

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возросная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,70	209
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	6,60	9,05	24,40	205,45	184
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,10	4,75	27,20	179,95	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	3,00	39,60	197,80	379
Итого за завтрак		500	21,80	21,30	91,50	644,90	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,80	2,70	5,00	55,50	31
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,10	5,60	9,00	98,80	91
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,50	14,60	37,15	338,00	258
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,30	0,00	22,00	89,20	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,65	0,35	16,96	81,59	
Итого за обед		700	24,85	23,25	107,16	737,29	
Итого за день		1200	46,65	44,55	198,66	1382,19	
День 2							
Завтрак	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,10	0,90	6,10	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,01	19,50	38,25	404,54	311
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	24,90	100,04	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	21,30	91,20	
Итого за завтрак		500	21,02	19,60	85,35	601,88	
Обед	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,10	2,70	7,00	52,70	25
	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3,10	7,00	20,50	157,40	93
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,80	4,40	32,80	190,00	209
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	15,60	9,20	3,00	157,20	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,00	20,00	80,80	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20	
Итого за обед		730	25,30	23,30	100,35	712,30	
Итого за день		1230	46,32	42,90	185,70	1314,18	

День 3											
Завтрак											
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,10	7,00	32,70	226,20	112				
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,50	5,50	29,40	189,10	382				
	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	3,60	6,30	2,37	80,58	14				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,90	0,20	19,47	91,28					
Итого за завтрак		500	20,10	19,00	83,94	587,16					
Обед											
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,80	4,70	7,00	73,50	41				
	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,30	3,10	21,00	133,10	81				
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	15,10	19,00	37,00	379,40	235				
	НАПИТОК ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,75	0,00	33,20	135,80	388				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20					
Итого за обед		710	23,45	26,80	115,25	796,00					
Итого за день		1210	43,55	45,80	199,19	1 383,16					
Завтрак											
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	6,00	10,80	36,20	266,00	335				
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,25	9,00	3,20	138,80	254				
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	24,90	100,04	377				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20					
Итого за завтрак		500	18,86	19,80	81,35	579,04					
Обед											
	САЛАТ "ЦАДА"	60	4,00	2,70	7,60	70,70	687				
	РАССОЛЫНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,30	4,00	13,27	106,28	74				
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,00	9,00	28,20	209,80	323				
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	10,70	10,00	22,20	221,60	255				
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,00	52,00	349				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20					
Итого за обед		730	24,50	25,70	101,32	734,58					
Итого за день		1230	43,36	45,50	182,67	1 313,62					
Завтрак											
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗАКА	180	8,30	3,00	29,10	176,60	184				
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	7,30	13,00	23,00	238,20	3				
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,50	3,80	19,40	125,80	433				
	АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,00	8,10	36,00					
Итого за завтрак		510	20,00	19,80	79,60	576,60					
Обед											
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	3,90	4,60	8,80	92,20	30				
	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200	6,10	8,20	20,00	178,20	110				
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	12,00	13,00	10,00	205,00	262				
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	40,40	161,60	411				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,65	0,35	16,96	81,59					
Итого за обед		700	26,15	26,15	113,21	792,79					
Итого за день		1210	46,15	45,95	192,81	1 369,39					

Неделя 2									
День 6									
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200	19,30	17,30	56,50	458,90	223		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	2,50	15,00	82,50	430		
	АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,00	8,10	32,40			
Итого за завтрак		500	19,30	19,80	79,60	573,80			
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЮ	60	3,00	9,30	5,80	118,90	45		
	СУП С БОБОВЫМИ(ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,00	4,00	21,20	140,80	119		
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,00	3,20	38,10	189,20	181		
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,70	11,00	8,20	174,60	314		
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,30	0,00	20,89	84,76	346		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,65	0,35	16,96	81,59			
Итого за обед		760	25,15	27,85	128,20	864,05			
Итого за день		1260	44,45	47,65	207,80	1 437,85			
День 7									
Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	6,00	10,80	36,20	266,00	335		
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	11,10	8,90	10,30	165,70	238		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,00	15,67	65,48	388		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20			
Итого за завтрак		500	19,30	19,70	79,22	571,38			
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,80	0,70	7,30	38,70	51		
	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	200	4,10	8,70	17,80	165,90	198		
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150	6,05	3,70	25,10	157,90	271		
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,90	14,80	5,80	200,00	440		
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,80	0,10	22,40	93,70			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,65	0,35	16,96	81,59			
Итого за обед		760	26,80	28,35	112,41	811,99			
Итого за день		1260	46,10	48,05	191,63	1 383,37			
День 8									
Завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,70	209		
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	11,05	14,00	44,40	347,80	211		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	3,00	39,60	197,80	379		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,50	0,00	17,05	74,20			
Итого за завтрак		500	20,65	21,50	101,35	681,50			
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,70	0,10	16,60	70,10	41		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА МЯСНОМ	200	2,80	5,90	20,30	145,50	98		
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,90	17,36	37,20	352,64	289		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,01	0,00	27,40	109,64	394		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,65	0,35	16,96	81,59			
Итого за обед		740	19,56	23,71	135,51	833,67			
Итого за день		1240	40,21	45,21	236,86	1 515,17			

День 9															
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ				160	8,00	8,00	38,20	256,80	181					
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ				90	8,00	10,00	6,10	146,40	261					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ				200	1,70	1,80	17,90	94,60	378					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				50	1,50	0,00	17,05	74,20						
Итого за завтрак										500	19,20	19,80	79,25	572,00	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)				60	0,60	3,10	32,20	159,10	12					
	СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ				200	5,50	8,50	19,00	174,50	99					
	АЗУ				200	13,10	20,30	21,89	322,66	260					
	НАПИТОК ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА				200	0,70	0,30	14,80	64,70	388					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				50	1,50	0,00	17,05	74,20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				30	2,65	0,35	16,96	81,59						
Итого за обед										740	24,05	32,55	121,90	876,75	
Итого за день										1240	43,25	52,35	201,15	1 448,75	
День 10															
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ				180	6,00	8,50	29,70	219,30	184					
	КАКАО С МОЛОКОМ				180	3,50	3,80	19,40	125,80	382					
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ				60	3,20	8,00	20,40	166,40	11					
	ЯБЛОКО				100	0,40	0,40	9,80	44,40						
Итого за завтрак										520	13,10	20,70	79,30	555,90	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ				60	1,00	0,10	2,00	12,90	47					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ				200	9,00	9,15	18,40	191,95	108					
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ				150	3,70	3,50	39,10	202,70	323					
	ГУЛЯШ				90	12,70	15,30	3,10	200,90	260					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ				180	0,00	0,00	12,60	50,40	349					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				50	1,50	0,00	17,05	74,20						
Итого за обед										30	2,65	0,35	16,96	81,59	
Итого за день										760	30,55	28,40	109,21	814,64	
Среднее значение за период										1280	43,65	49,10	188,51	1 370,54	
										44,40	46,70	198,50	1 391,80		

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Взрослая категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,70	209
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	4,70	6,00	38,30	226,00	184
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,90	10,10	26,80	233,70	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	3,00	39,60	197,80	379
Итого за завтрак		560	21,70	23,60	105,00	719,20	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	2,60	8,30	8,10	117,50	31
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,40	3,40	9,80	95,40	91
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,30	14,90	30,30	304,50	258
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,30	0,00	32,00	129,20	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,92	0,48	38,94	183,76	
Итого за обед		830	27,52	27,08	119,14	830,36	
Итого за День		1390	49,22	50,68	224,14	1 549,56	
День 2							
Завтрак	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,20	0,00	1,40	6,40	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20,70	23,30	35,60	434,90	311
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	24,90	100,04	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20	
Итого за завтрак		560	22,51	23,30	78,95	615,54	
Обед	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	0,60	3,26	12,30	80,94	25
	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6,60	3,00	26,20	158,20	93
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,85	3,73	29,10	165,37	209
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	24,30	17,80	11,00	301,40	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,00	29,40	118,40	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20	
Итого за обед		880	37,05	27,79	125,05	898,51	
Итого за День		1440	59,56	51,09	204,00	1 514,05	

День 3											
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,70	8,50	22,50	209,30	112				
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,50	5,50	29,40	189,10	382				
	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	20	7,20	12,60	4,74	161,16	14				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	1,50	0,00	17,05	74,20					
Итого за завтрак		550	24,90	26,60	73,69	633,76					
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	0,30	7,70	9,80	109,70	41				
	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	3,30	6,30	28,15	182,50	81				
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	21,15	12,40	36,60	342,60	235				
	НАПИТОК ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,75	0,00	33,20	135,80	388				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20					
Итого за обед		850	27,00	26,40	124,80	844,80					
Итого за день		1400	51,90	53,00	198,49	1 478,56					
День 4											
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	6,00	10,80	36,20	266,00	335				
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	120	13,40	29,30	3,50	331,30	254				
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	24,90	100,04	377				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20					
Итого за завтрак		550	21,01	40,10	81,65	771,54					
Обед	САЛАТ "ЦАДА"	100	5,00	7,60	15,80	151,60	687				
	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	2,70	1,30	12,50	72,50	74				
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,80	3,50	45,90	230,30	323				
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,10	10,90	16,30	215,70	255				
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	22,00	88,00	349				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20					
Итого за обед		880	26,10	23,30	129,55	832,30					
Итого за день		1430	47,11	63,40	211,20	1 603,84					
День 5											
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,80	10,60	37,60	281,00	184				
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	9,70	10,11	30,00	249,79	3				
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,50	2,80	19,40	124,80	433				
	АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,00	8,10	36,00					
Итого за завтрак		625	24,90	23,51	95,10	691,59					
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,50	9,30	17,80	160,90	30				
	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	250	7,10	6,60	22,80	179,00	110				
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	13,40	10,00	10,40	185,20	262				
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	44,50	178,00	411				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20					
Итого за обед		800	23,50	25,90	112,55	777,30					
Итого за день		1425	48,40	49,41	207,65	1 468,89					

Неделя 2									
День 6									
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	250	29,00	23,00	55,50	545,00		233	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	2,50	15,00	82,50		430	
	АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,10	8,10	33,30			
Итого за завтрак		550	29,00	25,60	78,60	660,80			
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,10	7,30	10,30	123,30		45	
	СУП С БОБОВЫМИ(ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,60	1,80	24,90	142,20		119	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	180	2,90	2,50	45,60	216,50		181	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,60	17,00	1,20	228,20		314	
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,30	0,00	32,00	129,20		346	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20			
Итого за обед		880	33,00	28,60	131,05	913,60			
Итого за день		1430	62,00	54,20	209,65	1 574,40			
День 7									
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	6,00	10,80	36,20	266,00		335	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	15,20	15,50	10,50	242,30		238	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,00	15,67	65,48		388	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20			
Итого за завтрак		550	23,40	26,30	79,42	647,98			
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,30	0,10	6,70	28,90		51	
	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	250	3,32	9,30	10,60	139,38			
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180	12,20	11,30	40,10	310,90		271	
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,80	7,30	11,73	155,82		440	
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,10	0,10	35,60	143,70			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20			
Итого за обед		880	28,22	28,10	121,78	852,90			
Итого за день		1430	51,62	54,40	201,20	1 500,88			
День 8									
Завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,70		209	
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	10,40	15,00	49,20	373,40		211	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	3,00	39,60	197,80		379	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,84			
Итого за завтрак		550	22,94	22,86	118,31	770,74			
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	0,20	3,00	12,30	77,00		41	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА МЯСНОМ	250	5,60	6,60	23,70	176,60		98	
	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	250	20,10	17,30	39,13	392,62		289	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,01	0,00	27,40	109,64		394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20			
Итого за обед		850	27,41	26,90	119,58	830,06			
Итого за день		1400	50,35	49,76	237,89	1 600,80			

День 9												
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,00	9,80	40,90	283,80	323					
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	10,90	11,20	6,10	168,80	261					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,70	1,80	17,90	94,60	378					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20						
Итого за завтрак		550	22,10	22,80	81,95	621,40						
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	1,10	5,10	13,10	102,70	12					
	СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,50	4,11	13,70	117,79	99					
	АЗУ	250	17,80	18,10	46,20	418,90	260					
	НАПИТОК ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	14,80	64,70	388					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20						
Итого за обед		850	27,60	27,61	104,85	778,29						
Итого за день		1400	49,70	50,41	186,80	1 399,69						
День 10												
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,90	9,30	49,60	317,70	184					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,50	2,80	19,40	124,80	382					
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	75	10,00	10,00	24,40	227,60	11					
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,20	9,80	42,60						
Итого за завтрак		625	24,80	22,30	103,20	712,70						
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	3,30	65,50	47					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ	250	8,30	9,60	23,00	211,60	108					
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,10	5,40	52,70	275,80	323					
	ГУЛЯШ	100	10,70	10,90	4,70	159,70	260					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,60	50,40	349					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,50	0,00	17,05	74,20						
Итого за обед		880	26,20	31,00	113,35	837,20						
Итого за день		1505	51,00	53,30	216,55	1 549,90						
Среднее значение за период			52,09	52,97	209,76	1 524,06						