

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей №13»

(РЖД лицей №13)

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом «О нормативных документах»

От 29.08.23 № 277

Директор Н.Л.Баных

«29» 08 2023г.



**Меню приготавливаемых блюд**

**Возраст 7-11 лет**

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,94	8,10	24,98	128,46	266
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	14,98	66,58	496
	Батон нарезной 70/120	70	4,55	2,03	42,98	141,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,72	5,22	0,00	62,6	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,88	27,26	83,02	471,84	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром , вареньем, медом 180/180	180	0,18	0,00	7,22	29,02	493/1
	Печенье	20	1,30	1,96	16,88	77,4	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,48	1,96	24,10	106,42	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	220	7,99	10,36	23,03	244,11	144
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	6,26	50,59	208,38	291
	Котлеты, биточки, шницели	90	3,67	5,71	17,05	185,45	381
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	13,97	71,14	508
	Хлеб пшеничный 10/30	10	0,66	0,08	4,92	27,5	108/1
	Хлеб ржаной 50/60	50	2,80	0,60	16,70	87	109/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,03	23,01	126,26	823,58	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	152	518
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	78	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,80	0,40	7,70	230	
УЖИН	Капуста тушеная	150	3,93	3,91	13,30	91,3	423
	Кнели из кур с рисом	90	18,63	3,81	3,72	91,21	411
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	180	0,25	0,18	16,43	49,72	507
	Хлеб ржаной 80/120	80	4,48	0,96	26,72	139,2	109/3
ИТОГО ЗА УЖИН		500	27,29	8,86	60,17	371,43	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	54	516/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	34,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,52	2,04	13,88	88,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	77,00	63,53	315,13	2092,07	

<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	170	12,16	17,03	3,84	173,52	301
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	11,00	44,8	494
	Батон нарезной 80/120	80	5,20	2,32	49,12	161,6	111/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Плоды свежие (яблоки) 60/40	60	0,24	0,24	5,88	28,2	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,88</b>	<b>27,84</b>	<b>69,92</b>	<b>480,92</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	152	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>152</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,16	8,72	15,78	217,04	142
	Картофельное пюре	160	3,73	6,90	31,70	164,27	429/1
	Кнели рыбные припущенные	90	13,88	5,90	5,86	177,16	334
	Компот из вишен и яблок	200	0,62	0,08	-32,18	131,44	513
	Хлеб ржаной 50/90	50	2,80	0,60	16,70	87	109/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,19</b>	<b>22,20</b>	<b>102,22</b>	<b>776,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка молочная	100	9,92	4,94	47,88	360	566
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>15,72</b>	<b>9,94</b>	<b>55,88</b>	<b>460</b>	
<b>УЖИН</b>	Плов из отварной говядины	180	3,83	12,83	56,16	246,02	370
	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,73	5,73	6,22	65,71	176
	Компот из плодов консервированных (персиков, айвы или абрикосов)	180	0,49	0,05	10,51	37,57	514
	Хлеб ржаной 80/90	80	4,48	0,96	26,72	139,2	103/4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>10,53</b>	<b>19,57</b>	<b>99,61</b>	<b>488,5</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	72	515
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	34,8	103/5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>6,34</b>	<b>4,74</b>	<b>15,32</b>	<b>106,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2400</b>	<b>79,66</b>	<b>85,29</b>	<b>384,95</b>	<b>2465,13</b>	

<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	190	28,65	21,15	22,74	255,76	313/2
	Чай-заварка 180/200	180	0,72	0,00	0,14	6,88	492/1
	Батон нарезной 60/100	60	3,90	1,74	36,84	121,2	111/4
	Плоды свежие (груши) 70/0	70	0,28	0,21	7,21	32,9	112/3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>33,55</b>	<b>23,10</b>	<b>66,93</b>	<b>416,74</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	72	515
	Батон нарезной 20/20	20	1,30	0,58	12,28	40,4	111/3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>6,52</b>	<b>5,08</b>	<b>20,92</b>	<b>112,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	230	2,32	9,43	18,42	195,89	153
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,63	5,40	43,12	179,04	237
	Птица запеченная	90	21,80	24,58	0,60	344,57	404
	Напиток клюквенный	180	0,09	0,04	16,83	66,44	520
	Хлеб ржаной 50/90	50	2,80	0,60	16,70	87	109/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>33,64</b>	<b>40,05</b>	<b>95,67</b>	<b>872,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	160	518
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	67	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>10,00</b>	<b>227</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре	150	3,49	6,46	29,71	139	429/2
	Печень говяжья по-строгановски	90	13,94	13,54	6,35	167,37	398
	Компот из яблок с лимонами	180	0,23	0,18	17,17	71,05	509
	Хлеб ржаной 80/90	80	4,48	0,96	26,72	139,2	103/4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>22,14</b>	<b>21,14</b>	<b>79,95</b>	<b>516,62</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	34,8	103/5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>10,12</b>	<b>6,00</b>	<b>21,98</b>	<b>173,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2400</b>	<b>107,77</b>	<b>95,97</b>	<b>295,45</b>	<b>2319,1</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,15	6,00	23,31	105,96	268
	Какао с молоком (1-й вариант) 180/180	180	3,26	3,29	13,48	59,92	496/1
	Батон нарезной 70/70	70	4,55	2,03	42,98	141,4	111/2
	Плоды свежие (мандарин)	80	0,64	0,16	6,00	54,4	112/4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>12,60</b>	<b>11,48</b>	<b>85,77</b>	<b>361,68</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	152	518
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>152</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	220	5,46	9,53	18,24	218,17	128
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	6,26	50,59	208,38	291
	Голубцы ленивые	90	1,36	2,66	5,84	135,34	372
	Компот из вишен	200	0,22	0,06	18,94	75,2	513/1
	Хлеб пшеничный 20/70	20	1,32	0,16	9,84	55	108/2
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	34,8	103/5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>15,32</b>	<b>18,91</b>	<b>110,13</b>	<b>726,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	"Крендель сахарный"	100	9,28	10,88	65,42	430	555
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>15,08</b>	<b>15,88</b>	<b>73,42</b>	<b>530</b>	
<b>УЖИН</b>	Рис отварной	160	4,13	5,01	58,74	200,56	414/2
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	8,38	3,06	3,57	97	343
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,14	17,41	53,3	519
	Хлеб пшеничный 40/90	40	2,64	0,32	19,68	110	108/1
	Хлеб ржаной 30/50	30	1,68	0,36	10,02	52,2	103/6
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>17,17</b>	<b>8,89</b>	<b>109,42</b>	<b>513,06</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	72	515
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	34,8	103/5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>6,34</b>	<b>4,74</b>	<b>15,32</b>	<b>106,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2400</b>	<b>67,51</b>	<b>60,10</b>	<b>394,26</b>	<b>2390,43</b>	

День 5

ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	15,90	22,09	3,87	233,16	309
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Батон нарезной 70/120	70	4,55	2,03	42,98	141,4	111
	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	112/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,98	32,65	61,81	512,5	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	134	517
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	10,00	6,40	17,00	134	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	230	9,50	13,75	18,33	283,38	158
	Жаркое по-домашнему	190	3,25	8,59	24,02	264,95	369
	Напиток лимонный	200	0,10	0,02	16,30	84,38	509/1
	Хлеб пшеничный 40/90	40	2,64	0,32	19,68	110	108/1
	Хлеб ржаной 40/50	40	2,24	0,48	13,36	69,6	103/7
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,73	23,16	91,69	812,31	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	77	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	152	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,40	0,50	10,50	229	
УЖИН	Пудинг из творога паровой	200	26,64	18,86	28,18	272,22	317/1
	Молоко сгущенное	20	1,04	1,70	11,10	53,6	481
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,40	0,16	19,02	78,68	510
	Хлеб пшеничный 40/85	40	2,64	0,32	19,68	110	108/3
	Хлеб ржаной 40/75	40	2,24	0,48	13,36	69,6	103/8
ИТОГО ЗА УЖИН		500	32,96	21,52	91,34	584,1	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	54	516/1
	Печенье	20	1,30	1,96	16,88	77,4	590
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,70	3,76	24,08	131,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	89,77	87,99	296,42	2403,31	



<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	200	5,20	6,66	26,18	137,44	262
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	14,98	66,58	496
	Батон нарезной 20/30	20	1,30	0,58	12,28	40,4	111/5
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Хлеб ржаной 30/30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	103/9
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,25</b>	<b>24,11</b>	<b>63,84</b>	<b>432,42</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	112/4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	220	7,19	7,83	21,78	258,68	149/1
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,73	4,24	33,53	206,29	242
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	90	10,30	13,31	3,84	202,67	367
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	13,97	71,14	508
	Хлеб пшеничный 30/30	30	1,98	0,24	14,76	82,5	108/4
	Хлеб ржаной 30/60	30	1,68	0,36	10,02	52,2	103/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,95</b>	<b>25,98</b>	<b>97,90</b>	<b>873,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	130	518
	Печенье 100/150	100	7,40	9,40	73,10	437	590/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,40</b>	<b>9,40</b>	<b>73,10</b>	<b>567</b>	
<b>УЖИН</b>	Макаронник (макаронная запеканка)	200	14,24	12,70	77,10	345,56	292
	Компот из плодов консервированных (вишни, черешни, яблок или сливы)	200	0,48	0,12	12,34	43,94	514
	Хлеб пшеничный 30/60	30	1,98	0,24	14,76	82,5	108/5
	Хлеб ржаной 70/90	70	3,92	0,84	23,38	121,8	103/11
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>20,62</b>	<b>13,90</b>	<b>127,58</b>	<b>593,8</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	34,8	103/5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>10,12</b>	<b>6,00</b>	<b>21,98</b>	<b>173,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2400</b>	<b>83,14</b>	<b>80,19</b>	<b>404,00</b>	<b>2734,1</b>	

День 7

ЗАВТРАК	Блинчики со сгущенным молоком	200	8,38	16,72	50,84	309,96	645
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Батон нарезной 30/50	30	1,95	0,87	18,42	60,6	111/6
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	62,6	100/1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	494/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,86	35,66	79,88	611,16	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	130	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	0,00	130	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,16	6,72	13,78	217,04	142/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,63	5,40	43,12	179,04	237
	Котлеты, биточки, шницели	90	3,67	5,71	17,05	185,45	381
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,94	68,13	509/1
	Хлеб пшеничный 30/50	30	1,98	0,24	14,76	82,5	108/6
	Хлеб ржаной 50/60	50	2,80	0,60	16,70	87	109/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,40	18,78	122,35	819,16	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	78	112
	Компот из вишен	200	0,22	0,06	18,94	75,2	513/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,02	0,26	26,44	153,2	
УЖИН	Плов из отварной птицы	170	12,95	12,87	47,68	187,58	406
	Чай с сахаром , вареньем, медом 180/180	180	0,18	0,00	7,22	29,02	493/1
	Хлеб ржаной 100/140	100	5,60	1,20	33,40	174	103/12
	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112/2
ИТОГО ЗА УЖИН		500	18,93	14,27	93,20	414,1	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	72	515
	Батон нарезной 20/20	20	1,30	0,58	12,28	40,4	111/3
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,52	5,08	20,92	112,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	68,73	74,05	342,79	2240,02	



День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,88	7,38	25,94	121,62	260
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	14,98	66,58	496
	Батон нарезной 60/80	60	3,90	1,74	36,84	121,2	111/7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,08	7,83	0,00	93,9	100/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,53	28,86	77,84	476,1	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	72	515
	Печенье	20	1,30	1,96	16,88	77,4	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,52	6,46	25,52	149,4	
ОБЕД	Суп с крупой и томатом	200	5,64	8,88	24,66	233,54	155
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	6,26	50,59	208,38	291
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	90	10,30	13,31	3,84	202,67	367
	Компот из вишен	190	0,13	0,04	15,09	59,3	513/3
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,32	0,16	9,84	55	108/7
	Хлеб ржаной 50/50	50	2,80	0,60	16,70	87	103/14
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,03	29,25	120,72	845,89	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	67	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	160	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,80	0,60	10,00	227	
УЖИН	Картофельное пюре	150	3,49	6,46	29,71	154	429
	Кнели рыбные припущенные	90	13,88	5,90	5,86	177,16	334
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,14	17,41	53,3	519/1
	Хлеб ржаной 80/130	80	4,48	0,96	26,72	139,2	103/15
ИТОГО ЗА УЖИН		500	22,19	13,46	79,70	523,66	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	54	516/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	34,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,52	2,04	13,88	88,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	82,59	80,67	327,66	2310,85	

<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	200	5,20	6,66	24,18	137,44	262/1
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
	Батон нарезной 60/80	60	3,90	1,74	36,84	121,2	111/7
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,08	7,83	0,00	93,9	100/2
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,43</b>	<b>24,48</b>	<b>69,12</b>	<b>457,58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60	94	112/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,60</b>	<b>20,60</b>	<b>94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	220	5,54	8,12	21,34	193,84	131
	Рис отварной	150	3,85	4,23	55,06	188,02	414/1
	Птица запеченная	90	21,80	24,58	0,60	344,57	404
	Напиток из брусники	180	0,13	0,09	17,64	69,68	520/1
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,32	0,16	9,84	55	108/7
	Хлеб ржаной 40/50	40	2,24	0,48	13,36	69,6	103/7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>34,88</b>	<b>37,66</b>	<b>117,84</b>	<b>920,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пицца школьная	100	14,73	6,15	31,87	440	549
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>14,93</b>	<b>6,15</b>	<b>39,89</b>	<b>472,24</b>	
<b>УЖИН</b>	Капуста, тушеная с мясом	150	3,27	9,36	12,96	150,46	365
	Винегрет овощной с кальмарами (2-й вариант)	60	2,77	5,17	4,39	61,36	80
	Компот из плодов консервированных (вишни, черешни, яблок или сливы)	180	0,43	0,11	11,11	39,55	514/1
	Хлеб ржаной 110/150	110	6,16	1,32	36,74	191,4	103/16
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>12,63</b>	<b>15,96</b>	<b>65,20</b>	<b>442,77</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	72	515
	Пряники	20	0,98	0,94	15,00	71,2	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>6,20</b>	<b>5,44</b>	<b>23,64</b>	<b>143,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2400</b>	<b>85,87</b>	<b>90,29</b>	<b>336,29</b>	<b>2530,5</b>	

День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	180	23,98	16,97	25,36	245	317
	Молоко сгущенное	20	1,04	1,70	11,10	53,6	481
	Чай-заварка	180	0,72	0,18	0,14	5,04	492
	Батон нарезной 50/80	50	3,25	1,45	30,70	101	111/8
	Плоды свежие (груши) 70/70	70	0,28	0,21	7,21	32,9	112/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	29,27	20,51	74,51	437,54	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	160	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,40	0,20	0,20	160	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	4,94	8,78	18,90	208,88	134
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,63	5,40	43,12	179,04	237
	Котлеты из говядины с овощами	90	2,04	4,65	4,34	86,32	380
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	13,97	71,14	508
	Хлеб пшеничный 30/40	30	1,98	0,24	14,76	82,5	108/8
	Хлеб ржаной 50/50	50	2,80	0,60	16,70	87	103/14
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,46	19,67	111,79	714,88	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	78	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	152	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,80	0,40	7,70	230	
УЖИН	Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	160	14,40	16,67	18,32	233,23	396
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	80	0,88	0,08	2,80	16	107
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	11,00	44,8	494
	Хлеб ржаной 80/130	80	4,48	0,96	26,72	139,2	103/15
ИТОГО ЗА УЖИН		500	19,99	17,71	58,84	433,23	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	34,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,12	6,00	21,98	173,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	81,04	64,49	275,02	2149,05	

День 11

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	220	6,18	8,05	28,20	135,12	267
	Какао с молоком (1-й вариант) 180/180	180	3,26	3,29	13,48	59,92	496/1
	Батон нарезной 40/60	40	2,60	1,16	24,56	80,8	111/9
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,72	5,22	0,00	62,6	100
	Хлеб ржаной 30/30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	103/9
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,79	26,33	76,34	463,44	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	152	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	3,00	1,00	42,00	152	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200/25	5,02	9,34	18,76	185,92	146
	Картофельное пюре	150	3,49	6,46	29,71	154	429
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	8,38	3,06	3,57	97	343
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,36	0,14	17,12	70,81	510/1
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,32	0,16	9,84	55	108/9
	Хлеб ржаной 60/60	60	3,36	0,72	20,04	104,4	103/17
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,93	19,88	99,04	667,13	
ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	100	7,54	8,25	45,56	320	561
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	100	515/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,34	14,65	54,96	420	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5,84	6,26	50,59	208,38	291
	Печень, тушенная в соусе	90/50	11,73	9,03	7,67	110,86	401
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,14	17,41	53,3	519
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,32	0,16	9,84	55	108/9
	Хлеб ржаной 60/110	60	3,36	0,72	20,04	104,4	103/18
ИТОГО ЗА УЖИН		500	22,59	16,31	105,55	531,94	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	54	516/1
	Печенье	20	1,30	1,96	16,88	77,4	590
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,70	3,76	24,08	131,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	86,35	81,93	401,97	2365,91	

<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет со сметаной	200	15,96	18,58	12,14	261,28	312
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	54,5	115
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
	Батон нарезной 40/60	40	2,60	1,16	24,56	80,8	111/9
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,76</b>	<b>32,44</b>	<b>48,65</b>	<b>501,62</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	134	517
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>134</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200/25	5,28	8,98	17,56	235,16	149
	Плов из отварной птицы	200	28,00	34,18	56,10	220,68	406/1
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,94	68,13	509/1
	Хлеб пшеничный 40/60	40	2,64	0,32	19,68	110	108/10
	Хлеб ржаной 80/100	80	4,48	0,96	26,72	139,2	103/19
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>40,56</b>	<b>44,55</b>	<b>137,00</b>	<b>773,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	67	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	130	518
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>1,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>197</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной 70/100	70	3,92	0,84	23,38	121,8	103/20
	Запеканка из творога	200	30,16	22,26	23,94	269,22	313
	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	42,6	479
	Компот из плодов консервированных (вишни, черешни, яблок или сливы)	200	0,48	0,12	12,34	43,94	514
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>35,34</b>	<b>27,72</b>	<b>60,74</b>	<b>477,56</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	72	515
	Пряники	20	0,98	0,94	15,00	71,2	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>6,20</b>	<b>5,44</b>	<b>23,64</b>	<b>143,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2400</b>	<b>113,26</b>	<b>116,95</b>	<b>296,83</b>	<b>2226,55</b>	



День 13							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	220	5,37	7,77	27,96	137,13	268/1
	Батон нарезной 40/60	40	2,60	1,16	24,56	80,8	111/9
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Чай с сахаром , вареньем, медом 180/180	180	0,18	0,00	7,22	29,02	493/1
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,72	5,22	0,00	62,6	100
	Хлеб ржаной 30/30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	103/9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,90	22,76	69,84	434,55	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	72	515
	Печенье	20	1,30	1,96	16,88	77,4	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,52	6,46	25,52	149,4	
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	7,22	10,46	17,52	189,5	151
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	90	10,30	13,31	3,84	202,67	367
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	6,26	50,59	208,38	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	13,97	71,14	508
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,32	0,16	9,84	55	108/9
	Хлеб ржаной 60/60	60	3,36	0,72	20,04	104,4	103/17
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,11	30,91	115,80	831,09	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	18,00	106	112/1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	152	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	2,50	0,70	18,20	258	
УЖИН	Картофельное пюре	150	3,49	6,46	29,71	154	429
	Печень, тушеная в соусе	90/50	11,73	9,03	7,67	110,86	401
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,32	0,16	9,84	55	108/9
	Хлеб ржаной 40/90	40	2,24	0,48	13,36	69,6	103/21
ИТОГО ЗА УЖИН		500	18,98	16,13	68,60	421,7	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	54	516/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	34,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,52	2,04	13,88	88,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	77,53	79,00	311,84	2183,54	



День 14

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	210	5,46	6,99	25,39	144,31	262/2
	Батон нарезной 40/60	40	2,60	1,16	24,56	80,8	111/9
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,72	5,22	0,00	62,6	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Какао с молоком (1-й вариант) 180/180	180	3,26	3,29	13,48	59,92	496/1
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,19	29,51	63,81	483,43	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	112/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,16	8,72	15,78	217,04	142
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,63	5,40	43,12	179,04	237
	Птица запеченная	90	21,80	24,58	0,60	344,57	404
	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	14,67	75,94	509/2
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,32	0,16	9,84	55	108/9
	Хлеб ржаной 60/60	60	3,36	0,72	20,04	104,4	103/17
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	38,36	39,60	104,05	975,99	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	130	518
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	78	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,80	0,20	7,50	208	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	200	3,36	7,04	25,00	278,9	369/1
	Компот из вишни	190	0,21	0,06	17,99	71,44	513/3
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,32	0,16	9,84	55	108/9
	Хлеб ржаной 90/140	90	5,04	1,08	30,06	156,6	103/22
ИТОГО ЗА УЖИН		500	9,93	8,34	82,89	561,94	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
	Пряники	20	0,98	0,94	15,00	71,2	589
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	9,98	6,70	30,30	209,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	82,06	85,15	308,15	2533,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		33600	1182,28	1145,60	4690,76	32943,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2400	84,45	81,83	335,05	2353,12	