

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ ЧАЙ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ АПЕЛЬСИН	180	9,6	11,9	37,7	298,0	211	
		180	4,5	4,6	15,6	83,9	378	
		40	3,0	0,2	24,3	91,9		
		100	1,4	0,3	22,2	64,5		
		500	18,5	17,0	99,8	538,3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	3,0	44,1	35	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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 РУБЛЕННЫЕ	90	8,1	15,2	0,7	320,3	278	
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	17,1	83,7	440	
ИТОГО ЗА ОБЕД	ХЛЕБ РЖАНОИ	48	3,2	0,4	20,3	97,9		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
День 2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЯБЛОКО	150	14,8	20,2	30,9	323,1	129	
		200	4,8	3,1	25,4	148,6	379	
		50	3,7	0,3	24,3	114,9		
		100	0,6	0,6	24,7	70,5		
		500	23,9	24,2	105,3	657,1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	1,0	0,0	3,0	40,1		
	СУП ПОЛЕВОИ	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 РЖАНОИ	48	3,2	0,4	20,3	97,9		
ИТОГО ЗА ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		728	21,8	20,3	97,7	707,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,7	44,5	203,0	1 364,1		

ДЕНЬ 3												
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,3	8,9	25,8	153,2	323					
	ГРУЯШ	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 РЖАНОИ	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 4												
ЗАВТРАК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,2	9,7	23,3	201,7	128					
	ОЛАДЫ 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 МЯСНОЙ	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 РЖАНОИ	48	3,2	0,4	20,3	97,9						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 5												
ЗАВТРАК	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209					
	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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 ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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 РЖАНОИ	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	
Неделя 2							
День 6							
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 РЖАНОИ	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	
День 7							
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
	ЧАИ 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 КУРИНЫМ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,7	9,2	11,0	124,0	97
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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 РЖАНОИ	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 8							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,1	8,8	27,2	253,5	3
	ЯЙЦА 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 9							
ЗАВТРАК	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 ЗАВТАК		510	23,1	20,7	101,7	628,2	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	60	0,7	3,1	2,1	40,1	84
	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
	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		798	25,5	26,4	100,0	727,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,6	47,1	201,7	1 355,6	
День 10							
ЗАВТРАК	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 ЗАВТАК		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 (СВЕКОЛЬНИК)	200	6,2	5,6	15,9	142,7	83
	ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ	180	9,2	6,0	24,6	234,3	284
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,0	18,1	83,7	440
	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		728	23,1	17,3	100,4	707,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,2	47,5	201,2	1 442,2	
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	№ рецепт- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 1	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 КЛЕЦКАМИ	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	
	ЗАВТРАК День 2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	19,8	20,8	21,9	343,0
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	
ЯБЛОКО		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 ИЗ ГОВЯДИНЫ	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 3								
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	150,6	986,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,6	50,3	237,7	1 596,3		
День 4								
ЗАВТРАК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,3	10,0	23,4	201,7	128	
	ОГАДЫ 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	23,2	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			58,3	51,1	244,4	1 553,9		

День 5												
ЗАВТРАК												
	ЯЙЦА 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					
	РАССОЛЫНИК 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 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	35,7	39,7	140,5	1 149,2						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ												
Неделя 2												
День 6												
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 РЖАНОЙ	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												
День 7												
ЗАВТРАК												
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	1,7	9,8						
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	16,3	15,2	39,9	281,4	258					
	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		100	1,7	5,1	5,2	76,7	49
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	250	15,4	6,3	11,1	252,4	97
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,7	9,8	16,7	169,4	323
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	10,0	12,4	24,1	274,3	255
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	200	1,0	0,2	26,6	81,5	399
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	
	ХЛЕБ РЖАНОИ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	972	41,8	34,8	148,3	1 162,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД			63,0	50,4	233,4	1 610,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
День 8							
ЗАВТРАК		40	5,0	4,5	0,3	61,3	3
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,0	13,3	35,2	253,5	209
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	250	8,0	12,4	30,9	268,2	190
	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	3,3	3,1	23,3	94,9	378
	ЧАИ С МОЛОКОМ						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,3	33,3	89,7	677,9	
ОБЕД		100	1,1	5,1	3,6	66,8	12
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	250	7,0	7,1	20,1	172,3	100
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	13,3	7,3	23,8	265,5	262
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	0,7	0,3	39,2	95,4	441
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	72	4,8	0,6	30,5	146,9	
	ХЛЕБ РЖАНОИ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	912	32,1	20,8	151,3	907,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД			56,4	54,1	241,0	1 585,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
День 9							
ЗАВТРАК		120	8,8	17,0	10,2	231,3	233
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	180	4,3	10,5	23,4	206,0	128
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,7	0,3	21,0	101,5	388
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	550	17,5	28,1	78,9	653,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	0,6	0,3	3,5	45,8	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	7,3	9,0	127,1	84
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,9	5,3	37,7	222,4	209
	ГУЛЯШ	100	12,2	11,4	8,1	183,8	260
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	17,4	79,5	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	35,5	25,6	140,3	966,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,0	53,7	219,2	1 620,0	
День 10							
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,7	10,9	27,8	241,1	184
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	8,1	15,5	25,2	273,7	3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	13,3	94,9	378
	БАНАН	100	2,3	0,8	31,5	144,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	21,4	30,3	97,8	753,7	
ОБЕД	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,2	5,1	3,6	68,1	29
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЫНИК)	250	6,6	6,8	13,2	142,7	83
	ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ	200	14,5	8,9	24,8	238,2	284
	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		892	33,3	21,9	125,8	840,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,7	52,2	223,6	1 594,1	
Среднее значение за период			56,0	55,2	229,1	1637,2	