«СОГЛАСОВАНО»

Директор
ГБОУ СО «Центр образования» г.Саратова

_____ /Е.Б. Мельник/
«20» марта 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Бестфест»

_____ /В.В. Бакреу/
«20» марта 2023 г.

10-дневное меню
для обучающихся 7-11 и 12-18 лет

.

Возрастная категория с 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,50	260
	Булочка школьная	90	2,62	2,85	19,28	240,71	574
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	8,29	15,86	53,75	529,27	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,59	18,2	87,76	626,98	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,40	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	5,87	63,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,42	39,93	204,67	1486,65	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	20,12	12,56	26,04	347,48	117
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,78	12,96	43,08	425,32	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89,00	147
	Кнели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	12,99	38,82	217,18	237
	Компот из свежемороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,73	19,12	94,28	583,11	
ПОЛД	Кисломолочный	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516.1

НИК	продукт						
	Ватрушка с творогом	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,88	12,31	65,61	456,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	71,39	44,39	202,97	1464,75	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	90	3,20	3,64	20,15	254,60	270
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	100,1
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,1	16,83	87,49	699,12	
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	144.2
	Биточки рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,72	11,25	94,72	566,87	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустой	100	6,54	5,87	39,16	235,40	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,84	5,99	48,34	275,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45,66	34,07	230,55	1541,13	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	266
	Ватрушка с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	540
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,59	12,23	104,21	350,97	
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	2,18	5,26	11,36	102,38	142.1
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	90	14,10	26,99	9,85	176,20	381
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,6	37,61	97,47	662,79	
ПОЛДНИК	Компот из изюма	200	1,40	0,20	35,00	141,40	348
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555.1

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,65	5,87	91,21	447,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,84	55,71	292,89	1709,09	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная жидкая	200	7,92	7,98	16,94	292,26	267
	Булочка ванильная	100	3,17	5,68	20,12	245,06	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,29	13,66	44,08	565,78	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134.1
	Рагу из птицы	240	22,87	26,40	16,97	397,68	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,68	31,42	65,69	700,84	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	5,06	42,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	5,06	49,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,24	50,14	159,22	1532,83	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булка школьная	90	6,90	2,28	16,14	184,56	574
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,06	12,39	56,58	470,04	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,23	19,46	83,68	584,89	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278,00	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,6	6,8	70,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,89	38,6	210,6	1427,93	

				5	6		
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	10,18	14,90	10,64	318,60	302
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Булка домашняя	50	1,24	1,82	10,07	127,30	564
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,08	17,12	37,75	523,74	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
	Плов из отварной птицы	240	21,84	14,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,45	19,75	89,38	712,26	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,40	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,84	5,99	48,34	275,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,37	42,86	175,47	1511,14	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	3,20	3,64	20,15	254,60	270
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,02	10,68	79,75	586,92	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,40	144.2
	Шницель куриный с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	12,99	38,82	217,18	237
	Компот из кураги	200	0,92	0,22	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,61	29,04	111,38	636,96	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516.1
	Пирожки с морковным фаршем	100	5,68	11,28	31,80	253,39	б\н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,08	16,28	53,4	411,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,71	56	244,53	1635,27	
День 9							
ЗАВТР	Каша геркулесовая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	266

АК	молочная						
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	105
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Булка ванильная	90	8,87	5,68	21,52	215,06	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	21,23	57,73	594,4	
	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134.2
	Котлеты рыбные с соусом	90	8,65	7,50	18,28	172,03	345.1
	Рагу из овощей	150	2,47	14,73	16,23	118,21	195.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,29	27,19	84,39	557,36	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	18,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	3,96	25,75	228,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	39,62	52,38	167,87	1379,95	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	11,70	12,64	42,68	370,78	296
	Фрукт сезонный	150	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,3	13,04	59,5	446,24	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Оладьи из печени с соусом	90	10,40	27,88	16,38	200,05	399
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Компот из свежемороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,78	36,52	99,74	659,59	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
	Компот из изюма	200	0,36	0,00	35,00	141,40	348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,42	15,05	82,16	511,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,5	64,61	241,4	1617,58	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,68	8,58	34,10	254,38	260
	Булочка школьная	90	2,62	2,85	19,28	240,71	574
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,63	17,58	60,57	580,15	
ОБЕД	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	131
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395.1
	Каша из гороха с маслом	180	17,87	4,45	43,09	283,79	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	34,62	21,32	115,08	793,10	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,40	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	5,87	63,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	50,79	44,77	238,81	1703,65	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	20,12	12,56	26,04	347,48	117
	Фрукт сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,50	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,98	13,16	47,98	448,82	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Кнели из кур с рисом	100	17,00	3,41	7,15	127,21	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,35	13,58	40,58	220,62	237
	Компот из свежемороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	36,60	21,06	117,04	703,32	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516.1
	Ватрушка с творогом	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,88	12,31	65,61	456,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680,00	77,46	46,53	230,63	1608,46	
День 3							

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	90	3,20	3,64	20,15	254,60	270
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	100,1
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,06	18,59	97,64	763,45	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	144.2
	Биточки рыбные с соусом	100	9,41	4,14	10,83	118,05	345,1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	26,25	13,12	121,38	708,55	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустой	100	6,54	5,87	39,16	235,40	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,84	5,99	48,34	275,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	52,15	37,70	267,36	1747,14	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Ватрушка с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	540
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,38	14,58	111,41	423,94	
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	2,73	6,58	14,20	127,97	142.1
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	100	15,67	29,99	10,95	195,78	381
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
	Огурец соленый	30	0,24	0,30	0,51	3,90	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	30,63	43,60	126,46	837,26	
ПОЛДНИК	Компот из изюма	200	1,40	0,20	35,00	141,40	348
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,65	5,87	91,21	447,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	55,66	64,05	329,08	1709,09	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная жидкая	250	7,92	7,98	16,94	292,26	267
	Булочка ванильная	100	3,17	5,68	20,12	245,06	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,29	13,66	44,08	565,78	

	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Рагу из птицы	240	22,87	26,40	16,97	397,68	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	33,20	32,95	94,69	809	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	5,06	42,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	5,06	49,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	50,76	51,67	188,22	1640,99	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Булка школьная	90	6,90	2,28	16,14	184,56	574
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,47	14,18	64,93	525,19	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,60	128.1
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	23,39	22,94	110	742,74	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278,00	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,6	6,8	70,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	47,46	43,92	245,33	1640,93	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	10,18	14,90	10,64	318,60	302
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Булка домашняя	50	1,24	1,82	10,07	127,30	564
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	12,08	17,12	37,75	523,74	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,60	9,85	178,97	156
	Плов из отварной птицы	240	21,84	14,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	115

	(промышленного производства)						
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	35,29	25,76	111,72	889,35	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,40	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,84	5,99	48,34	275,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	54,21	48,87	197,81	1688,23	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	3,20	3,64	20,15	254,60	270
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	12,98	12,44	89,90	651,25	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108,00	144.2
	Шницель куриный с соусом	100	16,83	11,77	9,82	98,32	412,2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,35	13,58	40,58	220,62	237
	Компот из кураги	200	0,92	0,22	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	36,65	30,92	132,69	743,80	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516.1
	Пирожки с морковным фаршем	100	5,68	11,28	31,80	253,39	б\н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,08	16,28	53,4	411,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	60,71	59,64	275,99	1806,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	250	7,16	9,40	28,80	291,90	266
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	105
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Булка ванильная	90	8,87	5,68	21,52	215,06	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,42	21,23	57,73	594,4	
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,15	5,38	17,12	126,18	134.2
	Котлеты рыбные с соусом	100	9,65	8,50	19,28	180,03	345.1
	Рагу из овощей	180	3,47	15,73	17,23	121,21	195.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830,00	22,62	30,71	106,33	675,40	
ПОЛДНИ	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503

К	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	18,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	3,96	25,75	228,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	44,95	55,90	189,81	1497,99	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	15,60	12,64	42,68	370,78	296
	Фрукт сезонный	150	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,20	13,04	59,5	446,24	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	142.3
	Оладьи из печени с соусом	100	12,51	27,88	16,38	200,05	399
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,61	4,42	52,02	221,52	243
	Компот из свежемороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830,00	31,32	39,07	128,11	764,04	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
	Компот из изюма	200	0,36	0,00	35,00	141,40	348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,38	14,85	90,76	533,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	56.90	66,96	242,90	1743,43	