



Директор МОУ "ООШ с. Квасниковка"

Ю. В. Филатова

М.П.

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

Директор ООО «Большая Перемена»

С. Н. Волков



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,16	11,18	37,58	287,64	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,70	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	19,41	70,82	538,86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,8%	24,6%	21,1%	22,9%	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,07	5,85	81,53	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	200	3,30	4,32	14,18	107,74	54-3с-20
	Биточек из курицы	90	13,00	7,96	18,12	158,52	54-23м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,44	24,58	101,36	725,95	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	31,1%	30,3%	30,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	44,74	43,99	172,18	1264,81	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20,1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,88	16,66	67,1	514,91	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,5%	21,1%	20,0%	21,9%	
ОБЕД	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20,1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,54	26,03	101,45	717,62	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,9%	32,9%	30,3%	30,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43,42	42,69	168,55	1232,53	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,66	7,78	21,44	218,7	54-21к-20
	Печенье	100	8,8	9	47	327	пр
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,46	16,78	75,42	572,24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,4%	21,2%	22,5%	24,4%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-28з

	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,52	19,84	113,14	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	90	7,33	4,90	17,32	190,37	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,73	23,99	104,57	706,03	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,8%	30,4%	31,2%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	40,19	40,77	179,99	1278,27	
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	14,98	16,00	50,12	397,12	54-3г-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,64	16,4	67,16	474,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,3%	20,8%	20,0%	20,2%	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17	стр. 562
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	90	11,68	15,35	14,44	230,69	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,42	27,35	101,95	749,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	34,6%	30,4%	31,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,1	43,75	169,11	1224,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,38	11,70	26,34	225,42	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,81	16,48	70,68	474,14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,5%	20,9%	21,1%	20,2%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	240	14,83	13,60	37,66	309,22	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,03	24,2	101,77	705,68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	30,6%	30,4%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,84	40,68	172,45	1179,82	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,93	12,87	24,15	285,8	54-6к-20
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	б/н
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,19	18,63	81,91	585,86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,0%	23,6%	24,5%	24,9%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12,28	13,96	23,62	250,52	54-5м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25,54	24,4	101,04	739,35	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,2%	30,9%	30,2%	31,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,7	43,03	182,95	1325,21	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,24	15,17	30,40	294,1	54-2о-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1

	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,84	16,61	67,78	471,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,6%	21,0%	20,2%	20,1%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,70	2,78	18,50	119,6	54-7с-20.1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,42	24,71	114,43	766,84	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	31,3%	34,2%	32,6%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,26	41,32	182,21	1238,78	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,46	9,86	13,06	241,12	54-13к-20
	Печенье	100	8,8	9	47	327	пр
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,26	18,86	67,04	594,66	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,7%	23,9%	20,0%	25,3%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,66	3,56	7,46	69,28	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,74	8,38	27,20	172,71	54-11р-20
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	29,70	239,8	54-11г-20
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,54	24,1	101,21	706,51	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,9%	30,5%	30,2%	30,1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,8	42,96	168,25	1301,17	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,94	16,66	67,32	517,29	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	21,1%	20,1%	22,0%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,07	6,30	85,8	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	90	6,59	5,67	3,96	118,17	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,45	24,1	101,05	752,24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,4%	30,5%	30,2%	32,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,39	40,76	168,37	1269,53	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,51	12,91	21,32	224,16	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,20	0,64	20,84	102	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	16,48	70,78	477,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	20,9%	21,1%	20,3%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Голубцы ленивые	90	10,56	5,11	25,76	191,63	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н

ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,03	25,67	113,06	716,9	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		33,8%	32,5%	33,7%	30,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	42,45	42,15	183,84	1194,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12500	426,88	422,1	1747,9	12508,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1250	42,688	42,21	174,79	1250,852	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,25	13,98	46,98	359,55	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,70	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,39	22,21	80,22	610,77	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,9%	24,1%	20,9%	22,5%	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,62	10,12	9,75	135,88	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	250	4,12	5,40	17,73	134,67	54-3с-20
	Биточек из курицы	100	14,45	8,40	19,47	169,47	54-23м-20
	Макаронны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,42	31,25	116,7	856,58	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	34,0%	30,5%	31,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	52,81	53,46	196,92	1467,35	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19,22	20,64	31,14	420,28	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,11	21,82	78,64	619,98	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	23,7%	20,5%	22,8%	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,44	30,95	115,48	817,39	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,6%	33,6%	30,2%	30,1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,55	52,77	194,12	1437,37	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	10,07	9,73	26,80	273,37	54-21к-20
	Печенье	100	8,8	9	47	327	пр
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,87	18,73	80,78	626,91	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,0%	20,4%	21,1%	23,0%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,40	3,15	24,80	141,42	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	100	8,14	5,45	19,25	211,53	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,6	28,35	120,93	817,07	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,7%	30,8%	31,6%	30,0%	

ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46,47	47,08	201,71	1443,98	
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	17,97	19,25	59,90	469,4	54-3г-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,63	19,65	76,94	547,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,7%	21,4%	20,1%	20,1%	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	стр. 562
	Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,6	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,22	31,62	115,55	855,54	б/н
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,6%	34,4%	30,2%	31,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,85	51,27	192,49	1402,76	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	10,73	14,87	34,93	296,77	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,16	19,65	79,27	545,49	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,2%	21,4%	20,7%	20,1%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	280	17,30	14,20	43,61	339,83	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,72	29,49	115,14	817,08	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,1%	32,1%	30,1%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,88	49,14	194,41	1362,57	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	270	12,45	15,79	29,64	350,76	54-6к-20
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	б/н
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,71	21,55	87,4	650,82	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,8%	23,4%	22,8%	23,9%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	100	13,65	15,52	26,25	278,36	54-5м-20
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,35	28,13	115,64	842,79	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32,6%	30,6%	30,2%	31,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,06	49,68	203,04	1493,61	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	16,07	19,91	39,90	386,01	54-2о-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,67	21,35	77,28	563,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,9%	23,2%	20,2%	20,7%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,88	3,47	23,12	149,5	54-7с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,97	29,32	133,45	886,17	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,4%	31,9%	34,8%	32,6%	
День 8		1430	50,64	50,67	210,73	1450,02	
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	11,83	12,33	18,33	301,4	54-13к-20
	Печенье	100	8,8	9	47	327	пр
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,63	21,33	72,31	654,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,9%	23,2%	18,9%	24,1%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,07	4,45	9,33	86,6	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,38	9,32	30,23	191,9	54-11р-20
	Картофельное пюре	180	3,72	7,20	35,64	287,76	54-11г-20
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,97	30,69	115,13	838,58	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31,1%	33,4%	30,1%	30,8%	
День 9		1430	48,6	52,02	187,44	1493,52	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19,22	20,64	31,14	420,28	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,17	21,82	78,86	622,36	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			24,6%	23,7%	20,6%	22,9%	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	100	2,50	10,12	10,50	143	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	100	7,33	6,30	4,40	131,3	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	31,3	31,29	117,2	903,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,8%	34,0%	30,6%	33,2%	
День 10		1430	53,47	53,11	196,06	1525,9	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,95	14,87	24,22	254,73	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,80	0,96	31,26	153	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,46	18,76	84,1	558,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,6%	20,4%	22,0%	20,5%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27з
	Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,6	54-18с.1
	Голубцы ленивые	100	11,74	5,68	28,63	212,93	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,94	30,42	127,61	819,78	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,3%	33,1%	33,3%	30,1%	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14300	49,4	49,18	211,71	1378,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1430	49,773	50,838	198,863	1445,571	
		1430	49,773	50,838	198,863	1445,571	