

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Зайченко (должность)
И.О. Зайченко (ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена) 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Батон 1	50	3,75	1,50	26,00	135	б/н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр "Костромской"	10	2,56	2,61	0,00	34,3	б/н
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Каша "Дружба"	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,04	24,10	99,31	675,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	15,04	24,10	99,31	675,78	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Фрикадельки из кур	90	12,87	16,58	1,00	204,59	410
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,40	38,91	248,59	237
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	15,26	61,48	494
	Хлеб пшеничный 1	30	2,25	0,30	14,40	72	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	24,58	23,34	70,59	594,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	24,58	23,34	70,59	594,46	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	25,91	16,95	23,29	345,93	313
	Флоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493

	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	481
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	31.27	20.50	96.96	695.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	31.27	20.50	96.96	695.09	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7.90	10.12	41.68	289.4	250
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38	112
	Булочка с черной смородиной	100	6.00	5.50	60.00	320	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	14.98	15.82	124.44	708.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	14.98	15.82	124.44	708.88	
День 5							
ЗАВТРАК	Булочка с брусникой	100	6.00	5.50	60.00	320	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11.10	13.76	50.32	369.88	296
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17.38	19.26	125.58	751.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17.38	19.26	125.58	751.36	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.98	11.06	37.02	279.54	267
	повидло	30	0.00	0.00	4.20	16.8	б/н
	Батон 1	50	3.75	1.50	26.00	135	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Плоды свежие (апельсин)	200	1.80	0.40	16.20	86	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	13.73	12.96	98.44	576.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		680	13.73	12.96	98.44	576.1	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7.90	10.12	41.68	289.4	250
	Булочка Улыбка со сгущ	100	6.00	7.50	59.00	330	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14.18	17.62	115.94	680.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	14.18	17.62	115.94	680.88	
День 8							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	34.32	44.21	2.66	545.57	406
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	107
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	37.25	44.57	33.10	684.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	37.25	44.57	33.10	684.13	
День 9							

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.28	8.76	29.66	226.46	266
	Булочка улыбка с шоколадом	100	6.00	7.50	59.00	330	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13.56	16.26	103.92	617.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	13.56	16.26	103.92	617.94	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	11.09	14.27	3.62	187.66	301
	горошек зеленый	50	2.50	0.10	4.15	27.5	б/н
	Батон 1	50	3.75	1.50	26.00	135	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18.02	16.27	58.83	458.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	18.02	16.27	58.83	458.64	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5490	199.99	210.70	927.11	6443.26	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		549	20.00	21.07	92.71	644.33	

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Зинченко *С.А.ОУ. СШ № 100* *Родченка*

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	5,86	3,02	17,50	120,88	144
	Кнели из кур с рисом	80	13,83	14,06	5,94	196,57	411
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2,25	0,30	14,40	72	б/н
Хлеб ржаной 1	30	2,10	0,30	12,60	66	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31,09	23,71	115,46	798,99	
ПОЛДНИК	напиток из вишни	200	0,30	0,02	16,38	65,52	б/н
	Булочка Домашняя с посыпкой	100	6,00	5,50	56,00	320	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,30	5,52	72,38	385,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1070	37,39	29,23	187,84	1184,51	
День 2							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Свекольник	200	3,70	2,70	14,40	96,7	131
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	120	17,40	7,13	4,96	153	343
	Картофельное пюре	150	4,21	5,57	29,54	185,69	429

	Напиток из черной смородины	200	0.32	0.06	15.96	64.48	б/н
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	31.12	21.40	96.48	709.27	
ПОЛДНИК	Кисель Дачный	200	0.00	0.00	6.98	26.54	б/н
	Творожка с вишней	100	9.50	5.50	51.00	290	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.50	5.50	57.98	316.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1090	40.62	26.90	154.46	1025.81	
День 3							
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	60	0.84	2.28	2.22	33	422
	суп картофельный с рисом	200	1.70	3.30	13.94	92.56	б/н
	Котлеты куриные	90	26.76	27.40	7.90	383.11	381
	Пюре из гороха с маслом	150	15.34	3.75	37.01	243.11	418
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0.00	0.00	6.98	26.54	617
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	48.99	37.33	95.05	916.32	
ПОЛДНИК	Волжская штучка	120	7.20	6.60	67.20	384	б/н
	Крепыш	200	6.00	7.00	13.40	140	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13.20	13.60	80.60	524	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1080	62.19	50.93	175.65	1440.32	
День 4							
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	60	0.84	2.28	2.22	33	422
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	5.86	3.02	17.50	120.88	144
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	90	16.65	8.54	2.85	155.22	367
	Рис отварной	150	3.69	6.08	33.81	204.6	414
	напиток из вишни	200	0.30	0.02	16.38	65.52	б/н
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	31.69	20.54	99.76	717.22	
ПОЛДНИК	сок 0,2	200	0.00	0.00	23.20	96	б/н
	секрет в куса	120	7.20	6.60	67.20	384	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	7.20	6.60	90.40	480	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1080	38.89	27.14	190.16	1197.22	
День 5							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.04	4.16	7.14	78.82	142
	Плов из отварной говядины	240	20.23	11.74	50.90	390.58	370

	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	29.46	22.14	112.46	775.8	
ПОЛДНИК	Напиток из черной смородины	200	0.32	0.06	15.96	64.48	б/н
	Творожка с творогом	100	9.50	5.50	51.00	290	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.82	5.56	66.96	354.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	39.28	27.70	179.42	1130.28	
День 6							
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	107
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.92	4.14	9.52	86.96	128
	соус Болоньезе	90	20.80	26.40	2.54	330.48	б/н
	Макаронные изделия отварные	150	5.85	5.22	35.61	212.62	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	34.90	36.42	102.69	885.86	
ПОЛДНИК	Кисель Дачный	200	0.00	0.00	6.98	26.54	б/н
	Булочка Московская	200	16.00	18.00	112.00	700	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	16.00	18.00	118.98	726.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	50.90	54.42	221.67	1612.4	
День 7							
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	60	0.84	2.28	2.22	33	422
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.12	2.52	19.82	118.62	147
	Рагу из птицы	240	20.81	26.90	21.55	411.82	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	30.62	32.30	97.59	811.44	
ПОЛДНИК	сок 0,2	200	0.00	0.00	23.20	96	б/н
	Булочка с черной смородиной	100	6.00	5.50	60.00	320	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6.00	5.50	83.20	416	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	36.62	37.80	180.79	1227.44	
День 8							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	115
	Рассольник ленинградский	200	3.50	5.30	14.22	119.38	134
	Картофельное пюре	150	4.21	5.57	29.54	185.69	429
	Фрикадельки из кур	90	12.87	16.58	1.00	204.59	410

	Напиток из черной смородины	200	0.32	0.06	15.96	64.48	б/н
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26.39	33.45	92.34	783.54	
ПОЛДНИК	Крепыш	200	6.00	7.00	13.40	140	б/н
	Булочка Улыбка со сгущ	150	9.00	11.25	88.50	495	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	15.00	18.25	101.90	635	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	41.39	51.70	194.24	1418.54	
День 9							
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	60	0.84	2.28	2.22	33	422
	Суп-лапша домашняя	200	3.90	4.22	2.18	104.94	156
	Голубцы ленивые	90	8.09	7.53	6.35	126.08	372
	Соус томатный	20	0.22	0.75	1.39	13.12	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.64	5.26	42.06	235.5	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25.54	20.64	108.20	760.64	
ПОЛДНИК	напиток из вишни	200	0.30	0.02	16.38	65.52	б/н
	Булочка Московская	200	16.00	18.00	112.00	700	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	16.30	18.02	128.38	765.52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	41.84	38.66	236.58	1526.16	
День 10							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.04	4.16	7.14	78.82	142
	Жаркое по-домашнему	180	25.54	24.08	16.31	383.94	369
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	34.77	34.48	77.87	769.16
ПОЛДНИК	Кисель Дачный	200	0.00	0.00	6.98	26.54	б/н
	Булочка улыбка с шоколад	100	6.00	7.50	59.00	330	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6.00	7.50	65.98	356.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1000	40.77	41.98	143.85	1125.7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		10890	429.89	386.46	1864.66	12888.38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1089	42.99	38.65	186.47	1288.84	

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

И.О. *Иванов И.И.* (должность)

 (ФИО)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **я** Ст. школьники (1 смена) Мобилизованные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Батон 1	50	3,75	1,50	26,00	135	б/н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр "Костромской"	10	2,56	2,61	0,00	34,3	б/н
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,39	26,58	106,40	731,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	16,39	26,58	106,40	731,86	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Фрикадельки из кур	100	14,30	18,42	1,11	227,32	410
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,60	8,54	51,88	331,46	237
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	15,26	61,48	494
	Хлеб пшеничный 1	30	2,25	0,30	14,40	72	б/н
	пирожное биск яшкино	32	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	29,23	27,36	84,35	705,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		662	29,23	27,36	84,35	705,26	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	34,54	22,60	31,06	461,24	313
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164	481

	Плоды свежие (бананы)	200	3.00	1.00	42.00	192	112
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	йогурт 115	115	0.00	0.00	0.00	0	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		765	41.34	27.85	115.83	876	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		765	41.34	27.85	115.83	876	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.88	12.65	52.10	361.75	250
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38	112
	чио рио	30	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Булочка с черной смородиной	100	6.00	5.50	60.00	320	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	16.96	18.35	134.86	781.23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		680	16.96	18.35	134.86	781.23	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	13.88	17.20	62.90	462.35	296
	Булочка с брусникой	100	6.00	5.50	60.00	320	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.16	22.70	138.16	843.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	20.16	22.70	138.16	843.83	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9.98	13.83	46.28	349.43	267
	повидло	50	0.00	0.00	7.00	28	б/н
	Батон 1	50	3.75	1.50	26.00	135	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Плоды свежие (апельсин)	200	1.80	0.40	16.20	86	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	15.73	15.73	110.50	657.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		750	15.73	15.73	110.50	657.19	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.88	12.65	52.10	361.75	250
	Булочка Улыбка со сгущ	100	6.00	7.50	59.00	330	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16.16	20.15	126.36	753.23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	16.16	20.15	126.36	753.23	
День 8							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	34.32	44.21	2.66	545.57	406
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	13	107
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	йогурт 115	115	0.00	0.00	0.00	0	б/н

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		685	37.57	44.61	33.78	689.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		685	37.57	44.61	33.78	689.33	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	9.10	10.95	37.07	283.08	266
	Булочка улыбка с шокол	100	6.00	7.50	59.00	330	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15.38	18.45	111.33	674.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	15.38	18.45	111.33	674.56	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	13.86	17.84	4.52	234.58	301
	Батон 1	50	3.75	1.50	26.00	135	б/н
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	112
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	горошек зеленый	50	2.50	0.10	4.15	27.5	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	20.79	19.84	59.73	505.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	20.79	19.84	59.73	505.56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6352	229.71	241.62	1021.30	7218.05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		635.2	22.97	24.16	102.13	721.8	

СОГЛАСОВАНО

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

УТВЕРЖДАЮ
М.О. директор *МАОУ "СШ № 105 г. Саратова"*
В. Ю. Вейсман (должность)
 _____ (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Батон 1	40	3,00	1,20	20,80	108	б/н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр "Костромской"	10	2,56	2,61	0,00	34,3	б/н
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,64	26,28	101,20	704,86	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,33	3,77	21,88	151,1	144
	Фрикадельки из кур	100	14,30	18,42	1,11	227,32	410
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	453
	Макаронные изделия отварные	200	7,80	6,96	47,48	283,5	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2,25	0,30	14,40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2,10	0,30	12,60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	35,51	31,34	128,95	949,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,15	57,62	230,15	1654,02	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Фрикадельки из кур	100	14,30	18,42	1,11	227,32	410

	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.44	7.69	46.69	298.31	237
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	пирожное биск яшкино	30	0.00	0.00	0.00	0	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	28.07	26.51	79.16	672.11	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Свекольник	250	4.63	3.38	18.00	120.87	131
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140	20.30	8.32	5.78	178.5	343
	Картофельное пюре	200	5.62	7.42	39.38	247.58	429
	Напиток из черной смородины	200	0.32	0.06	15.96	64.48	б/н
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37.12	28.68	113.82	868.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	65.19	55.19	192.98	1540.54	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	34.54	22.60	31.06	461.24	313
	Плоды свежие (бананы)	200	3.00	1.00	42.00	192	112
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Молоко сгущенное	50	3.60	4.25	27.75	164	481
	йогурт 115	115	0.00	0.00	0.00	0	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		765	41.34	27.85	115.83	876	
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	100	1.40	3.80	3.70	55	422
	суп картофельный с рисом	250	2.13	4.12	17.42	115.7	б/н
	Котлеты куриные	100	29.73	30.44	8.78	425.68	381
	Пюре из гороха с маслом	205	20.97	5.12	50.57	332.24	418
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0.00	0.00	6.98	26.54	617
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	58.58	44.08	114.45	1093.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	99.92	71.93	230.28	1969.16	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.88	12.65	52.10	361.75	250
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38	112
	Булочка с черной смородиной	100	6.00	5.50	60.00	320	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	16.96	18.35	134.86	781.23	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	100	1.40	3.80	3.70	55	422

	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7.33	3.77	21.88	151.1	144
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	120	22.20	11.39	3.80	206.96	367
	Рис отварной	200	4.92	8.10	45.08	272.8	414
	напиток из вишни	200	0.30	0.02	16.38	65.52	б/н
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	40.50	27.68	117.84	889.38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	57.46	46.03	252.70	1670.61	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	13.88	17.20	62.90	462.35	296
	Булочка с брусникой	100	6.00	5.50	60.00	320	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.16	22.70	138.16	843.83	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3.80	5.20	8.92	98.52	142
	Глов из отварной говядины	250	21.08	12.22	53.02	406.85	370
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	31.83	27.22	119.44	859.37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	51.99	49.92	257.60	1703.2	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9.98	13.83	46.28	349.43	267
	повидло	50	0.00	0.00	7.00	28	б/н
	Батон 1	40	3.00	1.20	20.80	108	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Плоды свежие (апельсин)	200	1.80	0.40	16.20	86	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		740	14.98	15.43	105.30	630.19	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	13	107
	Борщ с капустой и картофелем	250	3.65	5.17	11.90	108.7	128
	соус Болоньезе	120	27.73	35.20	3.38	440.64	б/н
	Макаронные изделия отварные	200	7.80	6.96	47.48	283.5	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	44.83	48.03	118.46	1093.84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	59.81	63.46	223.76	1724.03	
День 7							

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.88	12.65	52.10	361.75	250
	Булочка Улыбка со сгущ	100	6.00	7.50	59.00	330	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16.16	20.15	126.36	753.23	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	100	1.40	3.80	3.70	55	422
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.15	3.15	24.77	148.28	147
	Рагу из птицы	200	17.34	22.42	17.96	343.18	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28.74	29.97	100.43	794.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	44.90	50.12	226.79	1547.69	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	13	107
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Плов из отварной птицы	240	34.32	44.21	2.66	545.57	406
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	37.57	44.61	33.78	689.33	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Рассольник ленинградский	250	4.38	6.63	17.78	149.22	134
	Фрикадельки из кур	100	14.30	18.42	1.11	227.32	410
	Напиток из черной смородины	200	0.32	0.06	15.96	64.48	б/н
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
Картофельное пюре	200	5.62	7.42	39.38	247.58	429	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30.87	42.03	108.93	945.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	68.44	86.64	142.71	1634.93	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	9.10	10.95	37.07	283.08	266
	Булочка улыбка с шоколад	100	6.00	7.50	59.00	330	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15.38	18.45	111.33	674.56	
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	100	1.40	3.80	3.70	55	422
	Суп-лапша домашняя	250	4.88	5.27	2.73	131.18	156
	Голубцы ленивые	100	8.99	8.37	7.06	140.09	372
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10.18	7.02	56.08	314	243
	Соус томатный	40	0.43	1.49	2.78	26.24	453
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н

	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	30.73	26.55	126.35	914.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46.11	45.00	237.68	1589.07	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	13.86	17.84	4.52	234.58	301
	Батон 1	40	3.00	1.20	20.80	108	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	112
	горошек зеленый	50	2.50	0.10	4.15	27.5	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	20.04	19.54	54.53	478.56	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3.80	5.20	8.92	98.52	142
	Жаркое по-домашнему	200	28.38	26.76	18.12	426.6	369
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	39.13	41.76	84.54	879.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	59.17	61.30	139.07	1357.68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15170	604.14	587.21	2133.72	16390.93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1517	60.41	58.72	213.37	1639.09	

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

И.О. Деметрешко *И.О. Деметрешко* *И.О. Деметрешко*

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 я Ст школьники (Родительский завтрак)
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Батон 1	50	3,75	1,50	26,00	135	б/н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр "Костромской"	10	2,56	2,61	0,00	34,3	б/н
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,39	26,58	106,40	731,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	16,39	26,58	106,40	731,86	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Фрикадельки из кур	100	14,30	18,42	1,11	227,32	410
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,60	8,54	51,88	331,46	237
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	15,26	61,48	494
	Хлеб пшеничный 1	30	2,25	0,30	14,40	72	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	29,23	27,36	84,35	705,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	29,23	27,36	84,35	705,26	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	34,54	22,60	31,06	461,24	313
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164	481
	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192	112

	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	41.34	27.85	115.83	876	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	41.34	27.85	115.83	876	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.88	12.65	52.10	361.75	250
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	Булочка с черной смородиной	100	6.00	5.50	60.00	320	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16.16	18.15	127.36	743.23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	16.16	18.15	127.36	743.23	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	13.88	17.20	62.90	462.35	296
	Булочка с брусникой	100	6.00	5.50	60.00	320	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.16	22.70	138.16	843.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	20.16	22.70	138.16	843.83	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9.98	13.83	46.28	349.43	267
	повидло	50	0.00	0.00	7.00	28	б/н
	Батон 1	50	3.75	1.50	26.00	135	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13.93	15.33	94.30	571.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	13.93	15.33	94.30	571.19	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.88	12.65	52.10	361.75	250
	Булочка Улыбка со сгущ	100	6.00	7.50	59.00	330	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16.16	20.15	126.36	753.23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	16.16	20.15	126.36	753.23	
День 8							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	34.32	44.21	2.66	545.57	406
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	13	107
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	37.57	44.61	33.78	689.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	37.57	44.61	33.78	689.33	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	9.10	10.95	37.07	283.08	266
	Булочка улыбка с шокоп	100	6.00	7.50	59.00	330	б/н
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15.38	18.45	111.33	674.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	15.38	18.45	111.33	674.56	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	13.86	17.84	4.52	234.58	301
	Батон 1	50	3.75	1.50	26.00	135	6/н
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	112
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00	15.26	61.48	494
	горошек зеленый	50	2.50	0.10	4.15	27.5	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	20.79	19.84	59.73	505.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	20.79	19.84	59.73	505.56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5760	227.11	241.02	997.60	7094.05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		576	22.71	24.10	99.76	709.4	

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

И.С. Суренцов
 (подпись)

 (должность)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 я ст школьники Родительский обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,33	3,77	21,88	151,1	144
	Фрикадельки из кур	100	14,30	18,42	1,11	227,32	410
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	453
	Макаронные изделия отварные	200	7,80	6,96	47,48	283,5	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2,25	0,30	14,40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2,10	0,30	12,60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	35,51	31,34	128,95	949,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	35,51	31,34	128,95	949,16	
День 2							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Свекольник	250	4,63	3,38	18,00	120,87	131
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140	20,30	8,32	5,78	178,5	343
	Картофельное пюре	200	5,62	7,42	39,38	247,58	429
	Напиток из черной смородины	200	0,32	0,06	15,96	64,48	б/н
	Хлеб пшеничный 1	30	2,25	0,30	14,40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2,10	0,30	12,60	66	б/н

ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37.12	28.68	113.82	868.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	37.12	28.68	113.82	868.43	
День 3							
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	100	1.40	3.80	3.70	55	422
	суп картофельный с рисом	250	2.13	4.12	17.42	115.7	б/н
	Котлеты куриные	100	29.73	30.44	8.78	425.68	381
	Пюре из гороха с маслом	200	20.46	5.00	49.34	324.14	418
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0.00	0.00	6.98	26.54	617
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	58.07	43.96	113.22	1085.06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	58.07	43.96	113.22	1085.06	
День 4							
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	100	1.40	3.80	3.70	55	422
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7.33	3.77	21.88	151.1	144
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	120	22.20	11.39	3.80	206.96	367
	Рис отварной	200	4.92	8.10	45.08	272.8	414
	напиток из вишни	200	0.30	0.02	16.38	65.52	б/н
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	40.50	27.68	117.84	889.38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	40.50	27.68	117.84	889.38	
День 5							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3.80	5.20	8.92	98.52	142
	Глов из отварной говядины	250	21.08	12.22	53.02	406.85	370
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	31.83	27.22	119.44	859.37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	31.83	27.22	119.44	859.37	
День 6							
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	13	107
	Борщ с капустой и картофелем	250	3.65	5.17	11.90	108.7	128
	соус Болоньезе	120	27.73	35.20	3.38	440.64	б/н
	Макаронные изделия отварные	200	7.80	6.96	47.48	283.5	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н

	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	44.83	48.03	118.46	1093.84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	44.83	48.03	118.46	1093.84	
День 7							
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	100	1.40	3.80	3.70	55	422
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.15	3.15	24.77	148.28	147
	Рагу из птицы	200	17.34	22.42	17.96	343.18	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28.74	29.97	100.43	794.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	28.74	29.97	100.43	794.46	
День 8							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Рассольник ленинградский	250	4.38	6.63	17.78	149.22	134
	Фрикадельки из кур	100	14.30	18.42	1.11	227.32	410
	Напиток из черной смородины	200	0.32	0.06	15.96	64.48	б/н
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
	Картофельное пюре	200	5.62	7.42	39.38	247.58	429
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30.87	42.03	108.93	945.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	30.87	42.03	108.93	945.6	
День 9							
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	100	1.40	3.80	3.70	55	422
	Суп-лапша домашняя	250	4.88	5.27	2.73	131.18	156
	Голубцы ленивые	100	8.99	8.37	7.06	140.09	372
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10.18	7.02	56.08	314	243
	Соус томатный	40	0.43	1.49	2.78	26.24	453
	Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
	Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	30.73	26.55	126.35	914.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	30.73	26.55	126.35	914.51	
День 10							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3.80	5.20	8.92	98.52	142
	Жаркое по-домашнему	200	28.38	26.76	18.12	426.6	369

Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
Хлеб пшеничный 1	30	2.25	0.30	14.40	72	б/н
Хлеб ржаной 1	30	2.10	0.30	12.60	66	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	39.13	41.76	84.54	879.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	39.13	41.76	84.54	879.12	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	9010	377.33	347.22	1131.98	9278.93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	901	37.73	34.72	113.20	927.89	