



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Индивидуальный предприниматель  
 Ефимова Е.В.  
 (дата)

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
 И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.**

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
<b>День 1 (понедельник)</b>																					
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368,00	0,138	0,184	1,012	2,484	153,755	0,046	46,345	0	0,046	273,838	231,357	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
H	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
389	ЗАВТРАК	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			500	36,92	27,12	115,73	929,52	0,744	0,814	201,152	13,144	481,355	0,138	306,545	0	6,11	5094,438	1009,157	0	0	0
20	ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018	0,024	2,814	0,342	13,392	0	7,914	0	0,036	79,428	23,754	0	0	0
119	ОБЕД	Суп с бобовыми (вегетарианский)	200	5,72	38,52	12,50	439,40	0,14	0,06	0,8	1,84	59,5	0	33,82	0	0,96	345,1	147,45	0	0	0
291	ОБЕД	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,1	0,14	6,02	1,98	46,34	0,02	54,04	0	1,56	284,74	175,34	0	0	0
H	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
H	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			740	28,63	53,45	65,15	1026,04	0,338	0,224	12,174	6,162	150,432	0,02	121,134	0	2,556	728,448	427,714	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			1240	65,55	80,57	180,88	1955,56	1,082	1,038	213,326	19,306	631,787	0,158	427,679	0	8,666	5822,886	1436,871	0	0	0
<b>День 2 (вторник)</b>																					
302 (1)	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,90	43,79	276,25	0,238	0,136	0	5,168	16,796	0	153,935	0	0,034	294,236	231,115	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	0,045	0,099	0,198	1,629	32,13	0,018	33,156	0	0	122,4	112,176	0	0	0
H	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			500	22,89	18,85	75,28	605,35	0,343	0,295	100,198	7,877	79,466	0,018	203,731	0	1,014	426,976	381,531	0	0	0
43	ОБЕД	Салат из овощей	60	1,71	4,48	1,83	54,42	0,042	0,066	14,256	0,696	15,102	0,018	9,246	0	0,126	114,84	34,278	0	0	0
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	0,04	8,54	0,98	39,78	0	20,9	0	1,04	308,24	43,68	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	0,12	17,805	1,035	41,655	0,045	27,405	0	0,06	636,57	87,03	0	0	0
239	ОБЕД	Тефтели рыбные (с соусом)	60/30	8,26	7,40	10,58	133,88	0,072	0,081	1,44	0,63	49,248	0,018	20,034	0	0,045	159,615	106,542	0	0	0
H	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
H	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			780	20,23	25,83	69,77	747,64	0,384	0,307	42,341	5,921	189,165	0,081	107,105	0	1,271	1306,865	360,29	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			1280	43,12	44,68	145,05	1352,99	0,727	0,602	142,539	13,798	268,631	0,099	310,836	0	2,285	1733,841	741,821	0	0	0

День 3 (среда)																					
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	0,098	0,476	0,238	2,464	96,208	0,308	15,064	0	0,098	185,64	210,728	0	0	0
49	ЗАВТРАК	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	0,03	19,74	0,342	19,176	0	9,984	0	1,356	103,98	20,316	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	18,19	27,86	39,13	556,48	0,218	0,586	129,978	6,086	161,924	0,308	50,688	0	2,464	577,96	280,284	0	0	0
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	0	0,98	381,24	45,38	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,03	0	0,81	12,15	0,03	8,145	0	0,015	37,29	37,575	0	0	0
268	ОБЕД	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	0,045	0,099	0,198	1,629	32,13	0,018	33,156	0	0	122,4	112,176	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	22,7	25,61	70,64	725,88	0,277	0,193	10,908	5,911	117,596	0,048	97,561	0	1,001	710,81	299,309	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	40,89	53,47	109,77	1282,36	0,495	0,779	140,886	11,997	279,52	0,356	148,249	0	3,465	1288,77	579,593	0	0	0
День 4 (четверг)																					
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,132	0,968	0,836	133,672	0,044	37,202	0	0,044	201,63	156,728	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0	0,02	216,34	124,56	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафля сливочная или печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	19,65	23,28	75,81	667,01	0,236	0,372	2,688	2,156	479,292	13,116	81,742	0	0,098	435,57	433,488	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0
99	ОБЕД	Суп из овощей (вегетарианский)	200	1,28	4,00	7,32	76,20	0,06	0,04	8,3	0,62	27,88	0	16,6	0	0,98	307,28	39,42	0	0	0
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	60/30	9,05	10,21	10,69	171,00	0,072	0,072	0,594	0,855	39,789	0,027	13,482	0	0,009	138,258	61,398	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	25,39	21,21	94,18	843,45	0,458	0,274	11,21	9,011	141,325	0,027	217,057	0	1,085	906,698	425,165	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	45,04	44,49	169,99	1510,46	0,694	0,646	13,898	11,167	620,617	13,143	298,799	0	1,183	1342,268	858,653	0	0	0
День 5 (пятница)																					
285	ЗАВТРАК	Макароник с мясом	230	28,22	39,38	32,89	436,22	0,138	0,23	0	3,864	32,499	0,023	44,298	0	0,023	4184,413	271,86	0	0	0
23	ЗАВТРАК	Помидора свежая порционно	30	0,32	1,83	1,03	21,84	0,012	0,015	6,642	0,264	10,023	0	5,508	0	0,171	79,563	7,371	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
345	ЗАВТРАК	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,02	0,02	27,6	0,72	23,7	0	13,42	0	0,02	184,12	18,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	32,22	41,79	63,62	674,18	0,21	0,265	34,242	5,288	75,422	0,023	76,426	0	0,214	4448,096	332,431	0	0	0
20	ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018	0,024	2,814	0,342	13,392	0	7,914	0	0,036	79,428	23,754	0	0	0
115	ОБЕД	Суп с крупой (вегетарианский)	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0	0	0,6	0,16	17,6	0	4,42	0	0,96	30,52	10,02	0	0	0
199	ОБЕД	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,285	0,12	0	3,9	110,37	0,03	56,64	0	0,015	719,1	295,08	0	0	0
267	ОБЕД	Шницель натуральный рубленый (с соусом)	60/30	13,50	19,80	11,72	281,46	0,063	0,135	0,279	2,295	35,298	0,036	45,639	0	0,027	161,118	154,476	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	33,17	34,63	61,94	846,57	0,446	0,279	3,713	8,637	205,38	0,066	139,113	0	1,038	998,166	563,13	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	65,39	76,42	125,56	1520,75	0,656	0,544	37,955	13,925	280,802	0,089	215,539	0	1,252	5446,262	895,561	0	0	0

День 6 (понедельник)																					
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	0,088	0,176	1,166	0,506	134,068	0,066	20,306	0	0,044	187,99	118,184	0	0	0
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	10	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	0,024	56	76,8	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
378	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	0,14	1,24	0,38	117,76	0	14,32	0	0	143,82	86,32	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	15,86	24,22	58,4	588,85	0,2	0,506	2,406	2,346	285,428	0,206	52,626	0	0,098	390,81	319,104	0	0	0
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,012	0,024	11,31	0,3	17,298	0	16,986	0	0,072	151,86	16,662	0	0	0
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,80	0,04	0,04	12,62	0,66	39,4	0	17,7	0	1	306,66	39,2	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0
234	ОБЕД	Котлеты рыбные (с соусом)	60/30	8,15	7,15	10,16	137,25	0,576	0,081	0,45	0,954	37,161	0,018	11,079	0	0,009	105,336	89,388	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	19,73	19,29	87,57	757,99	0,738	0,16	24,68	5,019	138,604	0,018	91,62	0	1,096	692,031	294,955	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	35,59	43,51	145,97	1346,84	0,938	0,666	27,086	7,365	424,032	0,224	144,246	0	1,194	1082,841	614,059	0	0	0
День 7 (вторник)																					
203 (1)	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,19	6,56	34,51	221,82	0,068	0,034	0	0,918	13,77	0,034	9,231	0	0,017	42,262	42,585	0	0	0
297	ЗАВТРАК	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят (с соусом)	60/30	11,72	16,24	6,62	219,28	0,036	0,099	1,737	0,9	43,578	0,045	12,537	0	0,036	110,376	74,259	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	21,75	23,48	62,73	622,82	0,164	0,193	101,737	2,898	87,888	0,079	38,408	0	1,033	162,978	155,084	0	0	0
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0
119	ОБЕД	Суп с бобовыми (вегетарианский)	200	5,72	38,52	12,50	439,40	0,14	0,06	0,8	1,84	59,5	0	33,82	0	0,96	345,1	147,46	0	0	0
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
268	ОБЕД	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	0,045	0,099	0,198	1,629	32,13	0,018	33,156	0	0	122,4	112,176	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	29,94	60,35	81,75	1127,51	0,487	0,303	5,008	10,761	156,446	0,018	239,721	0	0,996	897	567,739	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	51,69	83,83	144,48	1750,33	0,651	0,496	106,745	13,659	244,334	0,097	278,129	0	2,029	1059,978	722,823	0	0	0
День 8 (среда)																					
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	16,71	11,39	52,67	380,62	0,06	0,255	1,965	1,02	153,21	0,075	29,565	0	0,06	194,1	208,875	0	0	0
327/334	ЗАВТРАК	Соус молочный или ягодный	30	0,58	1,37	3,98	30,45	0,006	0,021	0,096	0,051	18,813	0,009	2,64	0	0,006	24,036	14,685	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	20,91	13,58	81,25	607,41	0,136	0,296	12,081	3,971	207,543	0,084	55,705	0	0,096	504,136	271,96	0	0	0
20	ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018	0,024	2,814	0,342	13,392	0	7,914	0	0,036	79,428	23,754	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	0	0,98	381,24	45,38	0	0	0
289	ОБЕД	Рагу из птицы	200	14,36	13,40	17,38	248,00	0,08	0,18	12,94	2,2	42,06	0,02	44,22	0	0	750,86	123,66	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	22,15	21,95	59,01	677,24	0,258	0,244	22,754	5,862	122,152	0,02	100,994	0	1,016	1299,128	281,554	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	43,06	35,53	140,26	1284,65	0,394	0,54	34,835	9,833	329,695	0,104	156,699	0	1,112	1803,264	553,514	0	0	0

День 9 (четверг)																					
291 (1)	ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	19,48	12,03	41,10	351,14	0,115	0,161	6,923	2,277	53,291	0,023	62,146	0	1,794	327,451	201,641	0	0	0
20 (1)	ЗАВТРАК	Огурец свежий порционно	30	0,22	1,81	0,70	19,98	0,009	0,012	1,407	0,171	6,696	0	3,957	0	0,018	39,714	11,877	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	34,8	0	0	0	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	22,98	14,26	56,34	520,5	0,164	0,173	10,87	3,208	81,987	0,023	81,463	0	1,812	386,345	252,278	0	0	0
23 (1)	ОБЕД	Помидора свежая порционно	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,024	0,03	13,284	0,528	20,046	0	11,016	0	0,342	159,126	14,742	0	0	0
101	ОБЕД	Суп картофельный с рисовой крупой (вегетарианский)	200	1,58	2,16	9,68	68,60	0,08	0,04	6,6	0,7	21,36	0	18,22	0	0,98	371,32	44,78	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,03	0	0,81	12,15	0,03	8,145	0	0,015	37,29	37,575	0	0	0
261/262	ОБЕД	Печень тушенная или сердце (в соусе)	60/30	11,39	7,88	3,43	143,10	0,171	1,26	25,974	4,248	23,058	4,986	13,32	0	0,621	180,27	200,961	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
388	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	25,16	20,6	68,18	724,78	0,435	1,42	145,858	8,606	116,354	5,016	77,341	0	2,938	758,346	378,698	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	48,14	34,86	124,52	1245,28	0,599	1,593	156,728	11,814	198,341	5,039	158,804	0	4,75	1144,691	630,976	0	0	0
День 10 (пятница)																					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	0,066	0,176	1,166	0,506	130,394	0,066	30,118	0	0,044	178,772	138,138	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
389	ЗАВТРАК	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафля сливочная или печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	34,6	21,27	116,19	869,41	0,692	0,796	201,306	11,346	463,794	13,118	293,318	0	6,078	4996,372	930,338	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	0,04	8,54	0,98	39,78	0	20,9	0	1,04	308,24	43,68	0	0	0
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
294	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	60/30	7,60	8,87	9,32	147,60	0,117	0,09	0,756	0,882	34,146	0,036	12,06	0	0,045	120,753	43,92	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	18,44	18,97	77,55	579,19	0,403	0,292	11,332	7,078	114,522	0,036	191,715	0	1,181	810,553	325,787	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	53,04	40,24	193,74	1448,6	1,095	1,088	212,638	18,424	578,316	13,154	485,033	0	7,259	5806,925	1256,125	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12710	491,51	537,6	1480,22	14697,82	7,331	7,992	1086,636	131,288	3856,075	32,463	2624,013	0	33,195	26531,726	8289,996	0	0	0
Среднее значение за период:			1271	49,151	53,76	148,022	1469,782	0,7331	0,7992	108,6636	13,1288	385,6075	3,2463	262,4013	0	3,3195	2653,1726	828,9996	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				13,38	32,92	40,28	14697,82	0,2	0,22	29,57	3,57	104,94	0,88	71,41	0	0,9	722,06	225,61	0	0	0

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ №30"  
 Штоколова Т.Ю. (должность)

(ФИО)  
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ  
 Индивидуальный предприниматель  
 Ефимова Е.В. (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд 033

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368	173 (2)
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>36,92</b>	<b>27,12</b>	<b>115,73</b>	<b>929,52</b>	<b>389</b>
ЗАВТРАК 2	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>400</b>	<b>8,81</b>	<b>3,62</b>	<b>68,61</b>	<b>344,49</b>	
ОБЕД	Омлет свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Суп с бобовыми (вегетарианский)	200	5,72	38,52	12,50	439,4	119
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>28,63</b>	<b>53,45</b>	<b>65,15</b>	<b>1026,04</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>32,17</b>	<b>7,09</b>	<b>94,00</b>	<b>568,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>106,53</b>	<b>91,28</b>	<b>343,49</b>	<b>2868,72</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>21,75</b>	<b>18,04</b>	<b>70,13</b>	<b>572,85</b>	
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Кондитерское изделие (Пряник или Бисквит)	40	3,40	4,52	27,88	165,8	Н (1)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>340</b>	<b>3,92</b>	<b>4,94</b>	<b>51,38</b>	<b>268,66</b>	
ОБЕД	Салат из овощей	60	1,71	4,48	1,83	54,42	43
	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тефтели рыбные (с соусом)	60/30	8,26	7,40	10,58	133,88	239
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>20,23</b>	<b>25,83</b>	<b>69,77</b>	<b>747,64</b>	
ПОЛДНИК	Сырники из творога (с маслом)	100	17,16	19,82	11,11	290,91	219
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>20,32</b>	<b>22,50</b>	<b>27,05</b>	<b>391,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>66,22</b>	<b>71,31</b>	<b>218,33</b>	<b>1980,66</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	210
	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,42	49
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Компот из плодов вишни и яблок	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>17,95</b>	<b>27,74</b>	<b>46,57</b>	<b>584,88</b>	
ЗАВТРАК 2	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>300</b>	<b>32,17</b>	<b>7,09</b>	<b>94,00</b>	<b>568,67</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	268

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>22,70</b>	<b>25,61</b>	<b>70,64</b>	<b>725,88</b>	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,8	Н (1)
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>3,92</b>	<b>4,94</b>	<b>51,38</b>	<b>268,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1960</b>	<b>76,74</b>	<b>65,38</b>	<b>262,59</b>	<b>2148,09</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,65</b>	<b>23,28</b>	<b>75,81</b>	<b>667,01</b>	
ЗАВТРАК 2	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>400</b>	<b>13,27</b>	<b>8,03</b>	<b>64,29</b>	<b>383,38</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп из овощей (вегетарианский)	200	1,28	4,00	7,32	76,2	99
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	60/30	9,05	10,21	10,69	171	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,39</b>	<b>21,21</b>	<b>94,18</b>	<b>843,45</b>	
ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>14,50</b>	<b>5,45</b>	<b>53,70</b>	<b>321,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1930</b>	<b>72,81</b>	<b>57,97</b>	<b>287,98</b>	<b>2215,76</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	28,22	39,38	32,89	436,22	285
	Помидора свежая порционно	30	0,32	1,83	1,03	21,84	23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>32,22</b>	<b>41,79</b>	<b>63,62</b>	<b>674,18</b>	
ЗАВТРАК 2	Сырники из творога (с маслом)	100	17,16	19,82	11,11	290,91	219
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>300</b>	<b>20,32</b>	<b>22,50</b>	<b>27,05</b>	<b>391,51</b>	
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Суп с крупой (вегетарианский)	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Шницель натуральный рубленый (с соусом)	60/30	13,50	19,80	11,72	281,46	267
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>33,17</b>	<b>34,63</b>	<b>61,94</b>	<b>846,57</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с сыром	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>32,81</b>	<b>9,61</b>	<b>98,53</b>	<b>610,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1880</b>	<b>118,52</b>	<b>108,53</b>	<b>251,14</b>	<b>2522,82</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>15,86</b>	<b>24,22</b>	<b>58,40</b>	<b>588,85</b>	
ЗАВТРАК 2	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>400</b>	<b>14,55</b>	<b>8,60</b>	<b>62,65</b>	<b>388,67</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Котлеты рыбные (с соусом)	60/30	8,15	7,15	10,16	137,25	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>19,73</b>	<b>19,29</b>	<b>87,57</b>	<b>757,99</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,85</b>	<b>5,37</b>	<b>56,76</b>	<b>326,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1990</b>	<b>62,99</b>	<b>57,48</b>	<b>265,38</b>	<b>2062,38</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,19	6,56	34,51	221,82	203 (1)
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят (с соусом)	60/30	11,72	16,24	6,62	219,28	297
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,75</b>	<b>23,48</b>	<b>62,73</b>	<b>622,82</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,8	Н (1)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>340</b>	<b>3,92</b>	<b>4,94</b>	<b>51,38</b>	<b>268,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп с бобовыми (вегетарианский)	200	5,72	38,52	12,50	439,4	119
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>29,94</b>	<b>60,35</b>	<b>81,75</b>	<b>1127,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Слойка с повидлом	100	6,37	11,79	50,72	333,33	418
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>26,37</b>	<b>13,79</b>	<b>108,72</b>	<b>663,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1920</b>	<b>81,98</b>	<b>102,56</b>	<b>304,58</b>	<b>2682,32</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	16,71	11,39	52,67	380,62	223
	Соус молочный или ягодный	30	0,58	1,37	3,98	30,45	327/334
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>20,91</b>	<b>13,58</b>	<b>81,25</b>	<b>607,41</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Пирожок с фруктово-ягодной начинкой	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
	Соки натуральные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>300</b>	<b>32,17</b>	<b>7,09</b>	<b>94,00</b>	<b>568,67</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Рагу из птицы	200	14,36	13,40	17,38	248	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>22,15</b>	<b>21,95</b>	<b>59,01</b>	<b>677,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Кондитерское изделие (Пряник или Бисквит)	40	3,40	4,52	27,88	165,8	Н (1)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>3,92</b>	<b>4,94</b>	<b>51,38</b>	<b>268,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>79,15</b>	<b>47,56</b>	<b>285,64</b>	<b>2121,98</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Огурец свежий порционно	30	0,22	1,81	0,70	19,98	20 (1)
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>20,44</b>	<b>12,69</b>	<b>50,98</b>	<b>474,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>300</b>	<b>18,61</b>	<b>12,61</b>	<b>50,13</b>	<b>387,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помирода свежая порционно	60	0,65	3,65	2,06	43,68	23 (1)
	Суп с крупой (вегетарианский)	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Печень тушенная или сердце (в соусе)	60/30	11,39	7,88	3,43	143,1	261/262
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>24,04</b>	<b>22,28</b>	<b>59,88</b>	<b>697,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>14,15</b>	<b>8,20</b>	<b>52,85</b>	<b>341,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>77,24</b>	<b>55,78</b>	<b>213,84</b>	<b>1901,11</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>38,15</b>	<b>21,63</b>	<b>127,08</b>	<b>930,42</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Слойка с повидлом	100	6,37	11,79	50,72	333,33	418

	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>400</b>	<b>8,19</b>	<b>13,45</b>	<b>75,32</b>	<b>455,67</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	60/30	7,60	8,87	9,32	147,6	294
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>23,84</b>	<b>19,81</b>	<b>79,35</b>	<b>764,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Гребешок из дрожжевого теста	100	9,18	14,12	50,30	365	417
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>29,18</b>	<b>16,12</b>	<b>108,30</b>	<b>695</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1980</b>	<b>99,36</b>	<b>71,01</b>	<b>390,05</b>	<b>2845,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>37190</b>	<b>1586,03</b>	<b>1509,80</b>	<b>5105,32</b>	<b>45095,95</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1239,6667</b>	<b>52,87</b>	<b>50,33</b>	<b>170,18</b>	<b>1503,198333</b>	