

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 17.01.2025 №17-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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	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
Итого за завтрак		500	21,3	30,4	71,8	647,9	
Обед	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	
Итого за обед		790	33,4	26,0	117,7	841,1	
Итого за день		1290	54,7	56,4	189,5	1 489,0	
День 2							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		500	21,0	21,4	72,1	565,9	
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		860	41,3	50,8	144,8	1 203,0	
Итого за день		1360	62,7	72,2	216,9	1 768,9	
День 3							
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		510	20,4	19,7	99,3	637,5	
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		810	38,9	31,3	130,4	976,2	
Итого за день		1320	59,3	51,0	229,7	1 613,7	
День 4							
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		500	20,0	34,1	64,3	627,9	
Обед							
	САЛАТ "ЦАДА"	60	4,0	4,6	7,6	88,1	687
	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	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		860	41,5	24,3	142,2	976,2	
Итого за день		1360	61,5	58,4	206,5	1 604,1	
День 5							
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		575	20,4	27,1	86,6	680,1	
Обед							
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,7	77,8	30
	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	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		790	31,1	27,3	138,2	924,4	
Итого за день		1365	51,5	54,4	224,8	1 604,5	
Неделя 2							
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		500	28,9	28,1	80,3	651,0	
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		860	53,5	47,4	154,7	1 259,1	
Итого за день		1360	82,4	75,5	235,0	1 910,1	
День 7							
Завтрак	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		500	24,0	23,4	81,7	633,7	
Обед	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		860	48,9	54,6	140,3	1 352,2	
Итого за день		1360	72,9	78,0	222,0	1 985,9	
День 8							
Завтрак	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		500	24,6	21,5	93,7	668,1	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	10,1	6,6	120,7	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ	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		810	35,7	53,6	131,3	1 151,9	
Итого за день		1310	60,3	75,1	225,0	1 820,0	
День 9							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		500	25,5	19,0	76,0	578,7	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	0,6	3,1	2,1	39,9	12
	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	
Итого за обед		810	32,2	33,2	127,2	952,3	
Итого за день		1310	57,7	52,2	203,2	1 531,0	
День 10							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		575	20,6	25,6	90,4	679,7	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	2,0	40,6	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ	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	
Итого за обед		860	39,3	38,9	145,1	1 036,6	
Итого день		1435	59,9	64,5	235,5	1 716,3	
Среднее значение за период			62,4	64,4	219,3	1 712,6	

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 17.01.2025 №17-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		
Неделя 1							
День 1							
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		570	23,5	32,4	75,1	687,6	
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		915	39,4	32,4	131,2	977,3	
Итого за день		1485	62,9	64,8	206,3	1 664,9	
День 2							
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		580	22,9	23,7	76,2	633,8	
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		995	45,6	47,9	168,5	1 288,0	
Итого за день		1575	68,5	71,6	244,2	1 921,8	
День 3							
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		560	23,1	23,0	103,8	672,7	
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		965	39,1	30,0	139,9	1 003,7	
Итого за день		1525	62,2	53,0	243,7	1 676,4	
День 4							
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		550	22,4	40,9	68,7	717,6	
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		1015	50,6	31,5	164,3	1 170,3	
Итого за день		1565	73,0	72,4	233,0	1 887,9	
День 5							
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		625	21,9	29,5	94,1	739,4	
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		915	33,7	30,0	152,1	1 013,6	
Итого за день		1540	55,6	59,5	246,2	1 753,0	
Неделя 2	День						
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		550	29,9	28,1	80,3	651,0	
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		995	59,3	55,1	176,4	1 439,1	
Итого за день		1545	89,2	83,2	256,7	2 090,1	
День 7							
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		550	30,2	26,1	86,2	686,6	
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		995	53,7	57,3	147,1	1 424,2	
Итого за день		1545	83,9	83,4	233,3	2 110,8	
День 8							
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		550	25,0	22,2	101,5	707,2	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,0	10,6	93,4	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ	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		965	43,0	40,9	150,3	1 143,5	
Итого за день		1515	68,0	63,1	251,8	1 850,7	
День 9							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,0	7,7	36,2	245,9	323
	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		550	29,4	20,8	81,1	653,5	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	1,1	5,1	3,6	66,8	12
	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		965	37,8	31,0	138,3	998,6	
Итого за день		1515	67,2	51,8	219,4	1 652,1	
День 10							
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		625	25,1	30,3	104,2	796,3	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	3,3	67,7	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ	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		1015	43,6	41,9	161,6	1 137,1	
Итого за день		1640	68,7	72,2	265,8	1 933,4	
Среднее значение за период			70,0	68,0	240,4	1 859,7	