

---

---

---

Директор

Афоничев И.Д.



Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                     | Выход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углеводы,<br>г | ЭЦ, ккал  | Номер<br>рец. |
|----------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------------|---------|-----------------|----------------|-----------|---------------|
|                                                                |             | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                |           |               |
| День 1                                                         |             |          |                |         |                 |                |           |               |
| Завтрак                                                        |             |          |                |         |                 |                |           |               |
| Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным(250/5)       | 255         | 8,62     | 2,77           | 12,08   | 0,55            | 51,56          | 304,15    | 16/4          |
| Сыр (порциями)                                                 | 20          | 5,26     | 5,26           | 5,32    | 0               | 0              | 70,12     | 3/13          |
| Чай с лимоном (200/5)                                          | 200         | 2,12     | 0              | 0,02    | 0,02            | 9,83           | 38,66     | 29/10         |
| Яблоки                                                         | 150         | 0,6      | 0              | 0,6     | 0,6             | 17,4           | 73,02     |               |
| Батон "Нарезной"                                               | 25          | 1,93     | 0              | 0,75    | 0,75            | 13,33          | 67,38     | -             |
| Итого за 'Завтрак'                                             | 650         | 18,53    | 8,03           | 18,77   | 1,92            | 92,12          | 553,33    |               |
| Обед                                                           |             |          |                |         |                 |                |           |               |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 100         | 1,32     | 0              | 5,97    | 5,97            | 5,11           | 76,34     | 8/1           |
| Щи из свежей капусты со сметаной (250/10)                      | 260         | 2,3      | 0              | 7,55    | 2,68            | 22,23          | 180,96    | 6/2           |
| Плов из мяса свинины                                           | 250         | 20,5     | 13,75          | 29      | 10,75           | 46             | 511,50    | 4/8           |
| Компот из вишни                                                | 200         | 0,16     | 0              | 0,04    | 0,04            | 20,2           | 47,69     | 7/10          |
| Хлеб пшеничный                                                 | 25          | 1,65     | 0              | 0,16    | 0,16            | 11,73          | 55,98     | -             |
| Хлеб ржаной                                                    | 25          | 1,65     | 0              | 0,3     | 0,3             | 10,43          | 48,35     | -             |
| Итого за 'Обед'                                                | 860         | 27,58    | 13,75          | 43,02   | 19,9            | 115,7          | 920,81    |               |
| Итого за день                                                  | 1510        | 45,07    | 20,5           | 48,6    | 13,62           | 206,22         | 1431,97   |               |
| День 2                                                         |             |          |                |         |                 |                |           |               |
| Завтрак                                                        |             |          |                |         |                 |                |           |               |
| Огурец свежий                                                  | 30          | 0,24     | 0              | 0,03    | 0,03            | 1,03           | 4,68      |               |
| Тефтели из мяса с рисом (ежики)                                | 80          | 10,26    | 8,15           | 15,67   | 0,14            | 13,42          | 217,34    | 36/8/1        |
| Каша гречневая рассыпчатая                                     | 150         | 6,58     | 0              | 1,72    | 1,72            | 34,47          | 170,91    | 39/3          |
| Соус томатный ТТК                                              | 50          | 0,55     | 0,05           | 1,8     | 0,05            | 3,55           | 32,65     | 7/11/1        |
| Чай                                                            | 200         | 0,08     | 0              | 0,02    | 0,02            | 9,84           | 37,80     | 27/10         |
| Батон "Нарезной"                                               | 50          | 3,86     | 0              | 1,5     | 1,5             | 26,66          | 134,76    | -             |
| Итого за 'Завтрак'                                             | 560         | 21,57    | 8,2            | 20,74   | 3,46            | 88,97          | 598,14792 |               |
| Обед                                                           |             |          |                |         |                 |                |           |               |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом                 | 100         | 1,40     | 0,00           | 6,00    | 6,00            | 10,70          | 89,90     | 32/1          |
| Суп-лапша на курином бульоне                                   | 250         | 5,18     | 2,79           | 6,2     | 0,28            | 15,8           | 138,46    | 22/2          |
| Бефстроганов                                                   | 100         | 15,27    | 10,30          | 14,04   | 5,76            | 10,90          | 194,48    | 423           |
| Картофельное пюре                                              | 180         | 3,73     | 0,65           | 4,4     | 0,62            | 26,49          | 159,10    | 3/3           |
| Компот из яблок                                                | 200         | 0,35     | 0              | 0,35    | 0,35            | 19,94          | 79,96     | 3/10          |
| Хлеб пшеничный                                                 | 25          | 1,65     | 0              | 0,16    | 0,16            | 11,73          | 55,98     | -             |
| Хлеб ржаной                                                    | 25          | 1,65     | 0              | 0,3     | 0,3             | 10,43          | 48,35     | -             |
| Итого за 'Обед'                                                | 880         | 29,23    | 13,74          | 31,45   | 13,47           | 105,99         | 766,23    |               |
| Итого за день                                                  | 1440        | 50,8     | 21,94          | 52,19   | 16,93           | 194,96         | 1364,37   |               |

|                                                                |             |              |              |              |              |               |                |       |
|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <b>День 3</b>                                                  |             |              |              |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>                                                 |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным(205/5)   | 210         | 8,74         | 3,15         | 11,69        | 0,54         | 33,6          | 191,97         | 17/4  |
| Хлеб с маслом и сыром (30/5/15)                                | 50          | 7,15         | 3,86         | 9,47         | 0,39         | 20,42         | 198,04         | 3/13  |
| Чай                                                            | 200         | 0,08         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,84          | 37,80          | 27/10 |
| Батон "Нарезной"                                               | 25          | 1,93         | 0            | 0,75         | 0,75         | 13,33         | 67,38          | -     |
| Йогурт                                                         | 125         | 3,62         | 0            | 4,12         | 0            | 14,25         | 127,50         | -     |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                      | <b>610</b>  | <b>21,52</b> | <b>7,01</b>  | <b>26,05</b> | <b>1,7</b>   | <b>91,44</b>  | <b>622,69</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                                    |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом        | 100         | 0,88         | 0            | 6,01         | 6,01         | 4,01          | 72,15          | 21/1  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем(250/10)                    | 260         | 2,1          | 0            | 5,11         | 5,11         | 23,1          | 116,20         | 2/2   |
| Шницель из мяса кур                                            | 100         | 15,7         | 12,44        | 14,46        | 4,27         | 9,76          | 212,20         | 2/9/2 |
| Макаронные изделия с овощами                                   | 180         | 5,81         | 0,05         | 9,05         | 0,59         | 33,35         | 235,83         | 44/3  |
| Напиток из шиповника                                           | 200         | 0,24         | 0            | 0,1          | 0,1          | 22,69         | 75,74          | 37/10 |
| Хлеб пшеничный                                                 | 25          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73         | 55,98          | -     |
| Хлеб ржаной                                                    | 25          | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 10,43         | 48,35          | -     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                         | <b>890</b>  | <b>28,03</b> | <b>12,49</b> | <b>35,19</b> | <b>16,54</b> | <b>115,07</b> | <b>816,44</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>                                           | <b>1500</b> | <b>34,92</b> | <b>13,37</b> | <b>48,94</b> | <b>16,07</b> | <b>170,72</b> | <b>1242,23</b> |       |
| <b>День 4</b>                                                  |             |              |              |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>                                                 |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Запеканка из творога                                           | 200         | 33,8         | 32,43        | 19,2         | 2,02         | 26,86         | 418,51         | 8/5   |
| Молоко сгущенное                                               | 20          | 1,44         | 1,44         | 1,72         | 0            | 11,12         | 63,48          | -     |
| Чай с молоком                                                  | 200         | 2,92         | 2,84         | 3,16         | 0,02         | 14,44         | 95,20          | 30/10 |
| Батон "Нарезной"                                               | 30          | 1,93         | 0            | 0,75         | 0,75         | 13,33         | 67,38          | -     |
| Мандарины                                                      | 100         | 0,8          | 0            | 0,2          | 0,2          | 9,4           | 40,60          | -     |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                      | <b>550</b>  | <b>44,16</b> | <b>36,05</b> | <b>29,79</b> | <b>7,8</b>   | <b>120,57</b> | <b>920,84</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                                    |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100         | 1,53         | 0            | 5,96         | 5,96         | 9,32          | 92,69          | 6/1   |
| Суп-пюре из картофеля с гренками (250/10)                      | 260         | 4            | 1,1          | 8,1          | 0,23         | 21,4          | 158,00         | 171   |
| Индейка по-строгановски                                        | 100         | 16,55        | 15,4         | 19,5         | 7,64         | 3,49          | 364,16         | 9/8   |
| Рис припущенный                                                | 180         | 4,78         | 0            | 6,66         | 2,8          | 41,16         | 245,00         | 43/3  |
| Чай                                                            | 200         | 0,08         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,84          | 37,80          | 27/10 |
| Хлеб пшеничный                                                 | 25          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73         | 55,98          | -     |
| Хлеб ржаной                                                    | 25          | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 10,43         | 48,35          | -     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                         | <b>890</b>  | <b>30,24</b> | <b>16,5</b>  | <b>40,7</b>  | <b>17,11</b> | <b>107,37</b> | <b>1001,97</b> |       |
| <b>Итого за день</b>                                           | <b>1440</b> | <b>74,4</b>  | <b>52,55</b> | <b>70,49</b> | <b>24,91</b> | <b>227,94</b> | <b>1922,81</b> |       |

|                                                   |             |              |              |              |              |               |                |       |
|---------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <b>День 5</b>                                     |             |              |              |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>                                    |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным(250/5) | 255         | 8,18         | 2,95         | 8,26         | 1,65         | 40,7          | 267,83         | 11/4  |
| Хлеб с маслом и сыром (30/5/15)                   | 50          | 7,15         | 3,86         | 9,47         | 0,39         | 20,42         | 198,04         | 3/13  |
| Чай с лимоном (200/5)                             | 200         | 2,12         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,83          | 38,66          | 29/10 |
| Батон "Нарезной"                                  | 50          | 3,86         | 0            | 1,5          | 1,5          | 26,66         | 134,76         | -     |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         | <b>555</b>  | <b>21,31</b> | <b>6,81</b>  | <b>19,25</b> | <b>3,56</b>  | <b>97,61</b>  | <b>639,29</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                       |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Салат витаминный                                  | 100         | 1,44         | 0            | 5,99         | 5,99         | 9,52          | 93,66          | 12/1  |
| Суп-лапша на курином бульоне                      | 250         | 5,18         | 2,79         | 6,2          | 0,28         | 15,8          | 138,46         | 22/2  |
| Мясо кур отварное для супа                        | 20          | 4,72         | 5,02         | 4,47         | 0            | 0             | 59,11          | -     |
| Рыба, запеченная с томатами и сыром               | 100         | 22,5         | 20,02        | 9,2          | 0,84         | 21,00         | 176,50         | 7/7   |
| Картофельное пюре                                 | 180         | 3,73         | 0,65         | 4,4          | 0,62         | 26,49         | 159,10         | 3/3   |
| Компот из яблок                                   | 200         | 0,35         | 0            | 0,35         | 0,35         | 19,94         | 79,96          | 3/10  |
| Хлеб пшеничный                                    | 25          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73         | 55,98          | -     |
| Хлеб ржаной                                       | 25          | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 10,43         | 48,35          | -     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                            | <b>900</b>  | <b>41,22</b> | <b>28,48</b> | <b>31,07</b> | <b>8,54</b>  | <b>114,91</b> | <b>811,11</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>                              | <b>1455</b> | <b>62,53</b> | <b>35,29</b> | <b>50,32</b> | <b>12,1</b>  | <b>212,52</b> | <b>1450,40</b> |       |
| <b>День 6</b>                                     |             |              |              |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>                                    |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Йогурт                                            | 125         | 3,62         | 0            | 4,12         | 0            | 14,25         | 127,50         | -     |
| Гуляш из куриного филе                            | 90          | 13,14        | 12,51        | 13,95        | 0,09         | 4,86          | 195,75         | 12/8  |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 150         | 8,7          | 0            | 7,8          | 1,95         | 42,6          | 279,00         | 508   |
| Чай                                               | 200         | 0,08         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,84          | 37,80          | 27/10 |
| Батон "Нарезной"                                  | 25          | 1,93         | 0            | 0,75         | 0,75         | 13,33         | 67,38          | -     |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         | <b>590</b>  | <b>27,47</b> | <b>12,51</b> | <b>26,64</b> | <b>2,81</b>  | <b>84,88</b>  | <b>707,43</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                       |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Маринад овощной                                   | 100         | 1,3          | 0,00         | 3,00         | 3,00         | 7,30          | 89,00          | 612   |
| Суп-пюре из картофеля с гренками (250/10)         | 260         | 4            | 1,10         | 8,10         | 0,23         | 21,40         | 158,00         | 171   |
| Плов из мяса свинины                              | 230         | 15,91        | 12,51        | 26,63        | 9,8          | 42,22         | 470,60         | 4/8   |
| Компот из сухофруктов                             | 200         | 2,7          | 0,06         | 18,29        | 69,02        | 22,35         | 47,69          | 6/10  |
| Хлеб пшеничный                                    | 25          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73         | 55,98          | -     |
| Хлеб ржаной                                       | 25          | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 10,43         | 48,35          | -     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                            | <b>840</b>  | <b>27,21</b> | <b>13,67</b> | <b>56,48</b> | <b>82,51</b> | <b>115,43</b> | <b>869,60</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>                              | <b>1430</b> | <b>54,68</b> | <b>26,18</b> | <b>83,12</b> | <b>85,32</b> | <b>200,31</b> | <b>1577,04</b> |       |

|                                                              |             |              |              |              |              |               |                |        |
|--------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| <b>День 7</b>                                                |             |              |              |              |              |               |                |        |
| <b>Завтрак</b>                                               |             |              |              |              |              |               |                |        |
| Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным(205/5) | 210         | 8,74         | 3,15         | 11,69        | 0,54         | 33,6          | 191,97         | 17/4   |
| Сыр (порциями)                                               | 20          | 5,26         | 5,26         | 5,32         | 0            | 0             | 70,12          | 4/13   |
| Чай с молоком                                                | 200         | 2,92         | 2,84         | 3,16         | 0,02         | 14,44         | 95,20          | 30/10  |
| Батон "Нарезной"                                             | 25          | 1,93         | 0            | 0,75         | 0,75         | 13,33         | 67,38          | -      |
| Яблоки                                                       | 150         | 0,6          | 0            | 0,6          | 0,6          | 17,4          | 73,02          | -      |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                    | <b>605</b>  | <b>19,45</b> | <b>11,25</b> | <b>21,52</b> | <b>1,91</b>  | <b>78,77</b>  | <b>497,68</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                                  |             |              |              |              |              |               |                |        |
| Салат витаминный                                             | 100         | 1,44         | 0            | 5,99         | 5,99         | 9,52          | 93,66          | 12/1   |
| Щи из свежей капусты со сметаной (250/10)                    | 260         | 2,3          | 0            | 7,55         | 2,68         | 22,23         | 180,96         | 6/2    |
| Котлеты из мяса кур                                          | 100         | 14,9         | 9,44         | 12,5         | 1,14         | 9,3           | 208,70         | 5/9    |
| Соус молочный (для запекания)                                | 30          | 1,16         | 0,85         | 3,02         | 0,04         | 3,44          | 45,33          | 2/11   |
| Макаронные изделия отварные                                  | 180         | 6,36         | 0,04         | 3,57         | 0,8          | 40,93         | 220,73         | 46/3   |
| Компот из вишни                                              | 200         | 2,16         | 0            | 0,04         | 0,04         | 12,2          | 47,69          | 7/10   |
| Хлеб пшеничный                                               | 25          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73         | 55,98          | -      |
| Хлеб ржаной                                                  | 25          | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 10,43         | 48,35          | -      |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                       | <b>920</b>  | <b>31,62</b> | <b>10,33</b> | <b>33,13</b> | <b>11,15</b> | <b>119,78</b> | <b>901,39</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>                                         | <b>1525</b> | <b>44,39</b> | <b>22,29</b> | <b>44,59</b> | <b>14,83</b> | <b>178,32</b> | <b>1271,81</b> |        |
| <b>День 8</b>                                                |             |              |              |              |              |               |                |        |
| <b>Завтрак</b>                                               |             |              |              |              |              |               |                |        |
| Огурец консервированный                                      | 20          | 0,16         | 0,00         | 0,02         | 0,00         | 0,49          | 2,80           | -      |
| Бифштекс из мяса рубленный паровой                           | 80          | 16,48        | 14,20        | 28,72        | 2,51         | 1,28          | 327,36         | 15/8   |
| Соус томатный ТТК                                            | 50          | 0,55         | 0,02         | 1,81         | 0,03         | 3,56          | 32,63          | 7/11/1 |
| Рис припущенный                                              | 150         | 4,05         | 0            | 5,55         | 2,8          | 34,35         | 204,30         | 43/3   |
| Чай с лимоном (200/5)                                        | 200         | 2,12         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,83          | 38,66          | 29/10  |
| Батон "Нарезной"                                             | 50          | 3,86         | 0            | 1,5          | 1,5          | 26,66         | 134,76         | -      |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                    | <b>550</b>  | <b>27,22</b> | <b>14,22</b> | <b>37,62</b> | <b>6,86</b>  | <b>76,17</b>  | <b>740,51</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                                  |             |              |              |              |              |               |                |        |
| Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом      | 100         | 0,88         | 0,00         | 6,01         | 6,01         | 17,20         | 72,15          | 21/1   |
| Борщ из свежей капусты с картофелем(250/10)                  | 260         | 2,1          | 0            | 5,11         | 5,11         | 23,1          | 116,20         | 2/2    |
| Филе бедра запеченное                                        | 100         | 20,90        | 0,00         | 21,70        | 0,00         | 2,17          | 267,00         | 5/9/3  |
| Картофельное пюре                                            | 180         | 3,73         | 0,65         | 4,40         | 0,62         | 26,49         | 159,10         | 3/3    |
| Компот из яблок                                              | 200         | 0,35         | 0,00         | 0,35         | 0,35         | 19,94         | 79,96          | 3/10   |
| Хлеб пшеничный                                               | 30          | 1,98         | 0,00         | 0,20         | 0,20         | 14,07         | 67,17          | -      |
| Хлеб ржаной                                                  | 30          | 1,98         | 0,00         | 0,36         | 0,36         | 12,51         | 58,01          | -      |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                       | <b>900</b>  | <b>31,92</b> | <b>0,65</b>  | <b>38,13</b> | <b>12,65</b> | <b>115,48</b> | <b>819,59</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>                                         | <b>1450</b> | <b>59,14</b> | <b>14,87</b> | <b>75,75</b> | <b>19,51</b> | <b>191,65</b> | <b>1560,10</b> |        |

|                                                                |             |              |              |              |              |               |                |       |
|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <b>День 9</b>                                                  |             |              |              |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>                                                 |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным(250/5)           | 255         | 8,29         | 3,07         | 16,63        | 2,9          | 37,91         | 267,29         | 8/4   |
| Бананы                                                         | 200         | 8,30         | 0,00         | 1,00         | 1,00         | 45,40         | 191,00         | -     |
| Чай                                                            | 200         | 0,08         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,84          | 37,80          | 27/10 |
| Батон "Нарезной"                                               | 25          | 1,93         | 0            | 0,75         | 0,75         | 13,33         | 67,38          | -     |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                      | <b>680</b>  | <b>18,6</b>  | <b>3,07</b>  | <b>18,4</b>  | <b>4,67</b>  | <b>106,48</b> | <b>563,47</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                                    |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 100         | 1,32         | 0            | 5,97         | 5,97         | 5,11          | 76,34          | 8/1   |
| Суп-пюре из разных овощей                                      | 250         | 3,04         | 1,1          | 4,95         | 0,23         | 14,45         | 110,95         | 31/2  |
| Гренки (сухарики)                                              | 10          | 0,86         | 0            | 0,1          | 0,11         | 5,12          | 25,20          | 40/2  |
| Плов из куры                                                   | 200         | 18,6         | 10,88        | 18,8         | 0,09         | 37,6          | 350,00         | 12/8  |
| Напиток из шиповника                                           | 200         | 0,24         | 0            | 0,1          | 0,1          | 14,6          | 55,74          | 37/10 |
| Хлеб пшеничный                                                 | 25          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73         | 55,98          | -     |
| Хлеб ржаной                                                    | 25          | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 10,43         | 48,35          | -     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                         | <b>810</b>  | <b>22,95</b> | <b>11,54</b> | <b>40,2</b>  | <b>9,73</b>  | <b>96,17</b>  | <b>826,29</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>                                           | <b>1490</b> | <b>38,85</b> | <b>18,22</b> | <b>58,67</b> | <b>11,45</b> | <b>192,32</b> | <b>1439,62</b> |       |
| <b>День 10</b>                                                 |             |              |              |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>                                                 |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Запеканка (сырники) из творога                                 | 130         | 21,97        | 21,19        | 14,68        | 1,43         | 17,55         | 272,09         | 8/5   |
| Молоко сгущенное                                               | 20          | 1,44         | 1,44         | 1,72         | 0            | 11,12         | 63,48          | -     |
| Чай с лимоном                                                  | 200         | 0,12         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,83          | 38,66          | 29/10 |
| Батон "Нарезной"                                               | 50          | 3,86         | 0            | 1,5          | 1,5          | 26,66         | 134,76         | -     |
| Яблоки                                                         | 150         | 0,6          | 0            | 0,6          | 0,6          | 17,4          | 73,02          | -     |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                      | <b>550</b>  | <b>27,99</b> | <b>22,63</b> | <b>18,52</b> | <b>3,55</b>  | <b>82,56</b>  | <b>582,01</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                                    |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом                 | 100         | 1,40         | 0,00         | 6,00         | 6,00         | 10,70         | 89,90          | 32/1  |
| Суп-пюре гороховый                                             | 250         | 7,00         | 0,25         | 2,50         | 0,75         | 23,00         | 134,25         | 28/2  |
| Гренки (сухарики)                                              | 10          | 0,86         | 0            | 0,1          | 0,11         | 5,12          | 25,20          | 40/2  |
| Курица в "хрустящей корочке"                                   | 100         | 15,3         | 12,44        | 31,7         | 4,27         | 10,7          | 248,20         | 2/9/1 |
| Макаронные изделия отварные                                    | 180         | 6,36         | 0,04         | 3,57         | 0,8          | 40,93         | 220,73         | 46/3  |
| Компот из яблок                                                | 200         | 0,35         | 0            | 0,35         | 0,35         | 19,94         | 79,96          | 3/10  |
| Хлеб пшеничный                                                 | 25          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73         | 55,98          | -     |
| Хлеб ржаной                                                    | 25          | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 10,43         | 48,35          | -     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                         | <b>890</b>  | <b>34,57</b> | <b>12,73</b> | <b>44,68</b> | <b>12,74</b> | <b>132,55</b> | <b>902,56</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>                                           | <b>1440</b> | <b>62,56</b> | <b>35,36</b> | <b>63,2</b>  | <b>16,29</b> | <b>215,11</b> | <b>1484,57</b> |       |

|                                                                |             |              |              |              |              |               |                |       |
|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <b>День 11</b>                                                 |             |              |              |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>                                                 |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным(250/5)              | 255         | 8,18         | 2,95         | 8,26         | 1,65         | 40,7          | 267,83         | 11/4  |
| Хлеб с маслом и сыром (30/5/15)                                | 50          | 7,15         | 3,86         | 9,47         | 0,39         | 20,42         | 198,04         | 3/13  |
| Какао с молоком                                                | 200         | 3,64         | 2,9          | 3,34         | 0,6          | 24,1          | 134,77         | 36/10 |
| Батон "Нарезной"                                               | 50          | 3,86         | 0            | 1,5          | 1,5          | 26,66         | 134,76         | -     |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                      | <b>555</b>  | <b>22,83</b> | <b>9,71</b>  | <b>22,57</b> | <b>4,14</b>  | <b>111,88</b> | <b>735,39</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                                    |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100         | 1,53         | 0            | 5,96         | 5,96         | 14,32         | 117,70         | 6/1   |
| Суп-лапша на курином бульоне                                   | 250         | 5,18         | 2,79         | 6,2          | 0,28         | 15,8          | 138,46         | 22/2  |
| Мясо кур отварное для супа                                     | 20          | 4,72         | 5,02         | 4,47         | 0            | 0             | 59,11          | -     |
| Рыба тушеная в соусе (100/20)                                  | 120         | 15,27        | 15           | 9,54         | 7,64         | 18,45         | 189,77         | 374   |
| Картофельное пюре                                              | 180         | 3,73         | 0,65         | 4,4          | 0,62         | 26,49         | 159,10         | 3/3   |
| Компот из вишни                                                | 200         | 0,16         | 0            | 0,04         | 0,04         | 17,7          | 47,69          | 7/10  |
| Хлеб пшеничный                                                 | 25          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73         | 55,98          | -     |
| Хлеб ржаной                                                    | 25          | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 10,43         | 48,35          | -     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                         | <b>920</b>  | <b>33,89</b> | <b>23,46</b> | <b>31,07</b> | <b>15,00</b> | <b>114,92</b> | <b>816,15</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>                                           | <b>1475</b> | <b>56,72</b> | <b>33,17</b> | <b>53,64</b> | <b>19,14</b> | <b>226,8</b>  | <b>1551,55</b> |       |
| <b>День 12</b>                                                 |             |              |              |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>                                                 |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Огурец свежий                                                  | 30          | 0,24         | 0            | 0,03         | 0,03         | 1,03          | 4,68           |       |
| Фрикадельки из мяса в соусе                                    | 100         | 8,5          | 8,15         | 9,96         | 0,14         | 25,69         | 163,20         | 469   |
| Макаронные изделия с овощами                                   | 180         | 5,81         | 0,05         | 9,05         | 0,59         | 33,35         | 235,83         | 44/3  |
| Чай с лимоном                                                  | 200         | 0,12         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,83          | 38,66          | 29/10 |
| Батон "Нарезной"                                               | 50          | 3,86         | 0            | 1,5          | 1,5          | 26,66         | 134,76         | -     |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                      | <b>560</b>  | <b>18,53</b> | <b>8,2</b>   | <b>20,56</b> | <b>2,28</b>  | <b>96,56</b>  | <b>577,13</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                                    |             |              |              |              |              |               |                |       |
| Маринад овощной                                                | 100         | 1,3          | 0,00         | 3,00         | 3,00         | 7,30          | 89,00          | 612   |
| Суп-пюре из картофеля с гренками (250/10)                      | 260         | 4            | 1,10         | 8,10         | 0,23         | 21,40         | 158,00         | 171   |
| Гуляш                                                          | 100         | 15,14        | 9,44         | 13,4         | 1,14         | 17,33         | 182,55         | 437   |
| Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180         | 10,44        | 0            | 9,36         | 2,3          | 51,12         | 334,80         | 508   |
| Компот из сухофруктов                                          | 200         | 1,02         | 0,06         | 18,29        | 69,02        | 12,2          | 47,69          | 6/10  |
| Хлеб пшеничный                                                 | 25          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73         | 55,98          | -     |
| Хлеб ржаной                                                    | 25          | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 10,43         | 48,35          | -     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                         | <b>890</b>  | <b>35,2</b>  | <b>10,6</b>  | <b>52,61</b> | <b>76,15</b> | <b>131,51</b> | <b>916,36</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>                                           | <b>1450</b> | <b>53,73</b> | <b>18,8</b>  | <b>73,17</b> | <b>78,43</b> | <b>228,07</b> | <b>1493,49</b> |       |