

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 13»

(РЖД лицей №13)



«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом «Об организации
горячего питания» от 28.08.2024 № 206
«РЖД лицей
№13»
Директор
Н.Л. Банных
Н.Л. Банных
2024 г.

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, шницелли	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
	Фрукты 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	

День 2												
ЗАВТРАК	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			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				500	17,88	27,84	69,92		480,92			
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	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			
ИТОГО ЗА ОБЕД				700	26,19	22,20	102,22		776,91			
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка			200	5,80	5,00	8,00		100 516			
	Булочка молочная			100	9,92	4,94	47,88		360 566			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				300	15,72	9,94	55,88		460			
УЖИН	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			
ИТОГО ЗА УЖИН				500	10,53	19,57	99,61		488,5			
УЖИН 2	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			
ИТОГО ЗА УЖИН 2				200	6,34	4,74	15,32		106,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2400	79,66	85,29	384,95		2465,13			

День 3

ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		70	0,28	0,21	7,21	32,9	112,3
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	500	33,55	23,10	66,93	416,74	
	Батон нарезной 20/20	180	5,22	4,50	8,64	72	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		20	1,30	0,58	12,28	40,4	111,3
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	6,52	5,08	20,92	112,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	230	2,32	9,43	18,42	195,89	153
	Птица запеченная	150	6,63	5,40	43,12	179,04	237
	Напиток клюквенный	90	21,80	24,58	0,60	344,57	404
		180	0,09	0,04	16,83	66,44	520
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	2,80	0,60	16,70	87	109,2
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	700	33,64	40,05	95,67	872,94	
	Плоды свежие (яблоки)	200	1,40	0,20	0,20	160	518
		100	0,40	0,40	9,80	67	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,80	0,60	10,00	227	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		80	4,48	0,96	26,72	139,2	103,4
УЖИН 2	Йогурт	500	22,14	21,14	79,95	516,62	
	Хлеб ржаной 20/20	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517,1
ИТОГО ЗА УЖИН 2		20	1,12	0,24	6,68	34,8	103,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	10,12	6,00	21,98	173,4	
		2400	107,77	95,97	295,45	2319,1	

День 4									
ЗАВТРАК	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	
	Фрукты свежие (мандарин)	80	0,64	0,16	6,00		54,4	112/4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,60	11,48	85,77		361,68		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20		152	518	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	0,20		152		
ОБЕД	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,12	0,24	6,68		34,8	103/5	
ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	700	15,32	18,91	110,13		726,89		
	Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	100	9,28	10,88	65,42		430	555	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,80	5,00	8,00		100	516	
УЖИН	Рис отварной	300	15,08	15,88	73,42		530		
		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	
ИТОГО ЗА УЖИН	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	
		500	17,17	8,89	109,42		513,06		
		180	5,22	4,50	8,64		72	515	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	20	1,12	0,24	6,68		34,8	103/5	
	Хлеб ржаной 20/20	200	6,34	4,74	15,32		106,8		
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,34	4,74	15,32		106,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	67,51	60,10	394,26		2390,43		

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 стуженное	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
		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	

День 6									
ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	500	17,25	24,11	63,84		432,42		
		200	0,80	0,80	19,60		94	112/4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		200	0,80	0,80	19,60		94		
ОБЕД									
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		700	25,95	25,98	97,90		873,48		
ПОЛДНИК	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		300	8,40	9,40	73,10		567		
УЖИН	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	
ИТОГО ЗА УЖИН									
		500	20,62	13,90	127,58		593,8		
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	83,14	80,19	404,00		2734,1		

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24		42,2	494/1
		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	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,16	6,72	13,78		217,04	142/1
ОБЕД	Каша гречневая рассычатая	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	
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50		78	112
ПОЛДНИК	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	
	Плов из отварной птицы	170	12,95	12,87	47,68		187,58	406
УЖИН	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	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64		72	515
ИТОГО ЗА УЖИН 2	Батон нарезной 20/20	20	1,30	0,58	12,28		40,4	111/3
		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
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	2,80	0,60	16,70		87	103/14
ПОЛДНИК	Флоды свежие (яблоки)	700	26,03	29,25	120,72		845,89	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	100	0,40	0,40	9,80		67	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,40	0,20	0,20		160	518
УЖИН	Картофельное пюре	300	1,80	0,60	10,00		227	
	Кнели рыбные припущенные	150	3,49	6,46	29,71		154	429
	Напиток из шиповника	90	13,88	5,90	5,86		177,16	334
	Хлеб ржаной 80/130	180	0,34	0,14	17,41		53,3	519/1
ИТОГО ЗА УЖИН		80	4,48	0,96	26,72		139,2	103/15
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	500	22,19	13,46	79,70		523,66	
	Хлеб ржаной 20/20	180	5,40	1,80	7,20		54	516/1
ИТОГО ЗА УЖИН 2		20	1,12	0,24	6,68		34,8	103/5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	6,52	2,04	13,88		88,8	
		2400	82,59	80,67	327,66		2310,85	

День 9									
ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,43	24,48	69,12		457,58		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60		94	112/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,60	20,60		94		
ОБЕД	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	2,24	0,48	13,36		69,6	103/7	
ПОЛДНИК	Пирог школьный	700	34,88	37,66	117,84		920,71		
	Чай с сахаром, вареньем, медом	100	14,73	6,15	31,87		440	549	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,20	0,00	8,02		32,24	493	
УЖИН	Капуста, тушеная с мясом	300	14,93	6,15	39,89		472,24		
		150	3,27	9,36	12,96		150,46	365	
	Винегрет овощной с кальмарами (2-й вариант) Компот из плодов консервированных (вишни, черешни, яблок или сливы)	60	2,77	5,17	4,39		61,36	80	
ИТОГО ЗА УЖИН		110	6,16	1,32	36,74		191,4	103/16	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	500	12,63	15,96	65,20		442,77		
	Пряники	180	5,22	4,50	8,64		72	515	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		20	0,98	0,94	15,00		71,2	589	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	6,20	5,44	23,64		143,2		
		2400	85,87	90,29	336,29		2530,5		

День 10

ЗАВТРАК		Пудинг из творога паровой	180	23,98	16,97	25,36	245	317
		Молоко стученное	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	1,40	0,20	0,20	160	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,94	8,78	18,90	208,88	134
		Котлеты из говядины с овощами	90	6,63	5,40	43,12	179,04	237
		Компот из смеси сухофруктов	90	2,04	4,65	4,34	86,32	380
		Хлеб пшеничный 30/40	180	0,07	0,00	13,97	71,14	508
		Хлеб ржаной 50/50	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08		72,8	105
		500	18,79	26,33	76,34		463,44	
	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00		152	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	3,00	1,00	42,00		152	
		200/25	5,02	9,34	18,76		185,92	146
ОБЕД	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	

День 12

ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК.		500	19,76	32,44	48,65		501,62	
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 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	40,56	44,55	137,00		773,17	
ПОЛДНИК	Фрукты 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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,40	0,40	9,80		197	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		500	35,34	27,72	60,74		477,56	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64		72	515
	Пряники	20	0,98	0,94	15,00		71,2	589
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,20	5,44	23,64		143,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	113,26	116,95	296,83		2226,55	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб ржаной 30/30	30	1,98	0,36	10,02		52,2	103/9
		500	14,90	22,76	69,84		434,55	
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 60/60	60	3,36	0,72	20,04		104,4	103/17
		700	28,11	30,91	115,80		831,09	
	Плоды 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	180	5,40	1,80	7,20		54	516/1
	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	20	1,12	0,24	6,68		34,8	103/5
	Хлеб ржаной 20/20	200	6,52	2,04	13,88		88,8	
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	500	21,19	29,51	63,81	483,43	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	112/4
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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 60/60	60	3,36	0,72	20,04	104,4	103/17
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 ВСЬ ПЕРИОД:		33600	1182,28	1145,60	4690,76	32943,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2400	84,45	81,83	335,05	2353,12	