

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом директора
 МБОУ «Перегребинская СОШ»
 от 23.06.2023 №237 - од

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1		КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,7	10,8	33,2	232,8	184
		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	8,1	15,5	25,2	273,7	3
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	10,9	84,3	378
		БАНАН	100	2,3	0,8	31,5	144,0	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,1	30,2	100,8	734,8	
ОБЕД		САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,7	5,1	2,0	56,9	29
		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЫНИК)	200	6,2	5,6	15,9	142,7	83
		ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	180	9,2	6,0	24,6	234,3	284
		НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,0	18,1	83,7	440
		ХЛЕБ РЖАНОИ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД	728	23,1	17,3	100,4	707,4			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,2	47,5	201,2	1 442,2		
День 2		РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	11,2	10,2	33,8	231,3	233
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	8,4	10,1	23,6	203,5	128
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	24,8	101,5	388
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	23,1	20,7	101,7	628,2	
ОБЕД		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	60	0,7	3,1	2,1	40,1	
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,3	6,3	6,7	83,4	84
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	2,9	25,1	156,2	209
		ГУЛЯШ	90	8,7	13,1	3,3	155,4	260
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	18,2	79,5	394
ИТОГО ЗА ОБЕД	798	25,5	26,4	100,0	727,4			

ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,6	47,1	201,7	1 355,6	
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
	МАСЛО (ТОПЛИЯМИ)	10	2,1	7,3	0,1	75,0	13
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,0	7,5	41,6	230,5	184
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,9	25,1	106,7	382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	34,3	114,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,6	23,5	101,4	588,4	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,1	1,8	26,6	19
	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,6	4,8	25,0	119,8	96
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	3,5	5,2	11,3	140,7	344
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	8,8	10,1	13,9	201,9	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,0	8,2	42,0	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		788	23,7	23,8	100,0	720,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,3	47,3	201,4	1 309,2	
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	60	0,5	0,1	1,5	9,4	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,5	15,2	46,1	279,3	258
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	29,2	42,3	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,0	0,2	23,3	114,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23,4	15,5	100,1	445,9	
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	2,1	4,2	43,7	49
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200	3,7	9,2	11,0	124,0	97
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЫЧАТАЯ	150	4,3	9,1	9,2	77,1	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	7,3	10,7	15,8	217,0	255
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	1,0	0,2	21,3	81,5	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	19,5	114,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		798	24,2	32,0	101,3	756,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,6	47,5	201,4	1 202,0	
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	АПЕЛЬСИН	100	1,0	0,3	12,2	64,5	
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	18,4	20,3	34,2	405,3	236
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,7	4,7	29,8	125,4	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,8	25,6	100,5	710,1	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,7	3,7	2,8	43,4	24
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200	7,0	6,5	12,3	125,8	99
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	7,0	11,0	23,2	229,5	235
	КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	23,2	114,0	411
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	

ИТОГО ЗА ОБЕД		748	20,9	21,8	101,3	702,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,7	47,4	201,8	1 412,6	
Неделя 2							
День 6							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,1	8,8	27,2	253,5	3
	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	7,1	7,2	48,9	258,2	190
	ЧАИ С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	23,7	94,9	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,8	24,2	100,1	667,9	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	0,6	3,1	2,1	39,9	12
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	5,5	15,9	134,4	100
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,7	14,3	27,4	265,5	262
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,2	15,7	95,4	441
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		748	23,6	23,7	100,9	725,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,4	47,9	201,0	1 392,9	
День 7							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,3	8,9	25,8	153,2	323
	ГУЛЯШ	100	13,9	10,9	37,5	180,0	260
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5,1	15,9	143,6	382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,1	25,1	98,7	568,7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	33
	СОЛЯНКА РЫБНАЯ	200	1,0	6,7	10,2	160,5	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	11,7	10,9	30,1	295,4	308
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,0	10,1	42,0	402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	20,5	22,0	100,0	766,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,6	47,1	198,7	1 335,5	
День 8							
ЗАВТРАК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,2	9,7	23,3	201,7	128
	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	14,6	11,3	25,5	183,6	282
	ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	29,2	40,4	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	20,5	91,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,2	21,2	98,5	517,6	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,8	3,1	2,0	38,6	23
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,0	4,9	14,6	117,3	82
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,4	5,0	17,8	146,5	181

	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОМ	100	8,2	12,4	4,5	274,3	272
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,6	0,4	18,6	77,3	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		808	24,9	26,5	102,1	866,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,1	47,7	200,6	1 384,4	
День 9							
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	14,8	20,2	30,9	323,1	129
	КОФЕИНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,8	3,1	25,4	148,6	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	РЯБЛОКО	100	0,6	0,6	24,7	70,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТАК		500	23,9	24,2	105,3	657,1	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫМ	60	1,0	0,0	3,0	40,1	
	СУП ПОЛЕВОМ	200	4,9	8,7	13,0	100,2	773
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	8,7	10,8	27,3	305,8	265
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	1,0	0,2	14,6	71,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		728	21,8	20,3	97,7	707,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,7	44,5	203,0	1 364,1	
День 10							
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫМ С СЫРОМ	180	9,6	11,9	37,7	298,0	211
	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	4,5	4,6	15,6	83,9	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	40	3,0	0,2	24,3	91,9	
	АПЕЛЬСИН	100	1,4	0,3	22,2	64,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТАК		500	18,5	17,0	99,8	538,3	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	3,0	44,1	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫМ С КЛЕЦКАМИ	200	7,2	7,2	18,4	131,7	108
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,7	5,1	17,6	135,2	323
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫМ	90	8,1	15,2	0,7	320,3	278
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	17,1	83,7	440
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		798	26,9	31,3	101,4	927,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,4	48,3	201,2	1 466,1	
Среднее значение за период			46,9	47,6	201,4	1366,46	

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Перегребинская СОШ»
от 23.06.2023 №237 - од

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ ЧАЙ С МОЛОКОМ БАНАН	250	7,7	10,9	27,8	241,1	184	
		50	8,1	15,5	25,2	273,7	3	
		200	3,3	3,1	13,3	94,9	378	
		100	2,3	0,8	31,5	144,0		
		600	21,4	30,3	97,8	753,7		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ(СВЕКОЛЫНИК) ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ НАПИТОК ИЗ КУРАГИ ХЛЕБ РЖАНОИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ	100	1,2	5,1	3,6	68,1	29	
		250	6,6	6,8	13,2	142,7	83	
		200	14,5	8,9	24,8	238,2	284	
		200	1,0	0,1	19,6	83,7	440	
		72	4,8	0,6	30,5	146,9		
		70	5,2	0,4	34,1	160,8		
		892	33,3	21,9	125,8	840,4		
		ИТОГО ЗА ОБЕД		54,7	52,2	223,6	1 594,1	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
		ЗАВТРАК День 2	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ	120	8,8	17,0	10,2	231,3
180	4,3			10,5	23,4	206,0	128	
200	0,7			0,3	21,0	101,5	388	
50	3,7			0,3	24,3	114,9		
550	17,5			28,1	78,9	653,7		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМИДОР) ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ГУЛЯШ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ	100	0,6	0,3	3,5	45,8		
		250	6,3	7,3	9,0	127,1	84	
		180	5,9	5,3	37,7	222,4	209	
		100	12,2	11,4	8,1	183,8	260	
		200	0,5	0,3	17,4	79,5	394	
		72	4,8	0,6	30,5	146,9		
		70	5,2	0,4	34,1	160,8		
		972	35,5	25,6	140,3	966,3		
ИТОГО ЗА ОБЕД								

ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,5	53,7	219,2	1 620,0	
День 3							
ЗАВТРАК	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,0	4,8	25,4	235,5	184
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,6	24,6	106,7	382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,4	21,5	74,7	593,4	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	5,2	2,3	102,6	19
	РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,4	7,2	20,9	164,6	96
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2,3	8,6	23,3	140,7	344
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	16,2	17,7	9,4	391,6	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,0	20,0	42,0	349
	ХЛЕБ РЖАНОИ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		972	35,7	39,7	140,5	1 149,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,1	61,2	215,2	1 742,6	
День 4							
ЗАВТРАК	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	80	0,6	0,1	1,7	9,8	258
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	16,3	15,2	39,9	281,4	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,6	0,0	19,2	42,3	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,2	15,6	85,1	448,4	
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,7	5,1	5,2	76,7	49
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	15,4	6,3	11,1	252,4	97
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,7	9,8	16,7	169,4	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,0	12,4	24,1	274,3	255
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	1,0	0,2	26,6	81,5	399
	ХЛЕБ РЖАНОИ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		972	41,8	34,8	148,3	1 162,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,0	50,4	233,4	1 610,4	

День 5												
ЗАВТРАК	АПЕЛЬСИН	100	1,5	0,3	13,6	64,5						
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	19,4	25,7	27,9	511,8	236					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,7	3,4	29,8	125,4	379					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28,3	29,7	95,6	816,6						
Обед												
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,3	24					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250	7,8	6,5	13,7	145,1	99					
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	7,0	12,4	22,2	229,5	235					
	КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,5	114,0	411					
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8						
ИТОГО ЗА ОБЕД		942	25,8	26,0	132,7	871,6						
Итого за день												
Неделя 2												
День 6												
ЗАВТРАК	ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209					
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,0	13,3	35,2	253,5	3					
	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	8,0	12,4	30,9	268,2	190					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	23,3	94,9	378					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,3	33,3	89,7	677,9						
Обед												
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	1,1	5,1	3,6	66,8	12					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,0	7,1	20,1	172,3	100					
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	220	13,3	7,3	23,8	265,5	262					
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	39,2	95,4	441					
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8						
ИТОГО ЗА ОБЕД		912	32,1	20,8	141,3	907,7						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,4	54,1	231,0	1 585,6						

День 7												
ЗАВТРАК												
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,7	9,0	16,7	162,2	323					
	ГУЛЯШ	120	12,1	12,3	7,3	188,9	260					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	5,2	38,8	143,6	382					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	24,5	26,8	87,1	609,6						
ОБЕД												
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,1	8,3	84,5	33					
	СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	1,3	2,6	18,2	162,3						
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	12,3	14,8	39,5	390,2	308					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,0	20,0	42,0	402					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8						
	ИТОГО ЗА ОБЕД	912	25,1	23,5	132,6	986,7						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ												
			49,6	50,3	219,7	1 596,3						
День 8												
ЗАВТРАК												
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,3	10,0	23,4	201,7	128					
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	14,6	10,7	25,5	193,7	282					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,6	0,0	19,2	42,3	377					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,5	21,0	92,4	552,6						
ОБЕД												
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,1	5,2	3,9	67,7	23					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,8	5,3	21,7	120,7	82					
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,4	6,0	19,8	146,5	181					
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	14,2	12,3	24,2	274,3	272					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,6	0,3	17,8	84,4	394					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8						
	ИТОГО ЗА ОБЕД	972	35,1	30,1	152,0	1 001,3						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ												
			58,6	51,1	244,4	1 553,9						
День 9												
ЗАВТРАК												
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	19,8	20,8	21,9	343,0	129					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,8	4,7	21,6	148,6	379					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9						
	РЫБЛОКО	100	0,6	0,6	14,7	70,5						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	28,9	26,4	82,5	677,0						

ОБЕД	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,0	0,0	3,0	40,1	
	СУП ПОЛЕВОЙ	250	5,5	10,7	13,0	209,9	773
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	220	10,0	15,1	35,8	327,9	265
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,7	0,1	14,6	71,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		912	27,2	26,9	131,0	956,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,1	53,3	213,5	1 633,7	
День 10							
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	10,0	12,9	37,7	307,7	211
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,7	4,7	15,6	124,0	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	АПЕЛЬСИН	100	1,4	0,3	12,2	64,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,8	18,2	89,8	611,1	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	4,2	71,7	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРЕЦКАМИ	250	10,5	11,1	23,5	136,6	108
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2,7	5,1	19,5	135,2	323
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	11,0	18,0	2,1	320,3	278
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	19,6	83,7	440
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		972	36,8	40,4	133,5	1 055,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,6	58,6	223,3	1 666,3	
Среднее значение за период			56,0	55,2	229,1	1637,2	