

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

/Е.Б. Мартянова /



Утверждаю:

ООО «Комитет школьного питания»

/Е.М. Горелова/

2024г.



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 7-10 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99 | 3,00 | 6,51 | 0,51 | 26,42 | 182,82 | 115,81 | 27,08 | 123,7 | 0,52 | 24,24 | 45,27 | 0,14 | 0,07 | 0,53 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 14,60 | 55,74 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,22 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Фрукты | | 0,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 14,50 | 60,85 | 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 ' | | | 9,19 | 3,16 | 22,05 | 1,55 | 76,47 | 537,38 | 151,98 | 48,87 | 176,17 | 4,31 | 104,24 | 206,82 | 1,13 | 0,16 | 52,03 |
| 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 |
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99 | 3,00 | 6,51 | 0,51 | 26,42 | 182,82 | 115,81 | 27,08 | 123,7 | 0,52 | 24,24 | 45,27 | 0,14 | 0,07 | 0,53 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 14,60 | 55,74 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,22 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 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 |
| - | Фрукты | | 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 | 20 | 0,16 | 0,16 | 14,50 | 0,00 | 0,26 | 132,13 | 4,8 | 0 | 6 | 0,04 | 80 | 90 | 0,2 | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 12,74 | 3,26 | 24,81 | 4,04 | 102,05 | 668,42 | 190,83 | 71,18 | 226,68 | 5,77 | 107,84 | 456,67 | 2,33 | 0,21 | 65,37 |
| Итого за день | | | 21,93 | 6,42 | 46,86 | 5,59 | 178,52 | 1205,81 | 342,81 | 120,05 | 402,85 | 10,08 | 212,08 | 663,49 | 3,46 | 0,37 | 117,40 |

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 41/3 | Каша перловая с овощами | 150 | 4,91 | 0,05 | 4,40 | 0,59 | 37,15 | 200,17 | 37,4 | 33,77 | 164,46 | 1,21 | 16,2 | 915,38 | 0,8 | 0,06 | 0,8 |
| 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 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц.) | 90 | 21,12 | 21,08 | 17,76 | 0,00 | 0,30 | 245,36 | 18,47 | 17,73 | 149,98 | 1,68 | 45,05 | 92,66 | 0,65 | 0,05 | 0,78 |
| - | 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 ' | | | 30,43 | 21,21 | 29,91 | 1,09 | 81,45 | 705,04 | 96,60 | 80,85 | 376,20 | 4,34 | 101,25 | 1169,84 | 2,93 | 0,17 | 1,90 |

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 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц.) | 90 | 21,12 | 21,08 | 17,76 | 0,00 | 0,30 | 245 | 18,47 | 17,73 | 149,98 | 1,68 | 45,05 | 92,66 | 0,65 | 0,05 | 0,78 |
| 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 |
| 41/3 | Каша перловая с овощами | 150 | 4,91 | 0,05 | 4,4 | 0,59 | 37,15 | 200 | 37,4 | 33,77 | 164,46 | 1,21 | 16,2 | 915,38 | 0,8 | 0,06 | 0,8 |
| - | 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 | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 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 'Обед ' | | | 36,57 | 21,21 | 34,48 | 5,66 | 108,44 | 878,0247 | 126,64 | 114,69 | 462,66 | 6,41 | 101,25 | 1371,76 | 5,02 | 0,36 | 6,42 |
| Итого за день | | | 67,00 | 42,42 | 64,39 | 6,75 | 189,89 | 1583,07 | 223,24 | 195,54 | 838,86 | 10,75 | 202,50 | 2541,60 | 7,95 | 0,53 | 8,32 |

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 |
| 12/7 | Котлета рыбная с овощами (минтай) | 90 | 12,54 | 11,37 | 1,81 | 0,13 | 8,71 | 100,84 | 57,04 | 43,73 | 189,88 | 0,81 | 24,41 | 237,74 | 0,29 | 0,09 | 1,55 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 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 ' | | | 20,82 | 11,92 | 6,18 | 1,34 | 71,66 | 427,21 | 117,04 | 96,52 | 338,57 | 3,50 | 43,16 | 266,09 | 0,94 | 0,27 | 9,94 |

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 | 180 | 3,73 | 0,65 | 4,40 | 0,62 | 26,49 | 159,10 | 40,75 | 36,42 | 104,19 | 1,35 | 22,5 | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 6,54 |
| 12/7 | Котлета рыбная с овощами (минтай) | 90 | 12,54 | 11,37 | 1,81 | 0,13 | 8,71 | 100,84 | 57,04 | 43,73 | 189,88 | 0,81 | 24,41 | 237,74 | 0,29 | 0,09 | 1,55 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3,97 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 28,14 | 134,34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25,99 | 12,02 | 9,12 | 3,66 | 108,68 | 619,76 | 140,23 | 125,53 | 419,13 | 4,90 | 46,91 | 464,88 | 2,11 | 0,39 | 15,93 |
| Итого за день | | | 46,81 | 23,94 | 15,30 | 5,00 | 180,34 | 1046,96 | 257,27 | 222,05 | 757,70 | 8,40 | 90,07 | 730,97 | 3,05 | 0,66 | 25,87 |

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 12/8 | Гуляш из мяса свинины | 90 | 11,14 | 9,82 | 29,38 | 0,03 | 4,83 | 327,30 | 12,13 | 18,99 | 124,89 | 1,34 | 15,3 | 20,25 | 0,36 | 0,27 | 0,41 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,30 | 0,04 | 5,56 | 2,01 | 40,20 | 233,80 | 20,33 | 118,22 | 174,62 | 4,1 | 20 | 23,74 | 0,55 | 0,23 | 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 ' | | | 22,95 | 9,86 | 35,47 | 2,57 | 77,47 | 717,11 | 43,39 | 147,64 | 332,11 | 6,42 | 35,30 | 102,78 | 1,42 | 0,55 | 35,51 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 |
| 12/8 | Гуляш из мяса свинины | 90 | 11,14 | 9,82 | 29,38 | 0,03 | 4,83 | 327,30 | 12,13 | 18,99 | 124,89 | 1,34 | 15,3 | 20,25 | 0,36 | 0,27 | 0,41 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,30 | 0,04 | 5,56 | 2,01 | 40,20 | 233,80 | 20,33 | 118,22 | 174,62 | 4,1 | 20 | 23,74 | 0,55 | 0,23 | 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 | 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 ' | | | 26,25 | 9,96 | 39,97 | 7,06 | 99,43 | 865,26 | 65,93 | 170,71 | 398,51 | 7,40 | 38,90 | 351,63 | 3,45 | 0,63 | 41,27 |
| Итого за день | | | 49,20 | 19,82 | 75,44 | 9,63 | 176,90 | 1582,36 | 109,32 | 318,35 | 730,62 | 13,82 | 74,20 | 454,41 | 4,87 | 1,18 | 76,78 |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 29/1 | Салат из припущенной моркови с растительным маслом | 60 | 0,69 | 0,00 | 3,57 | 3,57 | 6,57 | 58,17 | 14,44 | 20,25 | 29,39 | 0,38 | 0 | 1110 | 1,81 | 0,03 | 0,95 |
| 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 из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,77 | 27,76 | 0,08 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 0,00 | 0,21 | 0,21 | 7,15 | 33,15 | 6 | 8,06 | 27,09 | 0,67 | 0 | 0,17 | 0,24 | 0,03 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 22,78 | 15,07 | 18,91 | 6,22 | 77,58 | 567,98 | 43,93 | 63,57 | 222,67 | 2,79 | 32,20 | 1448,41 | 3,83 | 0,12 | 2,06 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| 29/1 | Салат из припущенной моркови с растительным маслом | 60 | 0,69 | 0,00 | 3,57 | 3,57 | 6,57 | 58,17 | 14,44 | 20,25 | 29,39 | 0,38 | 0 | 1110 | 1,81 | 0,03 | 0,95 |
| 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 из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,77 | 27,76 | 0,08 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 0,00 | 0,21 | 0,21 | 7,15 | 33,15 | 6 | 8,06 | 27,09 | 0,67 | 0 | 0,17 | 0,24 | 0,03 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 28,82 | 18,94 | 25,04 | 8,90 | 93,14 | 712,57 | 81,13 | 87,74 | 296,18 | 3,74 | 43,85 | 1781,47 | 5,29 | 0,17 | 13,18 |
| Итого за день | | | 51,60 | 34,01 | 43,95 | 15,12 | 170,72 | 1280,55 | 125,06 | 151,31 | 518,85 | 6,53 | 76,05 | 3229,88 | 9,12 | 0,29 | 15,24 |

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 |
| 7/8 | Бефстроганов из филе курицы | 45/45 | 17,19 | 1,27 | 6,32 | 0,06 | 5,94 | 148,76 | 55,99 | 7,36 | 46,23 | 0,15 | 22,95 | 30,15 | 0,12 | 0,02 | 0,31 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 27,9 | 3,27 | 11,52 | 1,18 | 70,66 | 500,6804 | 139,84 | 26,6 | 151,66 | 1,64 | 41,4 | 65,08 | 1,2 | 0,1 | 0,33 |

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 |
| 7/8 | Бефстроганов из филе курицы | 45/45 | 17,19 | 1,27 | 6,32 | 0,06 | 5,94 | 149 | 55,99 | 7,36 | 46,23 | 0,15 | 22,95 | 30,15 | 0,12 | 0,02 | 0,31 |
| 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 | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3,31 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,00 | 0,42 | 0,42 | 14,60 | 67,68 | 12,25 | 16,45 | 55,3 | 1,37 | 0 | 0,35 | 0,49 | 0,06 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 32,6 | 3,77 | 16,9 | 5,72 | 95,61 | 671,2763 | 192,42 | 52,51 | 227,84 | 3,11 | 48,69 | 240,61 | 3,49 | 0,17 | 8,98 |
| Итого за день | | | 60,5 | 7,04 | 28,42 | 6,9 | 166,27 | 1171,957 | 332,26 | 79,11 | 379,5 | 4,75 | 90,09 | 305,69 | 4,69 | 0,27 | 9,31 |

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 |
| - | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| - | 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 ' | | | 17,52 | 8,37 | 27,73 | 1,17 | 74,91 | 627,48 | 86,83 | 77,26 | 263,42 | 6,38 | 36,75 | 48,50 | 1,13 | 0,45 | 15,09 |
| 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 |
| - | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 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 'Обед ' | | | 23,66 | 8,37 | 32,30 | 5,74 | 101,90 | 800,47 | 116,87 | 111,10 | 349,88 | 8,45 | 36,75 | 250,42 | 3,22 | 0,64 | 19,61 |
| Итого за день | | | 41,18 | 16,74 | 60,03 | 6,91 | 176,81 | 1427,95 | 203,70 | 188,36 | 613,30 | 14,83 | 73,50 | 298,92 | 4,35 | 1,09 | 34,70 |

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 | 150 | 25,35 | 24,32 | 14,40 | 1,52 | 20,15 | 313,88 | 212,29 | 30,87 | 275,16 | 0,76 | 79,8 | 91,5 | 1,12 | 0,06 | 0,35 |
| - | 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 | 200 | 0,23 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,68 | 57,68 | 2,32 | 0,56 | 1 | 0,07 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,78 |
| - | Фрукты | | 0,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 14,50 | 60,85 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 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 'Обед ' | | | 36,25 | 26,55 | 19,91 | 3,11 | 111,63 | 777,95 | 351,76 | 82,48 | 445,21 | 5,36 | 102,10 | 284,58 | 2,23 | 0,26 | 18,63 |
| Итого за день | | | 73,35 | 58,53 | 40,39 | 5,99 | 186,72 | 1424,59 | 697,18 | 148,20 | 875,09 | 9,95 | 214,90 | 420,15 | 4,23 | 0,42 | 32,42 |

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 4/13 | Сыр (порциями) | 20 | 5,26 | 5,26 | 5,32 | 0,00 | 0,00 | 70,12 | 200 | 11 | 120 | 0,14 | 42 | 47,6 | 0,08 | 0,01 | 0,14 |
| 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 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,43 | 8,36 | 187,83 | 35,96 | 14,23 | 113,57 | 1,09 | 40,9 | 52,9 | 1,13 | 0,05 | 0,3 |
| 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 ' | | | 26,33 | 17,40 | 19,85 | 5,16 | 60,39 | 543,75 | 353,05 | 83,04 | 350,63 | 3,70 | 82,90 | 510,74 | 4,10 | 0,17 | 32,03 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 4/13 | Сыр (порциями) | 20 | 5,26 | 5,26 | 5,32 | 0,00 | 0,00 | 70,12 | 200 | 11 | 120 | 0,14 | 42 | 47,6 | 0,08 | 0,01 | 0,14 |
| 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 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | 14,83 | 13,48 | 12,44 | 1,59 | 9,29 | 208,70 | 39,96 | 15,81 | 126,19 | 1,21 | 45,44 | 58,78 | 1,25 | 0,06 | 0,33 |
| 6/10 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 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 'Обед ' | | | 30,36 | 18,84 | 25,47 | 9,68 | 82,46 | 689,91 | 385,13 | 106,40 | 413,77 | 4,64 | 91,04 | 697,56 | 6,24 | 0,24 | 40,49 |
| Итого за день | | | 56,69 | 36,24 | 45,32 | 14,84 | 142,85 | 1233,66 | 738,18 | 189,44 | 764,40 | 8,34 | 173,94 | 1208,30 | 10,34 | 0,41 | 72,52 |

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 | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 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 ' | | | 21,73 | 12,02 | 24,45 | 2,53 | 85,11 | 653,12 | 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 | 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 | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 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 'Обед ' | | | 26,97 | 12,90 | 28,68 | 3,02 | 116,42 | 831,38 | 247,90 | 97,78 | 437,37 | 4,23 | 44,80 | 428,97 | 3,75 | 0,58 | 6,32 |
| Итого за день | | | 48,70 | 24,92 | 53,13 | 5,55 | 201,53 | 1484,50 | 429,85 | 170,27 | 789,98 | 7,47 | 67,60 | 574,66 | 6,77 | 1,07 | 7,09 |