

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора в
Приморском крае в г. Арсеньеве
М.М. Вязовик



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ «Гимназия № 7»

Ю.А. Тулупова



РАЗРАБОТАЛ:

Индивидуальный предприниматель

В.С. Загоруйко



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
11 ЛЕТ И СТАРШЕ (5-11 КЛАСС)

для учащихся МОБУ «Гимназия № 7»

Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий.

Нормативная документация предприятий общественного питания 2002 г. «Дело и сервис» А.В. Румянцев.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ (5-11 КЛАСС)

Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий.

Нормативная документация предприятий общественного питания 2002 г. «Дело и сервис» А.В. Румянцев.

| №п/п | № реце пт. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|---------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|----------------|-------------|--------------|-------------|------------------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| День № 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 539 | Каша манная молочная | 250 | 11,04 | 7,92 | 38,6 | 295,2 | 0,3 | 1 | - | - | 2,4 | 10,6 | 1 | 0,4 |
| | - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 56 | 22 | 0,7 |
| | 1204 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
| | 27 | Масло сливочное | 20 | 0,09 | 12,38 | 0,14 | 112,2 | - | 0,1 | - | - | 2 | 2,9 | 6,6 | 0,1 |
| | 28 | Сыр | 20 | 2,68 | 2,73 | 0 | 36,1 | 0,07 | 0,1 | 0,06 | 0,06 | 175 | 108 | 6,6 | 0,1 |
| | | ИТОГО: | 550 | <i>17,81</i> | <i>23,48</i> | <i>77,39</i> | <i>612,5</i> | <i>0,47</i> | <i>7,2</i> | <i>0,36</i> | <i>1,39</i> | <i>197</i> | <i>184</i> | <i>37,4</i> | <i>1,5</i> |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 262 | Борщ со сметаной | 250 | 3,04 | 9,44 | 15,54 | 131,8 | 0,1 | 11 | 37,1 | - | 58 | 63,3 | 30 | 1,3 |
| | 627 | Горбуша припущенная | 100 | 22,21 | 7,06 | 0,6 | 150,25 | 0,02 | 0,12 | - | 0,07 | 14,2 | 113 | 9,75 | 0,6 |
| | 1233 | Напиток клюквенный | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 5,4 | - | - | 12 | 49 | 4 | 0,8 |
| | - | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | 0,02 | 7 | 0,03 | 0,05 | 13 | 20 | 7 | 0,3 |
| | 946 | Картофельное пюре с маслом | 10/200 | 5,64 | 11,18 | 38,67 | 375,54 | 0,16 | 9,8 | - | - | 60 | 81 | 45 | 1 |
| | - | Хлеб ржаной формовой | 80 | 3,76 | 0,56 | 39,84 | 171,2 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| | | Груша свежая | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 | 0,02 | 5 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | | ИТОГО: | 1040 | <i>36,35</i> | <i>28,24</i> | <i>136,05</i> | <i>998,8</i> | <i>0,48</i> | <i>33,4</i> | <i>37,1</i> | <i>2,32</i> | <i>213,2</i> | <i>446</i> | <i>145,8</i> | <i>6,2</i> |
| | ИТОГО: | | | 54,16 | 51,72 | 213,44 | 1611,3 | 0,95 | 40,6 | 37,46 | 3,71 | 410,2 | 630 | 183,2 | 7,7 |
| | СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 0,95 | 3,94 | | | | | | 1 | 1,54 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------|----------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День № 2 | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 828 | Плов из свинины | 300 | 300 | 24,48 | 24,7 | 64,2 | 0,47 | 2,48 | 30,2 | 1,72 | 48 | 109 | 40,5 | 1,43 |
| | - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 46 | 22 | 0,7 |
| | 1221 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 0,1 | 1,3 | 25,2 | - | 120 | 93,4 | 14 | 0,1 |
| | | ИТОГО: | 550 | 28,36 | 26,55 | 109,55 | 765,3 | 0,67 | 5,78 | 55,4 | 3,02 | 182 | 258 | 77 | 2,23 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 263 | Свекольник со сметаной | 250 | 4,83 | 8,08 | 12,91 | 147,65 | 0,08 | 3,1 | - | - | 44 | 129 | 22 | 1 |
| | 820 | Жаркое по-домашнему | 250 | 18,83 | 19,92 | 54,78 | 524,34 | 0,1 | 4,6 | - | 1,4 | 36 | 26 | 22 | 3 |
| | 65 | Салат из б/к капусты | 100 | 1,7 | 3,2 | 8,6 | 71 | 0,1 | 11 | - | 2,1 | 48 | 33 | 19 | 1 |
| | 1113 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 6 | 0,01 | 0,05 | 20 | 19 | 12 | 0,8 |
| | - | Хлеб ржаной формовой | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 34 | 96 | 25 | 2,2 |
| | | ИТОГО: | 850 | 28,31 | 31,55 | 130,09 | 968,0 | 0,4 | 24,8 | 0,02 | 4,7 | 161 | 309 | 101 | 8 |
| | ИТОГО: | | | 56,67 | 58,10 | 239,64 | 1733,3 | 1,07 | 30,6 | 55,42 | 7,73 | 373 | 567 | 178 | 10,23 |
| СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 1,03 | 4,23 | | | | | | 1 | 1,52 | | | |
| День № 3 | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 748 | Печень тушеная в соусе | 80/100 | 16 | 16,25 | 10,25 | 286,6 | 0,15 | 9,75 | 9,0 | - | 24 | 91,8 | 12,75 | 3,75 |
| | 537 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 11,34 | 2,34 | 61,2 | 293,4 | 0,1 | - | - | 4,6 | 18 | 23,3 | 73,5 | 2,4 |
| | - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| | 1203 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 |
| | | ИТОГО: | 630 | 31,34 | 19,04 | 107,50 | 745,0 | 0,33 | 13,8 | 9,3 | 5,6 | 51 | 160 | 116 | 7,4 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 304 | Суп вермишелевый | 250 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 0,1 | - | 2,1 | - | 19 | 26,2 | 25 | 2,2 |
| | 677 | Тефтель рыбный с соусом | 50/100 | 9,75 | 18 | 12,63 | 283,75 | 0,01 | 1,4 | 0,1 | - | 43,5 | 185 | 28 | 0,85 |
| | 534 | Капуста тушеная | 200 | 4,99 | 9,31 | 21,55 | 160,93 | 0,1 | - | - | 1,5 | 183 | 123 | 18,9 | 0,9 |
| | - | Свежий помидор | 100 | 0,6 | 0 | 2,9 | 14 | 0,03 | 13 | 0,5 | 0,2 | 17 | 7 | 10 | 0,9 |
| | 1243.1 | Компот из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 23,8 | 106 | - | 6 | 0,01 | 0,04 | 30 | 13 | 12 | 0,8 |
| | - | Хлеб ржаной формовой | 50 | 3,29 | 0,49 | 34,86 | 149,8 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| | | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,01 | 46 | - | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | | ИТОГО: | 1050 | 27,03 | 32,30 | 132,84 | 944,1 | 0,34 | 20,4 | 2,72 | 2,84 | 336,5 | 440 | 119 | 7,85 |
| | ИТОГО: | | | 58,37 | 51,34 | 240,34 | 1689,1 | 0,68 | 34,5 | 12,0 | 8,5 | 396 | 600 | 236 | 15,4 |
| | СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 0,88 | 4,12 | | | | | | 1 | 1,52 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| День № 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 537 | Каша пшеничная расс | 200 | 8,47 | 0,73 | 47,05 | 219,32 | 0,2 | - | - | 0,1 | 146,2 | 160 | 31,5 | 0,93 |
| | 748 | Шницель рыбный натур | 100 | 8,19 | 10,3 | 4,69 | 202,88 | 0,15 | 9,75 | 9,0 | - | 24 | 81,8 | 12,75 | 3,75 |
| | - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 100 | 7,5 | 13,2 | 60,9 | 0,1 | - | 0,01 | 4 | 23,4 | 60,5 | 6,5 | 0,65 |
| | 1222 | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,5 | 3,4 | 23,4 | 0,05 | 0,86 | 0,02 | 1,09 | 217 | 214 | 24 | 0,1 |
| | | ИТОГО: | 550 | 22,80 | 23,80 | 103,62 | 758,8 | 0,35 | 1,9 | 2,93 | 8,9 | 317 | 449 | 71 | 3 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 296 | Рассольник со сметаной | 250 | 4,25 | 9,1 | 19,84 | 157,36 | 0,1 | 12 | - | - | 35 | 79 | 33,0 | 1 |
| | - | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | 0,02 | 7 | 0,03 | 0,05 | 13 | 20 | 7 | 0,3 |
| | 537 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8,47 | 0,73 | 47,05 | 219,3 | 0,2 | - | - | 0,1 | 146,2 | 160 | 31,5 | 0,93 |
| | 883 | Куры отварные | 100 | 18,2 | 18,5 | 0,7 | 241 | 0,03 | 1,05 | 0,03 | - | 33,3 | 137 | 15 | 0,68 |
| | 1233 | Компот из жимолости | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 0,01 | 1,2 | 0,03 | - | 11 | 9 | 6 | 0,8 |
| | - | Хлеб ржаной формовой | 80 | 3,76 | 0,56 | 39,84 | 171,2 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 44 | 86 | 25 | 2,2 |
| | | ИТОГО: | 930 | 35,52 | 28,89 | 132,33 | 902,9 | 0,46 | 21,4 | 1 | 1,3 | 292 | 498 | 119 | 5,95 |
| | ИТОГО: | | | 58,32 | 52,69 | 235,95 | 1661,7 | 0,8 | 23,3 | 3,93 | 10,2 | 610,0 | 947 | 190 | 8,9 |
| | СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 0,90 | 4,06 | | | | | | 1 | 1,55 | | |
| День № 5 | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 565 | Макароны отварные | 200 | 8,4 | 8,12 | 65,07 | 260 | - | - | - | - | 14 | 23,3 | 12 | 1 |
| | 1011 | Соус красный костный | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 42,56 | - | 0,4 | - | - | 8,5 | 12,8 | 5,5 | 0,2 |
| | 34 | Колбаса отварная | 50 | 5,85 | 11,4 | 0 | 126 | 0,04 | - | - | 0,06 | 6 | 36 | 4 | 0,3 |
| | - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| | 1204 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,80 | 56,0 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
| | | ИТОГО: | 550 | 19,89 | 22,95 | 87,45 | 649,6 | 0,12 | 4,4 | 0,3 | 1 | 50 | 121 | 51 | 3 |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | |
| | 304 | Суп сайровый | 250 | 3,9 | 3 | 18,8 | 117,8 | 0,1 | - | 2,1 | - | 19 | 26,2 | 25 | 2,2 |
| | 563 | Гороховое пюре | 200 | 16,2 | 1,4 | 44,0 | 262 | 0,04 | - | 0,04 | 0,01 | 67 | - | 62 | 4,8 |
| | 841 | Котлета из свинины | 100 | 14,63 | 15 | 4,12 | 260 | 0,04 | - | - | - | 21 | 124 | 22 | 1,2 |
| | - | Хлеб ржаной формовой | 80 | 3,76 | 0,56 | 39,84 | 171,2 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 44 | 86 | 25 | 2,2 |
| | 65 | Салат из б/к капусты | 100 | 1,7 | 3,2 | 8,6 | 71 | 0,1 | 11 | - | 2,1 | 48 | 33 | 19 | 1 |
| | 1131 | Кисель яблочный | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | - | 3 | - | - | 12 | 16,9 | 4 | 0,6 |
| | | ИТОГО: | 930 | 38,40 | 30,66 | 140,34 | 984,0 | 0,4 | 14 | 3 | 3,5 | 211 | 288 | 157 | 11 |
| | ИТОГО: | | | 58,29 | 53,61 | 227,79 | 1633,6 | 0,52 | 18,4 | 3,3 | 4,5 | 261 | 401 | 208 | 14 |
| | СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 0,92 | 3,91 | | | | | | 1 | 1,54 | | |

| №п/п | № реце пт. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|----------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| День № 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 539 | Каша пшенная молочная | 250 | 7,5 | 11,5 | 35,8 | 260 | 0,2 | 0,2 | - | 1,4 | 123,5 | 123 | 49,2 | 1,5 |
| | 1203 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 |
| | - | Батон молочный | 100 | 7,4 | 2,9 | 51,4 | 250 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 36 | 22 | 0,7 |
| | - | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,04 | - | 0,013 | 0,3 | 27,8 | 76 | 5 | 1,2 |
| | | ИТОГО: | 590 | 20,20 | 19,00 | 98,70 | 625,0 | 0,34 | 6,2 | 0,31 | 3 | 169,3 | 238 | 78,2 | 7,1 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 262 | Борщ со сметаной | 250 | 3,04 | 9,44 | 15,54 | 131,8 | 0,1 | 11 | 37,1 | - | 58 | 53,3 | 30 | 1,3 |
| | 627 | Горбуша припущенная | 100 | 22,21 | 7,06 | 0,6 | 150,25 | 0,02 | 0,12 | - | 0,07 | 14,2 | 93 | 9,75 | 0,6 |
| | 1233 | Напиток клюквенный | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 5,4 | - | - | 12 | 39 | 4 | 0,8 |
| | - | Свежий помидор | 100 | 0,6 | 0 | 2,9 | 14,0 | 0,02 | 7 | 0,03 | 0,05 | 13 | 20 | 7 | 0,3 |
| | 946 | Картофельное пюре с маслом | 15/200 | 4,49 | 14,58 | 29,04 | 286,9 | 0,16 | 9,8 | - | - | 60 | 61 | 45 | 1 |
| | - | Хлеб ржаной формовой | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214,0 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 128 | 49 | 2,2 |
| | | Банан свежий | 100 | 1,5 | - | 22,4 | 91,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | ИТОГО: | 1065 | 37,14 | 31,78 | 149,18 | 1006,0 | 0,48 | 33,4 | 37,5 | 2,32 | 213,2 | 356 | 145,8 | 6,2 |
| | ИТОГО: | | | 57,34 | 50,78 | 247,88 | 1631,0 | 0,82 | 39,6 | 37,8 | 5,3 | 382,5 | 594 | 224 | 13,3 |
| | СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 0,89 | 4,32 | | | | | | 1 | 1,55 | | |
| День № 7 | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 820 | Жаркое по-домашнему | 300 | 17,23 | 19,92 | 54,78 | 524,34 | 0,1 | 4,6 | - | 1,4 | 31 | 26 | 22 | 3 |
| | - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 46 | 22 | 0,7 |
| | 1221 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 0,1 | 1,3 | 25,2 | - | 105 | 83,4 | 14 | 0,1 |
| | | ИТОГО: | 550 | 21,11 | 21,77 | 100,13 | 764,3 | 0,3 | 7,9 | 25,2 | 2,7 | 150 | 155,4 | 58 | 3,8 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 263 | Свекольник со сметаной | 250 | 4,83 | 8,08 | 12,91 | 147,65 | 0,08 | 3,1 | - | - | 44 | 103 | 22 | 1 |
| | 537 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 11,34 | 2,34 | 61,2 | 293,4 | 0,1 | - | - | 4,6 | 13 | 23,3 | 73,5 | 2,4 |
| 827 | Гуляш говяжий | 80/100 | 17,5 | 19,88 | 10,38 | 290 | 0,15 | 9,75 | 9,0 | - | 24 | 131,8 | 12,75 | 3,75 | |
| | - | Свежий огурец | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | 0,1 | 11 | - | 2,1 | 48 | 28 | 19 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 1113 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | - | 6 | 0,01 | 0,05 | 15 | 14 | 12 | 0,8 |
| | - | Хлеб ржаной формовой | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 34 | 86 | 25 | 2,2 |
| | | ИТОГО: | 980 | 37,32 | 30,65 | 140,09 | 966,1 | 0,53 | 29,9 | 9,02 | 7,85 | 187 | 342 | 166 | 11,15 |
| | ИТОГО: | | | 58,43 | 52,42 | 240,22 | 1730,4 | 0,9 | 37,8 | 24,4 | 10,7 | 337 | 498 | 223 | 14,95 |
| | СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 0,90 | 4,11 | | | | | | 1 | 1,48 | | |
| День № 8 | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 848 | Тефтель мясной с соусом | 50/100 | 14 | 20,5 | 17,63 | 247,5 | 0,2 | 1,8 | - | - | 44 | 125 | 38 | 1,6 |
| | 563 | Гороховое пюре | 200 | 11,63 | 1,46 | 40 | 253,3 | 0,04 | - | 0,04 | 0,01 | 67 | - | 62 | 4,8 |
| | - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 56 | 22 | 0,7 |
| | 1204 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
| | | ИТОГО: | 600 | 29,63 | 22,41 | 96,28 | 669,8 | 0,34 | 7,8 | 0,34 | 1,31 | 129 | 188 | 123,2 | 7,3 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 304 | Суп вермишелевый | 250 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 0,1 | - | 2,1 | - | 19 | 26,2 | 25 | 2,2 |
| | 748 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 8,19 | 10,3 | 4,69 | 202,88 | 0,15 | 9,75 | 9,0 | - | 24 | 81,8 | 12,75 | 3,75 |
| | 534 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 7,59 | 13,12 | 44,65 | 303,7 | 0,1 | - | - | 1,5 | 183 | 123 | 18,9 | 0,9 |
| | - | Салат из б/к капусты | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,03 | 13 | 0,5 | 0,2 | 17 | 7 | 10 | 0,9 |
| | 1243.1 | Компот из кураги | 200 | 1,1 | 0 | 23,8 | 106 | - | 6 | 0,01 | 0,04 | 30 | 13 | 12 | 0,8 |
| | - | Хлеб ржаной формовой | 80 | 3,76 | 0,56 | 39,84 | 171,2 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 44 | 86 | 25 | 2,2 |
| | | ИТОГО: | 930 | 28,04 | 28,58 | 140,68 | 979,4 | 0,48 | 29 | 11,6 | 2,8 | 255 | 387 | 104 | 11 |
| | ИТОГО: | | | 57,67 | 50,99 | 236,96 | 1649,2 | 0,82 | 36,8 | 11,94 | 4,11 | 384 | 575 | 227,2 | 18,3 |
| | СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 0,88 | 4,11 | | | | | | 1 | 1,5 | | |
| День № 9 | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 806 | Капуста тушеная с мясным фаршем | 300 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 | 0,1 | 1,99 | 3,1 | 1,2 | 13 | 89 | 21 | 0,7 |
| | - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 56 | 22 | 0,7 |
| | 1222 | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 3,4 | 23,4 | 168 | 0,05 | 0,86 | 0,02 | 1,09 | 217 | 214 | 24 | 0,1 |
| | | ИТОГО: | 550 | 19,80 | 25,50 | 102,30 | 700,0 | 0,25 | 2,85 | 3,13 | 6,3 | 253,4 | 363 | 52 | 1,5 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 296 | Рассольник со сметаной | 250 | 4,25 | 9,1 | 19,84 | 157,36 | 0,1 | 12 | - | - | 35 | 79 | 33,0 | 1 |
| | - | Помидор свежий | 100 | 0,6 | 0 | 2,9 | 14,0 | 0,02 | 7 | 0,03 | 0,05 | 13 | 20 | 7 | 0,3 |
| 537 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8,47 | 0,73 | 47,05 | 219,3 | 0,2 | - | - | 0,1 | 146,2 | 160 | 31,5 | 0,93 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------|-----------------------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| День № 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 883 | Куры отварные | 100 | 18,2 | 18,5 | 0,7 | 241 | 0,03 | 1,05 | 0,03 | - | 33,3 | 137 | 15 | 0,68 |
| | 1233 | Компот из жимолости | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 0,01 | 1,2 | 0,03 | - | 11 | 9 | 6 | 0,8 |
| | - | Хлеб ржаной формовой | 80 | 3,76 | 0,56 | 39,84 | 171,2 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 44 | 86 | 25 | 2,2 |
| | | Апельсин свежий | 100 | 0,9 | - | 8,4 | 38,0 | 0,04 | 60 | - | - | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| | | ИТОГО: | 1030 | 36,32 | 28,89 | 141,83 | 944,9 | 0,46 | 21,4 | 1 | 1,3 | 292 | 498 | 119 | 5,95 |
| | ИТОГО: | | | 56,12 | 54,39 | 244,13 | 1644,9 | 0,7 | 24 | 4,1 | 7,5 | 545,2 | 861 | 171 | 7,5 |
| | СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 0,97 | 4,35 | | | | | | 1 | 1,58 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 565 | Макароны отварные | 200 | 8,4 | 8,12 | 65,07 | 260 | - | - | - | - | 14 | 23,3 | 12 | 1 |
| | 1011 | Соус красный костный | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 42,56 | - | 0,4 | - | - | 8,5 | 12,8 | 5,5 | 0,2 |
| | 715 | Сарделька отварная | 80 | 11,2 | 19,2 | 0 | 249,6 | 0,04 | - | - | 0,06 | 6 | 36 | 4 | 0,3 |
| | - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| | 1203 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,2 | 52,0 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 |
| | | ИТОГО: | 580 | 24,34 | 29,37 | 104,92 | 717,2 | 0,12 | 4,4 | 0,3 | 1 | 47,5 | 117 | 51,5 | 2,7 |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | |
| 3041 | Суп гречневый | 250 | 3,9 | 3,5 | 18,8 | 110 | 0,1 | - | 2,1 | - | 19 | 26,2 | 25 | 2,2 | |
| 563 | Гороховое пюре с маслом | 10/200 | 13,3 | 9,72 | 40,1 | 328,1 | 0,04 | - | 0,04 | 0,01 | 67 | - | 62 | 4,8 | |
| 841 | Котлета из свинины | 100 | 14,63 | 15 | 4,13 | 260 | 0,04 | - | - | - | 21 | 124 | 22 | 1,2 | |
| - | Хлеб ржаной формовой | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 44 | 86 | 25 | 2,2 | |
| - | Свежий огурец | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | 0,1 | 11 | - | 2,1 | 48 | 33 | 19 | 1 | |
| 1131 | Кисель яблочный | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | - | 3 | - | - | 12 | 16,9 | 4 | 0,6 | |
| | ИТОГО: | 910 | 34,02 | 28,57 | 115,83 | 919,1 | 0,4 | 14 | 3 | 3,5 | 211 | 288 | 157 | 11 | |
| ИТОГО: | | | 58,36 | 57,94 | 220,75 | 1636,3 | 0,52 | 18,4 | 3,3 | 4,5 | 258,5 | 405,2 | 208,5 | 13,7 | |
| СООТНОШЕНИЕ: | | | 1,00 | 0,99 | 3,78 | | | | | | 1 | 1,57 | | | |

Индивидуальный предприниматель: Загоруйко В.С.

