

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

/Е.В. Мартыанова /

от 20.08.2023 г.



Утверждено:

ООО «Комбинат школьного питания»

/Е.М. Горелова /

2023г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-10 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ № 1 7-11 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| № | Наименование блюда | Вес блюда | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------|--|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,54 | 2,36 | 6,6 | 1,32 | 31,25 | 214 | 98,38 | 38,82 | 145,68 | 1,05 | 21,6 | 41,3 | 0,17 | 0,14 | 0,42 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 180 | 0,21 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 11,75 | 50 | 3,93 | 1,03 | 1 | 0,2 | 0 | 58,59 | 0,23 | 0,01 | 35,1 |
| - | Фрукты | | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 61 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 |
| - | Масло сливочное | 20 | 0,16 | 0,16 | 14,5 | 0 | 0,26 | 132 | 4,8 | 0 | 6 | 0,04 | 80 | 90 | 0,2 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 10,71 | 2,52 | 22,13 | 2,35 | 76,2 | 563,2475 | 134,11 | 60,5 | 198,03 | 4,82 | 101,6 | 196,34 | 1,13 | 0,23 | 48,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,46 | 0,10 | 2,41 | 2,14 | 7,41 | 55 | 31,35 | 15,36 | 31,96 | 0,52 | 3,6 | 248,5 | 1,01 | 0,03 | 10,84 |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,54 | 2,36 | 6,60 | 1,32 | 32,56 | 214 | 98,38 | 38,82 | 145,68 | 1,05 | 21,6 | 41,3 | 0,17 | 0,14 | 0,42 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 180 | 0,21 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 13,14 | 50 | 3,93 | 1,03 | 1 | 0,2 | 0 | 58,59 | 0,23 | 0,01 | 35,1 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 21,11 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 10,43 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| - | Фрукты | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| - | Масло сливочное | 25 | 0,20 | 0,20 | 18,13 | 0,00 | 0,33 | 165 | 6 | 0 | 7,5 | 0,05 | 100 | 112,5 | 0,25 | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 13,64 | 2,66 | 28,43 | 4,75 | 102,38 | 706 | 172,41 | 80,46 | 242,14 | 6,1 | 125,2 | 468,64 | 2,31 | 0,28 | 61,36 |
| Итого за день | | | 24,35 | 5,18 | 50,56 | 7,1 | 178,58 | 1269,702 | 306,52 | 140,96 | 440,17 | 10,92 | 226,8 | 664,98 | 3,44 | 0,51 | 109,38 |

2 день
Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,67 | 2 | 4,68 | 0,6 | 27,78 | 186 | 76,56 | 9,84 | 73,83 | 0,68 | 18,45 | 34,73 | 0,8 | 0,04 | 0,02 |
| 6/10 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 88 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,46 | 8,36 | 188 | 35,96 | 14,23 | 113,57 | 1,09 | 40,9 | 52,9 | 1,18 | 0,06 | 0,3 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 0,00 | 0,13 | 66 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 45 | 0,1 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 24,42 | 14,22 | 23,62 | 2,56 | 80,14 | 633,214 | 153,25 | 53,42 | 249,16 | 3,22 | 99,35 | 249,43 | 3,46 | 0,16 | 0,64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16/2 | Суп гороховый | 200 | 4,82 | 0 | 4,39 | 4,39 | 16,41 | 131 | 26,54 | 29,14 | 70,66 | 1,68 | 0 | 201,82 | 1,95 | 0,18 | 4,52 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,46 | 8,36 | 188 | 35,96 | 14,23 | 113,57 | 1,09 | 40,9 | 52,9 | 1,18 | 0,06 | 0,3 |
| 6/10 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 88 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,67 | 2 | 4,68 | 0,6 | 27,78 | 186 | 76,56 | 9,84 | 73,83 | 0,68 | 18,45 | 34,73 | 0,8 | 0,04 | 0,02 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 0,00 | 0,13 | 66 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 45 | 0,1 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 30,57 | 14,22 | 28,17 | 7,11 | 105,23 | 807,7245 | 181,54 | 84,91 | 327,72 | 5,1 | 99,35 | 451,3 | 5,48 | 0,35 | 5,16 |
| Итого за день | | | 54,99 | 28,44 | 51,79 | 9,67 | 185,37 | 1440,939 | 334,79 | 138,33 | 576,88 | 8,32 | 198,7 | 700,73 | 8,94 | 0,51 | 5,8 |

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| - | Огурец соленый | 60 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 1,47 | 8,40 | 13,52 | 8,23 | 14,11 | 0,35 | 0 | 3 | 0,06 | 0,01 | 2,94 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 0,55 | 3,67 | 0,51 | 20,37 | 133 | 35,69 | 30,46 | 87,18 | 1,14 | 18,75 | 25,05 | 0,17 | 0,12 | 5,45 |
| 21/7 | Суфле из рыбы минтай | 100 | 13,72 | 12,63 | 2 | 0,12 | 7,99 | 105 | 58,68 | 43,56 | 201,96 | 0,77 | 27,13 | 28,15 | 0,26 | 0,09 | 0,64 |
| - | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 0,18 | 0 | 18,18 | 78 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,18 | 0,02 | 3,6 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 21,50 | 13,18 | 6,35 | 1,13 | 68,70 | 430,02 | 127,49 | 98,85 | 347,45 | 5,56 | 45,88 | 56,40 | 0,95 | 0,28 | 12,63 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| - | Огурец соленый | 60 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 1,47 | 8,40 | 13,52 | 8,23 | 14,11 | 0,35 | 0 | 3 | 0,06 | 0,01 | 2,94 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,56 | 0 | 1,96 | 1,96 | 17,35 | 102 | 14,63 | 18,35 | 47,75 | 0,8 | 0 | 193,68 | 0,99 | 0,08 | 4,9 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 0,55 | 3,67 | 0,51 | 20,37 | 133 | 35,69 | 30,46 | 87,18 | 1,14 | 18,75 | 25,05 | 0,17 | 0,12 | 5,45 |
| 21/7 | Суфле из рыбы минтай | 100 | 13,72 | 12,63 | 2 | 0,12 | 7,99 | 105 | 58,68 | 43,56 | 201,96 | 0,77 | 27,13 | 28,15 | 0,26 | 0,09 | 0,64 |
| - | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 0,18 | 0 | 18,18 | 78 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,18 | 0,02 | 3,6 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25,39 | 13,18 | 8,47 | 3,25 | 94,73 | 575,19 | 143,87 | 119,55 | 403,10 | 6,56 | 45,88 | 250,13 | 2,01 | 0,37 | 17,53 |
| Итого за день | | | 46,89 | 26,36 | 14,82 | 4,38 | 163,43 | 1005,21 | 271,36 | 218,40 | 750,55 | 12,12 | 91,76 | 306,53 | 2,96 | 0,65 | 30,16 |

4 день
Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60 | 0,92 | 0,00 | 3,58 | 3,58 | 5,59 | 55,62 | 24,84 | 10,7 | 19,14 | 0,34 | 0 | 193,35 | 1,67 | 0,02 | 20,32 |
| 12/8 | Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,68 | 10,17 | 11,27 | 0,06 | 3,41 | 159 | 10,78 | 14,06 | 112,71 | 1,61 | 12,24 | 16,2 | 0,34 | 0,03 | 0,32 |
| 3/4 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,57 | 0,03 | 3,85 | 1,19 | 19,89 | 142 | 10,68 | 69,98 | 103,42 | 2,42 | 15 | 17,61 | 0,33 | 0,13 | 0 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 180 | 0,21 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 11,75 | 50 | 3,93 | 1,03 | 1 | 0,2 | 0 | 58,59 | 0,23 | 0,01 | 35,1 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,68 | 10,20 | 19,23 | 5,36 | 61,33 | 512,70 | 57,23 | 105,17 | 267,87 | 5,35 | 27,24 | 285,95 | 2,85 | 0,23 | 55,74 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60 | 0,92 | 0,00 | 3,58 | 3,58 | 5,59 | 55,62 | 24,84 | 10,7 | 19,14 | 0,34 | 0 | 193,35 | 1,67 | 0,02 | 20,32 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной | 200 | 1,97 | 0,1 | 4,34 | 4,33 | 13,28 | 105 | 20,79 | 20,72 | 58,5 | 0,78 | 3,6 | 248,8 | 1,96 | 0,07 | 5,76 |
| 3/4 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,57 | 0,03 | 3,85 | 1,19 | 19,89 | 142 | 10,68 | 69,98 | 103,42 | 2,42 | 15 | 17,61 | 0,33 | 0,13 | 0 |
| 12/8 | Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,78 | 11,21 | 12,45 | 0,07 | 3,79 | 175 | 11,94 | 15,52 | 124,35 | 1,78 | 13,6 | 18 | 0,38 | 0,04 | 0,36 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 180 | 0,21 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 11,75 | 50 | 3,93 | 1,03 | 1 | 0,2 | 0 | 58,59 | 0,23 | 0,01 | 35,1 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,08 | 11,34 | 24,91 | 9,86 | 83,67 | 677,48 | 80,93 | 129,70 | 345,91 | 6,50 | 32,20 | 536,60 | 4,92 | 0,32 | 61,54 |
| Итого за день | | | 43,76 | 21,54 | 44,14 | 15,22 | 145,00 | 1190,18 | 138,16 | 234,87 | 613,78 | 11,85 | 59,44 | 822,55 | 7,77 | 0,55 | 117,28 |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0,70 | 0,00 | 3,58 | 3,58 | 6,79 | 59,01 | 14,66 | 20,56 | 29,82 | 0,38 | 0 | 1104 | 1,8 | 0,03 | 2,7 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 200 | 18,32 | 15,07 | 14,87 | 2,18 | 38,33 | 359 | 23,41 | 35,26 | 166,19 | 1,73 | 32,2 | 338,24 | 1,78 | 0,06 | 1,11 |
| 20 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,09 | 25 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 22,98 | 15,07 | 19,01 | 6,32 | 77,73 | 568,52 | 48,64 | 69,92 | 243,41 | 3,29 | 32,20 | 1442,54 | 4,00 | 0,14 | 3,81 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0,70 | 0,00 | 3,58 | 3,58 | 6,79 | 59,01 | 14,66 | 20,56 | 29,82 | 0,38 | 0 | 1104 | 1,8 | 0,03 | 2,7 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,46 | 0,1 | 2,41 | 2,14 | 5,98 | 55 | 31,35 | 15,36 | 31,96 | 0,52 | 3,6 | 248,5 | 1,01 | 0,03 | 10,84 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 250 | 22,90 | 18,84 | 18,59 | 2,72 | 47,91 | 449 | 29,26 | 44,07 | 207,74 | 2,16 | 40,25 | 422,8 | 2,23 | 0,08 | 1,39 |
| 20 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,09 | 25 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 29,69 | 18,94 | 25,18 | 9,04 | 96,14 | 737,02 | 84,09 | 91,74 | 309,02 | 4,05 | 43,85 | 1775,55 | 5,39 | 0,19 | 14,93 |
| Итого за день | | | 52,67 | 34,01 | 44,19 | 15,36 | 173,87 | 1305,54 | 132,73 | 161,66 | 552,43 | 7,34 | 76,05 | 3218,09 | 9,39 | 0,33 | 18,74 |

6 день
Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,67 | 2 | 4,68 | 0,6 | 27,78 | 186 | 76,56 | 9,84 | 73,83 | 0,68 | 18,45 | 34,73 | 0,8 | 0,04 | 0,02 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,46 | 8,36 | 188 | 35,96 | 14,23 | 113,57 | 1,09 | 40,9 | 52,9 | 1,18 | 0,06 | 0,3 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,02 | 8,82 | 34 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3,97 | 0 | 0,39 | 0,39 | 28,02 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 25,38 | 14,14 | 16,52 | 2,71 | 79,66 | 580,7434 | 119,78 | 33,47 | 219 | 2,58 | 59,35 | 87,83 | 2,26 | 0,14 | 0,32 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 0,1 | 4,2 | 4,17 | 8,44 | 82 | 32,02 | 16,89 | 37,72 | 0,74 | 3,6 | 168,44 | 1,92 | 0,04 | 8,64 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,46 | 8,36 | 188 | 35,96 | 14,23 | 113,57 | 1,09 | 40,9 | 52,9 | 1,18 | 0,06 | 0,3 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 8,01 | 2,4 | 5,61 | 0,72 | 33,34 | 223 | 91,87 | 11,81 | 88,59 | 0,82 | 22,14 | 41,67 | 0,96 | 0,05 | 0,03 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,02 | 8,82 | 34 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 27,76 | 14,64 | 21,62 | 6,97 | 88,33 | 676,0261 | 168,86 | 54,68 | 279,38 | 3,66 | 66,64 | 263,26 | 4,41 | 0,2 | 8,97 |
| Итого за день | | | 53,14 | 28,78 | 38,14 | 9,68 | 167,99 | 1256,77 | 288,64 | 88,15 | 498,38 | 6,24 | 125,99 | 351,09 | 6,67 | 0,34 | 9,29 |

7 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| - | Огурец соленый | 60 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 1,47 | 8,40 | 13,52 | 8,23 | 14,11 | 0,35 | 0 | 3 | 0,06 | 0,01 | 2,94 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 0,55 | 3,67 | 0,51 | 20,37 | 133 | 35,69 | 30,46 | 87,18 | 1,14 | 18,75 | 25,05 | 0,17 | 0,12 | 5,45 |
| 36/8 | Тефтели из мяса свинины с рисом | 90 | 9,64 | 7,82 | 23,36 | 0,16 | 11,78 | 294 | 16,62 | 21,17 | 116,53 | 1,31 | 18 | 20,25 | 0,42 | 0,26 | 2,7 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,02 | 8,82 | 34 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 16,59 | 8,37 | 27,55 | 1,19 | 63,13 | 575,02 | 73,09 | 69,26 | 249,42 | 3,61 | 36,75 | 48,50 | 0,93 | 0,43 | 11,09 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| - | Огурец соленый | 60 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 1,47 | 8,40 | 13,52 | 8,23 | 14,11 | 0,35 | 0 | 3 | 0,06 | 0,01 | 2,94 |
| 16/2 | Суп гороховый | 200 | 4,82 | 0 | 4,39 | 4,39 | 16,41 | 131 | 26,54 | 29,14 | 70,66 | 1,68 | 0 | 201,82 | 1,95 | 0,18 | 4,52 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 0,55 | 3,67 | 0,51 | 20,37 | 133 | 35,69 | 30,46 | 87,18 | 1,14 | 18,75 | 25,05 | 0,17 | 0,12 | 5,45 |
| 36/8 | Тефтели из мяса свинины с рисом | 90 | 9,64 | 7,82 | 23,36 | 0,16 | 11,78 | 294 | 16,62 | 21,17 | 116,53 | 1,31 | 18 | 20,25 | 0,42 | 0,26 | 2,7 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,02 | 8,82 | 34 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 22,74 | 8,37 | 32,10 | 5,74 | 88,22 | 749,53 | 101,38 | 100,75 | 327,98 | 5,49 | 36,75 | 250,37 | 2,95 | 0,62 | 15,61 |
| Итого за день | | | 39,33 | 16,74 | 59,65 | 6,93 | 151,35 | 1324,56 | 174,47 | 170,01 | 577,40 | 9,10 | 73,50 | 298,87 | 3,88 | 1,05 | 26,70 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 190 | 32,11 | 30,90 | 18,24 | 1,92 | 25,09 | 398 | 270,41 | 39,47 | 350,78 | 0,98 | 106,5 | 121,98 | 1,43 | 0,07 | 0,44 |
| - | Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,08 | 1,28 | 0,00 | 8,33 | 48 | 46,05 | 5,1 | 32,85 | 0,03 | 6,3 | 7,05 | 0,03 | 0,01 | 0,15 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 8,73 | 35 | 1,96 | 0,5 | 0,9 | 0,05 | 0 | 0,09 | 0,01 | 0 | 0,7 |
| - | Фрукты | | 0,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 61 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 37,10 | 31,98 | 20,48 | 2,88 | 75,09 | 646,64 | 345,42 | 65,72 | 429,88 | 4,59 | 112,80 | 135,57 | 2,00 | 0,16 | 13,79 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 29/2 | Суп-пюре из картофеля | 200 | 2,56 | 1,15 | 2,93 | 0,25 | 12,41 | 89 | 57,76 | 20,92 | 70,49 | 0,63 | 16 | 179,48 | 0,14 | 0,08 | 4,85 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 30 | 2,57 | 0,00 | 0,25 | 0,29 | 16,12 | 81 | 6,34 | 4,38 | 20,36 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 0,03 | 0 |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 190 | 32,11 | 30,90 | 18,24 | 1,92 | 25,09 | 398 | 270,41 | 39,47 | 350,78 | 0,98 | 106,5 | 121,98 | 1,43 | 0,07 | 0,44 |
| - | Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,08 | 1,28 | 0,00 | 8,33 | 48 | 46,05 | 5,1 | 32,85 | 0,03 | 6,3 | 7,05 | 0,03 | 0,01 | 0,15 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 8,73 | 35 | 1,96 | 0,5 | 0,9 | 0,05 | 0 | 0,09 | 0,01 | 0 | 0,7 |
| - | Фрукты | | 0,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 61 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 43,56 | 33,13 | 23,82 | 3,58 | 112,30 | 859,58 | 411,27 | 93,37 | 528,63 | 5,76 | 128,80 | 315,10 | 2,61 | 0,28 | 18,64 |
| Итого за день | | | 80,66 | 65,11 | 44,30 | 6,46 | 187,39 | 1506,22 | 756,69 | 159,09 | 958,51 | 10,35 | 241,60 | 450,67 | 4,61 | 0,44 | 32,43 |

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------|
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,83 | 0,00 | 3,58 | 3,58 | 5,41 | 53,92 | 20,45 | 11,58 | 22,8 | 0,74 | 0 | 1,19 | 1,64 | 0,01 | 1,16 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 0 | 2,85 | 3,24 | 13,56 | 101 | 81,89 | 30,45 | 61,02 | 1,11 | 0 | 305,1 | 1,62 | 0,05 | 31,3 |
| 8/9 | Суфле из мяса кур паровое | 90 | 18,25 | 17,72 | 15,06 | 1,40 | 5,42 | 230 | 47,59 | 15,63 | 125,15 | 1,43 | 41,72 | 124,9 | 1,49 | 0,04 | 0,28 |
| 6/10 | Компот из кураги | 180 | 0,92 | 0 | 0,05 | 0,05 | 17,78 | 79 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 | 0,29 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | 26,80 | 17,72 | 21,98 | 8,71 | 62,86 | 569,73 | 185,13 | 85,02 | 265,01 | 4,64 | 41,72 | 536,33 | 6,02 | 0,16 | 33,03 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|------|
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,83 | 0,00 | 3,58 | 3,58 | 5,41 | 53,92 | 20,45 | 11,58 | 22,8 | 0,74 | 0 | 1,19 | 1,64 | 0,01 | 1,16 |
| 10/2 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,79 | 0,1 | 4,3 | 4,29 | 10,99 | 94 | 24,95 | 19,79 | 47,8 | 0,75 | 3,6 | 169,28 | 1,91 | 0,06 | 8,4 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 0 | 2,85 | 3,24 | 13,56 | 101 | 81,89 | 30,45 | 61,02 | 1,11 | 0 | 305,1 | 1,62 | 0,05 | 31,3 |
| 8/9 | Суфле из мяса кур паровое | 100 | 20,27 | 19,69 | 16,74 | 1,56 | 6,03 | 256 | 52,88 | 17,36 | 139,06 | 1,59 | 46,35 | 138,78 | 1,66 | 0,04 | 0,32 |
| 6/10 | Компот из кураги | 180 | 0,92 | 0 | 0,05 | 0,05 | 17,78 | 79 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 | 0,29 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | 31,94 | 19,79 | 28,12 | 13,32 | 83,14 | 732,68 | 217,12 | 108,89 | 334,62 | 5,75 | 49,95 | 719,54 | 8,17 | 0,23 | 41,47 | |
| Итого за день | | 58,74 | 37,51 | 50,10 | 22,03 | 146,00 | 1302,41 | 402,25 | 193,91 | 599,63 | 10,39 | 91,67 | 1255,87 | 14,19 | 0,39 | 74,50 | |

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса свинины | 90 | 10,88 | 9,67 | 18,64 | 1,46 | 8,22 | 245 | 30,57 | 17,83 | 113 | 1,15 | 3,6 | 4,95 | 1,11 | 0,33 | 0,06 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 2,35 | 5,26 | 0,52 | 33,67 | 201 | 116 | 27,3 | 183,57 | 0,73 | 19,2 | 35,6 | 0,64 | 0,1 | 0,42 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,92 | 0 | 0,05 | 0,05 | 17,78 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 | 0,29 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3,97 | 0 | 0,39 | 0,39 | 28,02 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 23,06 | 12,02 | 24,58 | 2,66 | 94,37 | 697,90 | 181,95 | 72,49 | 352,61 | 3,24 | 22,80 | 145,69 | 3,02 | 0,49 | 0,77 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,6 | 0,88 | 4,0 | 0,19 | 9,79 | 89 | 56,48 | 18,92 | 61,68 | 0,58 | 22 | 271,62 | 0,22 | 0,06 | 5,52 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 30 | 2,6 | 0 | 0,25 | 0,29 | 16 | 81 | 6,34 | 4,38 | 20,36 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 0,03 | 0 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса свинины | 100 | 12,09 | 10,74 | 20,71 | 1,63 | 9,14 | 272 | 33,97 | 19,81 | 125,56 | 1,28 | 4 | 5,5 | 1,24 | 0,36 | 0,07 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 250 | 7,46 | 2,94 | 6,58 | 0,65 | 42,09 | 251 | 145,23 | 34,12 | 229,46 | 0,92 | 24 | 44,5 | 0,8 | 0,13 | 0,52 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,92 | 0 | 0,05 | 0,05 | 17,78 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 | 0,29 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 30,24 | 14,56 | 32,16 | 3,41 | 124,29 | 920,97 | 278,97 | 106,94 | 501,00 | 4,68 | 50,00 | 426,81 | 4,00 | 0,65 | 6,40 |
| Итого за день | | | 53,30 | 26,58 | 56,74 | 6,07 | 218,66 | 1618,87 | 460,92 | 179,43 | 853,61 | 7,92 | 72,80 | 572,50 | 7,02 | 1,14 | 7,17 |