54 | 29,40 | 189,6 | 123 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | 240 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 592 | 13,53 | 11,20 | 72,69 | 449,64 | |
| ОБЕД | Помидорка | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,9 | 100 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200/10 | 4,74 | 4,84 | 11,44 | 108,74 | 39 |
| | Рис припущенный | 150 | 0,09 | 4,15 | 0,12 | 38,2 | 94 |
| | Соус томатный | 50 | 0,50 | 0,03 | 3,67 | 17,09 | 141 |
| | Биточки куриные | 90 | 18,01 | 7,65 | 11,22 | 182,84 | 500 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1040 | 28,15 | 17,63 | 110,74 | 699,99 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1632 | 41,68 | 28,83 | 183,43 | 1149,63 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,01 | 5,46 | 24,77 | 164,1 | 130/150 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 535 | 6,98 | 12,46 | 66,93 | 405,74 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 100 |
| | Картофельное пюре | 150/5 | 3,32 | 5,26 | 21,93 | 148,77 | 92 |
| | Тефтели мясные с рисом паровые | 90 | 12,10 | 21,27 | 11,84 | 287,59 | 462 |
| | Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,57 | 4,09 | 33,22 | 141 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| | Рассольник " Ленинградский" | 200/10 | 4,66 | 12,40 | 13,86 | 186,14 | 132 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1000 | 25,39 | 41,32 | 133,31 | 997,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1535 | 32,37 | 53,78 | 200,24 | 1403,08 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 6,02 | 5,43 | 28,40 | 180,94 | 128 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | Апельсины | 250 | 2,25 | 0,50 | 20,25 | 107,5 | 250 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 642 | 14,39 | 11,19 | 75,74 | 462,48 | |
| ОБЕД | помидоры нарезка | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 45 |
| | Суп - лапша с помидорами | 200 | 6,82 | 7,82 | 10,72 | 141,32 | 51 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 8,79 | 5,35 | 39,45 | 241,72 | 508 |
| | Фрикаделька " Петушок" | 90 | 17,55 | 9,77 | 8,35 | 188,7 | 81 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 37,73 | 23,82 | 141,13 | 916,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1592 | 52,12 | 35,01 | 216,87 | 1379,38 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная жидкая на молоке | 200/5 | 6,36 | 7,26 | 32,08 | 219,04 | 125 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 585 | 9,33 | 14,26 | 74,24 | 460,68 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 100 |
| | Щи из св, капусты со сметаной | 200/10 | 1,86 | 6,16 | 8,10 | 96,28 | 41 |
| | Каша пшеничная вязкая | 150/5 | 4,79 | 3,49 | 26,30 | 149,01 | 302 |
| | Котлета мясная | 100 | 16,79 | 18,11 | 15,69 | 287,26 | 451/70 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 960 | 28,13 | 28,58 | 131,68 | 874,17 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1545 | 37,46 | 42,84 | 205,92 | 1334,85 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,62 | 8,14 | 36,54 | 249,8 | 127/200 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | мандаринка | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57 | 140 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 592 | 14,94 | 13,70 | 74,88 | 480,84 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты | 60 | 1,01 | 3,06 | 6,13 | 56,17 | 13 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 9,00 | 4,88 | 15,68 | 142,88 | 47 |
| | Картофельное пюре | 150/5 | 3,32 | 5,26 | 21,93 | 148,77 | 92 |
| | Биточки куринные | 90 | 18,01 | 7,65 | 11,22 | 182,84 | 500 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 35,55 | 21,61 | 135,05 | 863,88 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1542 | 50,49 | 35,31 | 209,93 | 1344,72 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 5,61 | 5,54 | 29,40 | 189,6 | 123 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Бананы | 170 | 2,55 | 0,85 | 35,70 | 163,2 | 170 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 555 | 10,53 | 12,79 | 92,56 | 523,94 | |
| ОБЕД | помидоры нарезка | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 45 |
| | Рассольник домашний | 200/10 | 4,24 | 8,50 | 12,28 | 143,44 | 131 |
| | Макаронны отварные | 150 | 6,15 | 7,30 | 37,23 | 239 | 97 |
| | Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,57 | 4,09 | 33,22 | 141 |
| | Котлета рыбная " Нептун" | 100 | 12,38 | 13,55 | 4,52 | 188,69 | 88 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1010 | 27,96 | 31,80 | 140,73 | 949,51 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1565 | 38,49 | 44,59 | 233,29 | 1473,45 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 5,26 | 7,26 | 32,40 | 215,72 | 130/200 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 592 | 11,98 | 13,12 | 74,19 | 460,26 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 100 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 4,04 | 4,22 | 15,98 | 118,48 | 64 |
| | Картофельное пюре | 150/5 | 3,32 | 5,26 | 21,93 | 148,77 | 92 |
| | Биточки по- белорусски | 90 | 18,86 | 21,55 | 1,80 | 276,34 | 68 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 30,91 | 31,85 | 121,30 | 885,21 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1542 | 42,89 | 44,97 | 195,49 | 1345,47 | |

| День 10 | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 6,02 | 5,43 | 28,40 | 180,94 | 128 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Бананы | 170 | 2,55 | 0,85 | 35,70 | 163,2 | 170 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 555 | 10,94 | 12,68 | 91,56 | 515,28 | |
| ОБЕД | помидоры нарезка | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 45 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200/10 | 4,54 | 6,88 | 11,60 | 125,8 | 48 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 8,79 | 5,35 | 39,45 | 241,72 | 508 |
| | Фрикаделька " Петушок" | 90 | 17,55 | 9,77 | 8,35 | 188,7 | 81 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 35,45 | 22,88 | 142,01 | 901,38 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1505 | 46,39 | 35,56 | 233,57 | 1416,66 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15515 | 416,30 | 405,43 | 2086,57 | 13508,59 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1551,5 | 41,63 | 40,54 | 208,66 | 1350,86 | |

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет..

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150/5 | 4,77 | 5,45 | 24,06 | 164,28 | 125/150 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 18 |
| | Мандарины | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,4 | 85 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 572 | 12,33 | 11,07 | 64,65 | 406,72 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты | 60 | 1,01 | 3,06 | 6,13 | 56,17 | 13 |
| | Суп из овощей | 200/10 | 3,02 | 6,20 | 12,22 | 116,46 | 56/37 |
| | Макароны отварные | 150 | 6,15 | 7,30 | 37,23 | 239 | 97 |
| | Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,57 | 4,09 | 33,22 | 141 |
| | Котлета мясная | 90 | 13,80 | 16,23 | 8,56 | 232,03 | 451 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1000 | 28,81 | 35,12 | 148,32 | 1010,1 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1572 | 41,14 | 46,19 | 212,97 | 1416,82 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,71 | 6,11 | 27,41 | 187,35 | 127/150 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 535 | 8,68 | 13,11 | 69,57 | 428,99 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 100 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200/10 | 4,54 | 6,88 | 11,60 | 125,8 | 48 |
| | Картофельное пюре | 150/5 | 3,32 | 5,26 | 21,93 | 148,77 | 92 |
| | Котлета рыбная " Нептун" | 90 | 12,04 | 12,28 | 10,17 | 199,35 | 88 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 24,59 | 25,24 | 125,29 | 815,54 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1485 | 33,27 | 38,35 | 194,86 | 1244,53 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 5,61 | 5,54 | 29,40 | 189,6 | 123 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | 240 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 592 | 13,53 | 11,20 | 72,69 | 449,64 | |
| ОБЕД | Помидорка | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 100 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200/10 | 4,74 | 4,84 | 11,44 | 108,74 | 39 |
| | Рис припущенный | 150 | 0,09 | 4,15 | 0,12 | 38,2 | 94 |
| | Соус томатный | 50 | 0,50 | 0,03 | 3,67 | 17,09 | 141 |
| | Биточки куриные | 90 | 18,01 | 7,65 | 11,22 | 182,84 | 500 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1000 | 27,91 | 17,55 | 109,06 | 692,03 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1592 | 41,44 | 28,75 | 181,75 | 1141,67 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,01 | 5,46 | 24,77 | 164,1 | 130/150 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 535 | 6,98 | 12,46 | 66,93 | 405,74 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 100 |
| | Картофельное пюре | 150/5 | 3,32 | 5,26 | 21,93 | 148,77 | 92 |
| | Тефтели мясные с рисом паровые | 90 | 12,10 | 21,27 | 11,84 | 287,59 | 462 |
| | Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,57 | 4,09 | 33,22 | 141 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| | Рассольник " Ленинградский" | 200/10 | 4,66 | 12,40 | 13,86 | 186,14 | 132 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1000 | 25,39 | 41,32 | 133,31 | 997,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1535 | 32,37 | 53,78 | 200,24 | 1403,08 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 6,02 | 5,43 | 28,40 | 180,94 | 128 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Апельсины | 250 | 2,25 | 0,50 | 20,25 | 107,5 | 250 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 642 | 14,39 | 11,19 | 75,74 | 462,48 | |
| ОБЕД | помидоры нарезка | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 45 |
| | Суп - лапша с помидорами | 200 | 6,82 | 7,82 | 10,72 | 141,32 | 51 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 8,79 | 5,35 | 39,45 | 241,72 | 508 |
| | Фрикаделька " Петушок" | 90 | 17,55 | 9,77 | 8,35 | 188,7 | 81 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 37,73 | 23,82 | 141,13 | 916,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1592 | 52,12 | 35,01 | 216,87 | 1379,38 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная жидкая на молоке | 200/5 | 6,36 | 7,26 | 32,08 | 219,04 | 125 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 585 | 9,33 | 14,26 | 74,24 | 460,68 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 100 |
| | Щи из св, капусты со сметаной | 200/10 | 1,86 | 6,16 | 8,10 | 96,28 | 41 |
| | Каша пшеничная вязкая | 150/5 | 4,79 | 3,49 | 26,30 | 149,01 | 302 |
| | Котлета мясная | 90 | 15,11 | 16,30 | 14,12 | 258,53 | 451/70 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 26,45 | 26,77 | 130,11 | 845,44 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1535 | 35,78 | 41,03 | 204,35 | 1306,12 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,71 | 6,11 | 27,41 | 187,35 | 127/200 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | мандаринка | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57 | 140 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 542 | 13,03 | 11,67 | 65,75 | 418,39 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты | 60 | 1,01 | 3,06 | 6,13 | 56,17 | 13 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 9,00 | 4,88 | 15,68 | 142,88 | 47 |
| | Картофельное пюре | 150/5 | 3,32 | 5,26 | 21,93 | 148,77 | 92 |
| | Биточки куриные | 90 | 18,01 | 7,65 | 11,22 | 182,84 | 500 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 35,55 | 21,61 | 135,05 | 863,88 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1492 | 48,58 | 33,28 | 200,80 | 1282,27 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 5,61 | 5,54 | 29,40 | 189,6 | 123 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Бананы | 170 | 2,55 | 0,85 | 35,70 | 163,2 | 170 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 555 | 10,53 | 12,79 | 92,56 | 523,94 | |
| ОБЕД | помидоры нарезка | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 45 |
| | Рассольник домашний | 200/10 | 4,24 | 8,50 | 12,28 | 143,44 | 131 |
| | Макароны отварные | 150 | 6,15 | 7,30 | 37,23 | 239 | 97 |
| | Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,57 | 4,09 | 33,22 | 141 |
| | Котлета рыбная " Нептун" | 100 | 12,38 | 13,55 | 4,52 | 188,69 | 88 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1010 | 27,96 | 31,80 | 140,73 | 949,51 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1565 | 38,49 | 44,59 | 233,29 | 1473,45 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 5,26 | 7,26 | 32,40 | 215,72 | 130/200 |
| | Чай- с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Сыр Российский | 17 | 3,94 | 5,01 | 0,00 | 61,88 | 1 |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 180 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 592 | 11,98 | 13,12 | 74,19 | 460,26 | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 100 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 4,04 | 4,22 | 15,98 | 118,48 | 64 |
| | Картофельное пюре | 150/5 | 3,32 | 5,26 | 21,93 | 148,77 | 92 |
| | Биточки по- белорусски | 90 | 18,86 | 21,55 | 1,80 | 276,34 | 68 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 30,91 | 31,85 | 121,30 | 885,21 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1542 | 42,89 | 44,97 | 195,49 | 1345,47 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 6,02 | 5,43 | 28,40 | 180,94 | 128 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 15,22 | 61,14 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 53,4 | 25 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 1 |
| | Бананы | 170 | 2,55 | 0,85 | 35,70 | 163,2 | 170 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 555 | 10,94 | 12,68 | 91,56 | 515,28 | |
| ОБЕД | помидоры нарезка | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 45 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200/10 | 4,54 | 6,88 | 11,60 | 125,8 | 48 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 8,79 | 5,35 | 39,45 | 241,72 | 508 |
| | Фрикаделька " Петушок" | 90 | 17,55 | 9,77 | 8,35 | 188,7 | 81 |
| | Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0,06 | 0,06 | 33,14 | 126,42 | 632 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 50 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| | Сок плодовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 406 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 35,45 | 22,88 | 142,01 | 901,38 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1505 | 46,39 | 35,56 | 233,57 | 1416,66 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15415 | 412,47 | 401,51 | 2074,19 | 13409,45 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1541,5 | 41,25 | 40,15 | 207,42 | 1340,94 | |