

УТВЕРЖДЕНО  
 приказом директора  
 от 30.12.2022 №469-од

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

### Возросная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	4,8	8,9	24,1	196,0	184
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,1	13,9	25,2	259,4	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	3,1	22,2	131,2	379
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,3</b>	<b>30,4</b>	<b>71,8</b>	<b>647,9</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,7	4,3	80,0	31
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	5,6	8,8	106,5	91
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,5	13,6	16,6	247,0	258
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	18,1	75,9	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>33,4</b>	<b>26,0</b>	<b>117,7</b>	<b>841,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>54,7</b>	<b>56,4</b>	<b>189,5</b>	<b>1 489,0</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,8	21,0	32,0	383,9	311
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,9	60,6	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,0</b>	<b>21,4</b>	<b>72,1</b>	<b>565,9</b>	

Обед	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	10,2	6,0	119,7	25
	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	6,9	7,6	20,5	178,6	93
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,8	4,4	30,8	182,4	209
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	17,6	27,4	1,2	322,0	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	16,4	68,6	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		<b>860</b>	<b>41,3</b>	<b>50,8</b>	<b>144,8</b>	<b>1 203,0</b>	
Итого за день		<b>1360</b>	<b>62,7</b>	<b>72,2</b>	<b>216,9</b>	<b>1 768,9</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	ПРЯНИКИ	50	4,0	2,4	37,5	183,0	
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,1	5,2	18,0	140,1	112
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,5	3,5	19,4	124,7	382
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Итого за завтрак		<b>510</b>	<b>20,4</b>	<b>19,7</b>	<b>99,3</b>	<b>637,5</b>
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	5,9	4,1	72,8	41
	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,3	5,1	11,0	113,6	81
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	21,4	19,0	19,6	335,6	235
	НАПИТОК ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25,8	122,5	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед		<b>810</b>	<b>38,9</b>	<b>31,3</b>	<b>130,4</b>	<b>976,2</b>
Итого за день		<b>1320</b>	<b>59,3</b>	<b>51,0</b>	<b>229,7</b>	<b>1 613,7</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,8	9,4	21,3	183,9	335
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	3,4	266,0	254
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,3	63,1	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>20,0</b>	<b>34,1</b>	<b>64,3</b>	<b>627,9</b>	

Обед	САЛАТ "ЦАДА"	60	4,0	4,6	7,6	88,1	687
	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО	200	4,6	3,4	10,2	91,9	74
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	9,1	3,6	171,8	255
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		<b>860</b>	<b>41,5</b>	<b>24,3</b>	<b>142,2</b>	<b>976,2</b>	
Итого за день		<b>1360</b>	<b>61,5</b>	<b>58,4</b>	<b>206,5</b>	<b>1 604,1</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,3	10,2	30,1	237,7	184
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	9,7	13,2	29,0	274,7	3
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	19,4	124,7	433
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого за завтрак		<b>575</b>	<b>20,4</b>	<b>27,1</b>	<b>86,6</b>	<b>680,1</b>	
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,7	77,8	30
	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУПЕШ)	200	6,1	8,2	20,0	177,9	110
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	13,4	12,0	8,8	197,9	262
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО_ЯГОДНЫЙ	200		0,0	34,8	139,1	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		<b>790</b>	<b>31,1</b>	<b>27,3</b>	<b>138,2</b>	<b>924,4</b>	
Итого за день		<b>1365</b>	<b>51,5</b>	<b>54,4</b>	<b>224,8</b>	<b>1 604,5</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200	28,0	27,9	56,5	545,3	223
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	15,7	62,7	430
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>28,9</b>	<b>28,1</b>	<b>80,3</b>	<b>651,0</b>	
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	5,0	12,3	5,8	153,7	45
	СУП С БОБОВЫМИ(ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,5	6,9	21,6	194,4	119
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	5,4	38,1	226,2	181
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,5	21,7	1,2	277,2	314

	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	18,1	75,9	346
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		<b>860</b>	<b>53,5</b>	<b>47,4</b>	<b>154,7</b>	<b>1 259,1</b>	
Итого за день		<b>1360</b>	<b>82,4</b>	<b>75,5</b>	<b>235,0</b>	<b>1 910,1</b>	
<b>День7</b>							
<b>Завтрак</b>	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,8	9,4	21,3	183,9	335
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,1	13,1	10,3	212,4	238
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25,8	122,5	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	7,4	0,6	24,3	114,9	
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>24,0</b>	<b>23,4</b>	<b>81,7</b>	<b>633,7</b>	
<b>Обед</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	0,7	4,3	111,6	51
	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	200	8,6	18,7	7,8	235,7	
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150	13,2	6,7	25,1	250,0	198
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,5	27,4	0,8	315,6	271
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,1	0,1	25,4	107,6	440
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		<b>860</b>	<b>48,9</b>	<b>54,6</b>	<b>140,3</b>	<b>1 352,2</b>	
Итого за день		<b>1360</b>	<b>72,9</b>	<b>78,0</b>	<b>222,0</b>	<b>1 985,9</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	12,1	13,5	44,5	349,2	211
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	19,7	119,8	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>24,6</b>	<b>21,5</b>	<b>93,7</b>	<b>668,1</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	10,1	6,6	120,7	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,7	7,8	20,3	178,4	98
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,4	34,5	17,1	448,7	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	17,4	72,4	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		<b>810</b>	<b>35,7</b>	<b>53,6</b>	<b>131,3</b>	<b>1 151,9</b>	
Итого за день		<b>1310</b>	<b>60,3</b>	<b>75,1</b>	<b>225,0</b>	<b>1 820,0</b>	

<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,7	5,8	30,2	199,0	181
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	11,3	5,1	178,1	261
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	16,4	86,7	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,5</b>	<b>19,0</b>	<b>76,0</b>	<b>578,7</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,6	9,8	6,8	122,8	41
	СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,6	8,5	9,0	134,8	99
	АЗУ	200	14,6	20,3	21,4	327,2	260
	НАПИТОК ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,8	118,7	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>33,2</b>	<b>39,9</b>	<b>131,9</b>	<b>1 035,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>58,7</b>	<b>58,9</b>	<b>207,9</b>	<b>1 613,9</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	29,7	222,5	184
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	20,4	128,5	382
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	75	10,5	13,0	30,5	281,7	11
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>20,6</b>	<b>25,6</b>	<b>90,4</b>	<b>679,7</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	2,0	40,6	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	9,0	13,1	18,4	226,9	108
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	4,5	39,1	212,2	323
	ГУЛЯШ	100	14,9	17,2	3,1	174,9	260
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			12,6	50,3	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>39,3</b>	<b>38,9</b>	<b>145,1</b>	<b>1 036,6</b>	
<b>Итого день</b>		<b>1435</b>	<b>59,9</b>	<b>64,5</b>	<b>235,5</b>	<b>1 716,3</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>62,4</b>	<b>64,4</b>	<b>219,3</b>	<b>1 712,6</b>	

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от 30.12.2022 №469-од

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

### Возросная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	5,6	9,0	28,3	216,1	184
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	9,8	15,8	26,8	290,4	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	19,7	119,8	379
Итого за завтрак		<b>570</b>	<b>23,5</b>	<b>32,4</b>	<b>75,1</b>	<b>687,6</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,5	7,1	133,4	31
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,4	6,4	9,8	124,1	91
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,1	15,2	18,4	274,5	258
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	18,1	75,9	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>915</b>	<b>39,4</b>	<b>32,4</b>	<b>131,2</b>	<b>977,3</b>	
Итого за день		<b>1485</b>	<b>62,9</b>	<b>64,8</b>	<b>206,3</b>	<b>1 664,9</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0,4	0,1	1,4	8,5	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,7	23,3	35,6	449,8	311
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,9	60,6	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за завтрак		<b>580</b>	<b>22,9</b>	<b>23,7</b>	<b>76,2</b>	<b>633,8</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	5,2	9,1	90,1	25

	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	8,7	8,6	25,6	214,2	93
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,8	5,3	37,0	219,1	209
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	17,6	27,4	1,2	322,1	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	19,3	80,2	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>995</b>	<b>45,6</b>	<b>47,9</b>	<b>168,5</b>	<b>1 288,0</b>	
Итого за день		<b>1575</b>	<b>68,5</b>	<b>71,6</b>	<b>244,2</b>	<b>1 921,8</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	ПРЯНИКИ	50	4,0	2,4	37,5	183,0	
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,8	8,5	22,5	175,1	112
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,5	3,5	19,4	124,7	382
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за завтрак		<b>560</b>	<b>23,1</b>	<b>23,0</b>	<b>103,8</b>	<b>672,7</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,3	9,8	6,7	121,4	41
	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	6,3	6,3	12,4	134,6	81
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	19,1	12,4	20,6	270,6	235
	НАПИТОК ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	23,9	114,8	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>965</b>	<b>39,1</b>	<b>30,0</b>	<b>139,9</b>	<b>1 003,7</b>	
Итого за день		<b>1525</b>	<b>62,2</b>	<b>53,0</b>	<b>243,7</b>	<b>1 676,4</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5,0	11,3	25,6	220,7	335
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	120	13,4	29,3	3,5	319,2	254
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,3	62,8	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>40,9</b>	<b>68,7</b>	<b>717,6</b>	
Обед	САЛАТ "ЦАДА"	100	6,6	7,6	12,7	147,0	687
	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,7	4,3	12,5	113,5	74
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	290,9	323

	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,4	10,9	4,3	206,3	255
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>1015</b>	<b>50,6</b>	<b>31,5</b>	<b>164,3</b>	<b>1 170,3</b>	
Итого за день		<b>1565</b>	<b>73,0</b>	<b>72,4</b>	<b>233,0</b>	<b>1 887,9</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,8	12,7	37,6	297,0	184
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	9,7	13,1	29,0	274,7	3
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	19,4	124,7	433
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого за завтрак		<b>625</b>	<b>21,9</b>	<b>29,5</b>	<b>94,1</b>	<b>739,4</b>	
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	10,2	7,8	129,6	30
	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	250	7,1	6,6	22,8	179,1	110
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	13,4	12,0	10,4	203,5	262
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	34,8	139,1	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>915</b>	<b>33,7</b>	<b>30,0</b>	<b>152,1</b>	<b>1 013,6</b>	
Итого за день		<b>1540</b>	<b>55,6</b>	<b>59,5</b>	<b>246,2</b>	<b>1 753,0</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	250	29,0	27,9	56,5	545,3	233
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	15,7	62,7	430
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>28,1</b>	<b>80,3</b>	<b>651,0</b>	
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,2	17,3	10,3	222,2	45
	СУП С БОБОВЫМИ(ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,8	8,5	24,9	231,6	119
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,8	6,5	45,6	271,6	181
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,5	21,5	1,2	275,5	314
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	18,1	75,9	346
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>995</b>	<b>59,3</b>	<b>55,1</b>	<b>176,4</b>	<b>1 439,1</b>	



Итого за день		<b>1545</b>	<b>89,2</b>	<b>83,2</b>	<b>256,7</b>	<b>2 090,1</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5,0	9,7	25,6	201,3	335
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	17,1	15,5	10,5	247,9	238
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25,8	122,5	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	7,4	0,6	24,3	114,9	
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>30,2</b>	<b>26,1</b>	<b>86,2</b>	<b>686,6</b>	
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	1,0	6,7	79,2	51
	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	250	9,8	19,5	10,6	260,3	
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180	15,3	8,1	27,3	299,2	271
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,5	27,4	0,8	315,6	440
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,1	0,1	25,4	107,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>995</b>	<b>53,7</b>	<b>57,3</b>	<b>147,1</b>	<b>1 424,2</b>	
Итого за день		<b>1545</b>	<b>83,9</b>	<b>83,4</b>	<b>233,3</b>	<b>2 110,8</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	12,5	14,2	52,3	388,3	211
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	19,7	119,8	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>25,0</b>	<b>22,2</b>	<b>101,5</b>	<b>707,2</b>	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,0	10,6	93,4	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,6	7,1	19,8	173,5	98
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	22,3	27,4	25,3	438,0	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,3	76,3	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>965</b>	<b>43,0</b>	<b>40,9</b>	<b>150,3</b>	<b>1 143,5</b>	
Итого за день		<b>1515</b>	<b>68,0</b>	<b>63,1</b>	<b>251,8</b>	<b>1 850,7</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,0	7,7	36,2	245,9	181
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	16,0	11,2	6,1	213,8	261
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	14,5	78,9	378

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>29,4</b>	<b>20,8</b>	<b>81,1</b>	<b>653,5</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,6	9,8	6,8	122,8	41
	СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,5	6,3	10,8	125,8	99
	АЗУ	250	17,8	18,1	22,8	325,0	260
	НАПИТОК ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,8	118,7	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>965</b>	<b>38,3</b>	<b>35,7</b>	<b>141,5</b>	<b>1 054,6</b>	
Итого за день		<b>1515</b>	<b>67,7</b>	<b>56,5</b>	<b>222,6</b>	<b>1 708,1</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,2	11,7	49,6	344,9	184
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	20,4	128,5	382
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	75	11,0	14,7	24,4	275,9	11
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за завтрак		<b>625</b>	<b>25,1</b>	<b>30,3</b>	<b>104,2</b>	<b>796,3</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	3,3	67,7	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	8,3	9,6	23,0	211,5	108
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,1	5,4	42,7	235,4	323
	ГУЛЯШ	120	17,9	20,6	3,7	209,9	260
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			12,6	50,3	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
Итого за обед		<b>1015</b>	<b>43,6</b>	<b>41,9</b>	<b>161,6</b>	<b>1 137,1</b>	
Итого за день		<b>1640</b>	<b>68,7</b>	<b>72,2</b>	<b>265,8</b>	<b>1 933,4</b>	
Среднее значение за период			<b>70,0</b>	<b>68,0</b>	<b>240,4</b>	<b>1 859,7</b>	