



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ КК школы-интерната

ст-цы Староминской

И.А. Горбунова

« 24 » июня 2024 г.

## **Основное (организованное) меню**

**на летне-осенний период**

**для учащихся и воспитанников возрастной категории**

**7-11 лет**

**ГКОУ КК школы-интерната**

**ст-цы Староминской**

## Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: летне-осенний

| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                    |                                    |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Неделя 1<br>День 1 |                                    |              |                  |      |          |                            |                |
| <b>Завтрак</b>     | Икра кабачковая (консервированная) | 60           | 1                | 5    | 5        | 71                         | 50             |
|                    | Омлет натуральный                  | 125          | 12               | 14   | 5        | 185                        | 132            |
|                    | Масло сливочное порционно          | 10           |                  | 7    |          | 66                         | 365            |
|                    | Кофейный напиток с молоком         | 200          | 3                | 3    | 15       | 90                         | 465            |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 50           | 4                | 1    | 23       | 114                        | 75             |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный               | 25           | 1                |      | 11       | 53                         | 34             |
|                    | Яблоки                             | 200          | 1                | 1    | 20       | 92                         | 89             |
| Итого за завтрак   |                                    | 670          | 22               | 31   | 79       | 671                        |                |
| <b>Обед</b>        | Помидоры свежие с зеленым луком    | 60           |                  | 6    | 3        | 67                         | 18             |
|                    | Борщ с капустой и картофелем       | 250          | 3                | 6    | 16       | 128                        | 37             |
|                    | Гуляш из говядины                  | 100          | 18               | 15   | 4        | 227                        | 180            |
|                    | Макароны отварные с овощами        | 180          | 6                | 4    | 39       | 209                        | 258            |
|                    | Сок фруктовый                      | 200          | 1                |      | 23       | 92                         | 293            |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 50           | 4                | 1    | 23       | 114                        | 75             |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный               | 30           | 2                |      | 13       | 63                         | 80             |
| Итого за обед      |                                    | 870          | 34               | 32   | 121      | 900                        |                |
| <b>Полдник</b>     | Пирожок печеный с повидлом         | 100          | 7                | 5    | 60       | 228                        | 335            |
|                    | Молоко кипяченое                   | 200          | 6                | 5    | 9        | 106                        | 469            |
| Итого за полдник   |                                    | 300          | 13               | 10   | 69       | 334                        |                |
| <b>Ужин 1</b>      | Салат из свежих огурцов            | 60           |                  | 6    | 2        | 63                         | 246            |
|                    | Фрикадельки рыбные                 | 120          | 18               | 10   | 10       | 158                        | 517            |
|                    | Соус томатный                      | 50           |                  | 2    | 3        | 32                         | 265            |
|                    | Картофель отварной в молоке        | 200          | 6                | 7    | 39       | 254                        | 154            |

|                  |                                                |      |     |     |     |      |     |
|------------------|------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|------|-----|
|                  | Чай с сахаром                                  | 200  |     |     | 10  | 38   | 300 |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25   | 1   |     | 11  | 53   | 34  |
| Итого за ужин 1  |                                                | 705  | 29  | 26  | 98  | 712  |     |
| <b>Ужин 2</b>    | Ряженка 2,5%                                   | 200  | 6   | 5   | 8   | 156  | 272 |
|                  | Печенье                                        | 25   | 3   | 1   | 19  | 94   | 405 |
| Итого за ужин 2  |                                                | 225  | 9   | 6   | 27  | 250  |     |
| Итого за день    |                                                | 2770 | 107 | 105 | 394 | 2867 |     |
| День 2           |                                                |      |     |     |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>   | Суп молочный с рисом                           | 250  | 6   | 6   | 21  | 165  | 141 |
|                  | Масло сливочное порционно                      | 10   |     |     | 7   | 66   | 365 |
|                  | Сыр п/т сортов порционно                       | 20   | 5   | 10  |     | 74   | 366 |
|                  | Чай с лимоном                                  | 200  |     |     | 15  | 59   | 294 |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25   | 1   |     | 11  | 53   | 34  |
| Итого за завтрак |                                                | 555  | 16  | 24  | 70  | 531  |     |
| <b>Обед</b>      | Капуста белокочанная с морковью припущенная    | 60   | 1   | 5   | 6   | 74   | 1   |
|                  | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250  | 7   | 10  | 19  | 195  | 71  |
|                  | Котлеты «Школьные»                             | 100  | 15  | 11  | 13  | 210  | 26  |
|                  | Соус томатный                                  | 30   |     | 1   | 2   | 24   | 265 |
|                  | Каша гречневая вязкая                          | 150  | 5   | 5   | 25  | 151  | 404 |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                    | 200  |     |     | 20  | 79   | 283 |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30   | 2   |     | 13  | 63   | 80  |
| Итого за обед    |                                                | 870  | 34  | 33  | 121 | 910  |     |
| <b>Полдник</b>   | Пирожок печеный с яблоками                     | 100  | 7   | 6   | 52  | 273  | 335 |
|                  | Какао с молоком                                | 200  | 4   | 3   | 26  | 139  | 269 |
|                  | Банан                                          | 135  | 2   | 1   | 28  | 121  | 89  |
| Итого за полдник |                                                | 435  | 13  | 10  | 106 | 533  |     |
| <b>Ужин 1</b>    | Птица отварная из бедра ЦБ                     | 90   | 21  | 1   | 1   | 141  | 29  |

|                  |                                         |      |    |    |     |      |     |
|------------------|-----------------------------------------|------|----|----|-----|------|-----|
|                  | Рагу из овощей                          | 180  | 4  | 6  | 23  | 164  | 176 |
|                  | Сок фруктовый                           | 200  | 1  |    | 23  | 92   | 293 |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 50   | 4  | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 25   | 1  |    | 11  | 53   | 34  |
| Итого за ужин 1  |                                         | 545  | 31 | 8  | 81  | 564  |     |
| <b>Ужин 2</b>    | Н-к Снежок к /мол                       | 200  | 5  | 5  | 24  | 138  | 272 |
| Итого за ужин 2  |                                         | 200  | 5  | 5  | 24  | 138  |     |
| Итого за день    |                                         | 2605 | 99 | 80 | 402 | 2676 |     |
| День 3           |                                         |      |    |    |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>   | Запеканка из творога                    | 150  | 25 | 18 | 32  | 385  | 141 |
|                  | Масло сливочное порционно               | 10   |    | 7  |     | 66   | 365 |
|                  | Чай с молоком                           | 200  | 2  | 2  | 14  | 80   | 298 |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 50   | 4  | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Яблоки                                  | 200  | 1  | 1  | 20  | 92   | 89  |
| Итого за завтрак |                                         | 610  | 32 | 29 | 89  | 737  |     |
| <b>Обед</b>      | Морковь припущенная с зеленым горошком  | 60   | 1  | 5  | 4   | 66   | 12  |
|                  | Суп картофельный с бобовыми (горох)     | 250  | 6  | 4  | 21  | 145  | 45  |
|                  | Рыба, тушенная в томате с овощами 90/70 | 160  | 20 | 14 | 7   | 178  | 172 |
|                  | Пюре картофельное                       | 180  | 4  | 7  | 27  | 198  | 377 |
|                  | Сок фруктовый                           | 200  | 1  |    | 23  | 92   | 293 |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 50   | 4  | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30   | 2  |    | 13  | 63   | 80  |
| Итого за обед    |                                         | 930  | 38 | 31 | 118 | 856  |     |
| <b>Полдник</b>   | Шанежка наливная                        | 100  | 9  | 7  | 53  | 296  | 538 |
|                  | Кисель из сухофруктов                   | 200  | 1  |    | 30  | 62   | 482 |
| Итого за полдник |                                         | 300  | 10 | 7  | 83  | 358  |     |
| <b>Ужин 1</b>    | Салат из свежих помидоров               | 60   |    | 6  | 3   | 65   | 246 |
|                  | Голубцы ленивые                         | 100  | 9  | 7  | 7   | 133  | 39  |
|                  | Соус сметанный с томатом                | 60   | 1  | 2  | 4   | 42   | 799 |
|                  | Каша ячневая вязкая                     | 150  | 3  | 4  | 21  | 136  | 403 |
|                  | Напиток лимонный с изюмом               | 200  |    |    | 17  | 68   | 280 |

|                  |                                      |      |     |    |     |      |     |
|------------------|--------------------------------------|------|-----|----|-----|------|-----|
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50   | 4   | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25   | 1   |    | 11  | 53   | 34  |
| Итого за ужин 1  |                                      | 645  | 18  | 20 | 86  | 611  |     |
| <b>Ужин 2</b>    | Ряженка 2,5%                         | 200  | 6   | 5  | 8   | 156  | 272 |
|                  | Пряники                              | 25   | 1   | 1  | 11  | 84   | 36  |
| Итого за ужин 2  |                                      | 225  | 7   | 6  | 19  | 240  |     |
| Итого за день    |                                      | 2710 | 105 | 93 | 395 | 2802 |     |
| День 4           |                                      |      |     |    |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>   | Икра кабачковая (консервированная)   | 60   | 1   | 5  | 5   | 71   | 50  |
|                  | Макароны, запеченные с сыром         | 205  | 8   | 9  | 48  | 286  | 31  |
|                  | Яйцо вареное                         | 40   | 5   | 5  |     | 63   | 139 |
|                  | Масло сливочное порционно            | 10   |     | 7  |     | 66   | 365 |
|                  | Чай с сахаром                        | 200  |     |    | 10  | 38   | 300 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50   | 4   | 1  | 23  | 114  | 75  |
| Итого за завтрак |                                      | 565  | 18  | 27 | 86  | 638  |     |
| <b>Обед</b>      | Овощи натуральные                    | 60   |     | 6  | 2   | 64   | 246 |
|                  | Борщ с капустой и картофелем         | 250  | 3   | 6  | 16  | 128  | 37  |
|                  | Плов из птицы                        | 210  | 21  | 24 | 27  | 408  | 108 |
|                  | Компот из свежих плодов (яблоки)     | 200  |     |    | 19  | 75   | 282 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50   | 4   | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30   | 2   |    | 13  | 63   | 80  |
|                  | Банан                                | 135  | 2   | 1  | 28  | 121  | 89  |
| Итого за обед    |                                      | 935  | 32  | 38 | 128 | 973  |     |
| <b>Полдник</b>   | Пирожок печеный с картофелем и луком | 100  | 8   | 8  | 48  | 282  | 335 |
|                  | Молоко кипяченое с сахаром           | 200  | 6   | 5  | 19  | 138  | 288 |
| Итого за полдник |                                      | 300  | 14  | 13 | 67  | 420  |     |
| <b>Ужин 1</b>    | Салат из свежих огурцов              | 60   |     | 6  | 2   | 63   | 246 |
|                  | Оладьи из печени                     | 90   | 17  | 8  | 17  | 201  | 357 |
|                  | Соус сметанный                       | 30   |     | 3  | 1   | 32   | 263 |
|                  | Картофель отварной                   | 200  | 4   | 8  | 32  | 230  | 152 |
|                  | Сок фруктовый                        | 200  | 1   |    | 23  | 92   | 293 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50   | 4   | 1  | 23  | 114  | 75  |

|                  |                                      |      |     |     |     |      |     |
|------------------|--------------------------------------|------|-----|-----|-----|------|-----|
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25   | 1   |     | 11  | 53   | 34  |
| Итого за ужин 1  |                                      | 655  | 27  | 26  | 109 | 785  |     |
| <b>Ужин 2</b>    | Йогурт                               | 200  | 10  | 5   | 7   | 108  | 38  |
| Итого за ужин 2  |                                      | 200  | 10  | 5   | 7   | 108  |     |
| Итого за день    |                                      | 2655 | 101 | 109 | 397 | 2924 |     |
| День 5           |                                      |      |     |     |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>   | Пудинг творожный запеченный          | 200  | 27  | 19  | 56  | 492  | 153 |
|                  | Сыр п/т сортов порционно             | 20   | 5   | 10  |     | 74   | 366 |
|                  | Кофейный напиток с молоком           | 200  | 3   | 3   | 15  | 90   | 465 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
| Итого за завтрак |                                      | 470  | 39  | 33  | 94  | 770  |     |
| <b>Обед</b>      | Салат из свежих помидоров            | 60   |     | 6   | 3   | 65   | 246 |
|                  | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250  | 6   | 4   | 21  | 146  | 45  |
|                  | Жаркое по-домашнему                  | 200  | 22  | 19  | 20  | 342  | 27  |
|                  | Сок фруктовый                        | 200  | 1   |     | 23  | 92   | 293 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30   | 2   |     | 13  | 63   | 80  |
|                  | Яблоки                               | 200  | 1   | 1   | 20  | 92   | 89  |
| Итого за обед    |                                      | 990  | 36  | 31  | 123 | 914  |     |
| Итого за день    |                                      | 1460 | 75  | 64  | 217 | 1684 |     |
| Неделя 2         |                                      |      |     |     |     |      |     |
| День 6           |                                      |      |     |     |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>   | Омлет с зеленым горошком             | 200  | 14  | 16  | 9   | 230  | 133 |
|                  | Масло сливочное порционно            | 10   |     | 7   |     | 66   | 365 |
|                  | Чай с лимоном                        | 200  |     |     | 15  | 59   | 294 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25   | 1   |     | 11  | 53   | 34  |
|                  | Яблоки                               | 200  | 1   | 1   | 20  | 92   | 89  |
| Итого за завтрак |                                      | 685  | 20  | 25  | 78  | 614  |     |
| <b>Обед</b>      | Помидоры свежие с зеленым луком      | 60   |     | 6   | 3   | 67   | 18  |
|                  | Борщ сибирский                       | 250  | 4   | 5   | 19  | 136  | 177 |
|                  | Бефстроганов из отварной говядины    | 120  | 23  | 19  | 3   | 271  | 176 |

|                  |                                         |      |     |     |     |      |     |
|------------------|-----------------------------------------|------|-----|-----|-----|------|-----|
|                  | Каша пшеничная вязкая                   | 150  | 5   | 4   | 27  | 155  | 402 |
|                  | Сок фруктовый                           | 200  | 1   |     | 23  | 92   | 293 |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30   | 2   |     | 13  | 63   | 80  |
| Итого за обед    |                                         | 860  | 39  | 35  | 111 | 898  |     |
| <b>Полдник</b>   | Оладьи с повидлом                       | 180  | 13  | 20  | 70  | 494  | 526 |
|                  | Молоко кипяченое                        | 200  | 6   | 5   | 9   | 106  | 469 |
| Итого за полдник |                                         | 380  | 19  | 25  | 79  | 600  |     |
| <b>Ужин 1</b>    | Икра из свеклы с чесноком               | 60   | 1   | 4   | 6   | 63   | 28  |
|                  | Рыба, запеченные с картофелем по-русски | 320  | 25  | 16  | 36  | 337  | 169 |
|                  | Кисель из сухофруктов                   | 200  | 1   |     | 30  | 62   | 482 |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 25   | 1   |     | 11  | 53   | 34  |
| Итого за ужин    |                                         | 655  | 32  | 21  | 106 | 629  |     |
| <b>Ужин 2</b>    | Н-к Снежок к/мол                        | 200  | 5   | 5   | 24  | 138  | 272 |
| Итого за ужин 2  |                                         | 200  | 5   | 5   | 24  | 138  |     |
| Итого за день    |                                         | 2780 | 115 | 111 | 398 | 2879 |     |
| День 7           |                                         |      |     |     |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>   | Суп молочный с макаронными изделиями    | 250  | 7   | 6   | 25  | 183  | 53  |
|                  | Масло сливочное порционно               | 10   |     | 7   |     | 66   | 365 |
|                  | Сыр п/т сортов порционно                | 25   | 6   | 13  |     | 93   | 366 |
|                  | Кофейный напиток с молоком              | 200  | 3   | 3   | 15  | 90   | 465 |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 25   | 1   |     | 11  | 53   | 34  |
| Итого за завтрак |                                         | 560  | 21  | 30  | 74  | 599  |     |
| <b>Обед</b>      | Овощи натуральные                       | 60   |     | 6   | 2   | 64   | 246 |
|                  | Суп картофельный с бобовыми (горох)     | 250  | 6   | 4   | 21  | 145  | 45  |
|                  | Тефтели из говядины                     | 100  | 14  | 8   | 15  | 183  | 202 |
|                  | Соус томатный                           | 30   |     | 1   | 2   | 24   | 265 |
|                  | Пюре картофельное                       | 180  | 4   | 7   | 27  | 198  | 377 |
|                  | Компот из смеси сухофруктов             | 200  |     |     | 20  | 79   | 283 |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |

|                  |                                        |      |     |    |     |      |     |
|------------------|----------------------------------------|------|-----|----|-----|------|-----|
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30   | 2   |    | 13  | 63   | 80  |
| Итого за обед    |                                        | 900  | 30  | 27 | 123 | 870  |     |
| <b>Полдник</b>   | Сырники из творога запеченные          | 150  | 26  | 16 | 32  | 370  | 11  |
|                  | Какао с молоком                        | 200  | 4   | 3  | 26  | 139  | 269 |
| Итого за полдник |                                        | 350  | 30  | 19 | 58  | 509  |     |
| <b>Ужин 1</b>    | Капуста тушеная                        | 60   | 2   | 3  | 7   | 62   | 235 |
|                  | Птица отварная из бедра ЦБ             | 90   | 21  | 1  | 1   | 141  | 29  |
|                  | Каша ячневая вязкая                    | 150  | 3   | 4  | 21  | 136  | 403 |
|                  | Сок фруктовый                          | 200  | 1   |    | 23  | 92   | 293 |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 50   | 4   | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 25   | 1   |    | 11  | 53   | 34  |
| Итого за ужин 1  |                                        | 575  | 32  | 9  | 86  | 598  |     |
| <b>Ужин 2</b>    | Ряженка 2,5%                           | 200  | 6   | 5  | 8   | 156  | 272 |
|                  | Печенье                                | 25   | 3   | 1  | 19  | 94   | 405 |
| Итого за ужин 2  |                                        | 225  | 9   | 6  | 27  | 250  |     |
| Итого за день    |                                        | 2610 | 122 | 91 | 368 | 2826 |     |
| День 8           |                                        |      |     |    |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>   | Запеканка из творога                   | 150  | 25  | 18 | 32  | 385  | 141 |
|                  | Масло сливочное порционно              | 10   |     | 7  |     | 66   | 365 |
|                  | Чай с молоком                          | 200  | 2   | 2  | 14  | 80   | 298 |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 50   | 4   | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Яблоки                                 | 200  | 1   | 1  | 20  | 92   | 89  |
| Итого за завтрак |                                        | 610  | 32  | 29 | 89  | 737  |     |
| <b>Обед</b>      | Морковь припущенная с зеленым горошком | 60   | 1   | 5  | 4   | 66   | 12  |
|                  | Суп картофельный с клецками            | 250  | 3   | 4  | 17  | 114  | 32  |
|                  | Печень говяжья по-строгановски         | 100  | 17  | 15 | 6   | 232  | 8   |
|                  | Каша перловая рассыпчатая              | 150  | 4   | 3  | 23  | 139  | 22  |
|                  | Компот из свежих плодов (яблоки)       | 200  |     |    | 19  | 75   | 282 |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 50   | 4   | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30   | 2   |    | 13  | 63   | 80  |
| Итого за обед    |                                        | 870  | 31  | 28 | 105 | 803  |     |



|                  |                                          |      |     |     |     |      |     |
|------------------|------------------------------------------|------|-----|-----|-----|------|-----|
| <b>Полдник</b>   | Пудинг манный                            | 200  | 10  | 10  | 54  | 334  | 249 |
|                  | Соус молочный                            | 30   | 1   | 1   | 2   | 24   | 258 |
|                  | Чай с сахаром                            | 200  |     |     | 10  | 38   | 300 |
| Итого за полдник |                                          | 430  | 11  | 11  | 66  | 396  |     |
| <b>Ужин 1</b>    | Салат из свежих помидоров                | 60   |     | 6   | 3   | 65   | 246 |
|                  | Гуляш из говядины                        | 100  | 18  | 15  | 4   | 227  | 180 |
|                  | Макароны отварные с овощами              | 150  | 5   | 4   | 32  | 180  | 258 |
|                  | Сок фруктовый                            | 200  | 1   |     | 23  | 92   | 293 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25   | 1   |     | 11  | 53   | 34  |
| Итого за ужин 1  |                                          | 585  | 29  | 26  | 96  | 731  |     |
| <b>Ужин 2</b>    | Н-к Снежок к/мол                         | 200  | 5   | 5   | 24  | 138  | 272 |
|                  | Пряники                                  | 25   | 1   | 1   | 11  | 84   | 36  |
| Итого за ужин    |                                          | 225  | 6   | 6   | 35  | 222  |     |
| Итого за день    |                                          | 2720 | 109 | 100 | 391 | 2889 |     |
| День 9           |                                          |      |     |     |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>   | Каша манная молочная жидкая              | 205  | 6   | 7   | 32  | 209  | 107 |
|                  | Яйцо вареное                             | 40   | 5   | 5   |     | 63   | 139 |
|                  | Бутерброд с маслом и повидлом            | 45   | 2   | 4   | 23  | 134  | 800 |
|                  | Чай с лимоном                            | 200  |     |     | 15  | 59   | 294 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 30   | 3   |     | 14  | 68   | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25   | 1   |     | 11  | 53   | 34  |
| Итого за завтрак |                                          | 545  | 17  | 16  | 95  | 586  |     |
| <b>Обед</b>      | Огурцы свежие с зеленым луком            | 60   | 1   | 6   | 2   | 65   | 17  |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250  | 3   | 3   | 21  | 130  | 116 |
|                  | Котлеты рыбные любительские              | 100  | 15  | 9   | 7   | 132  | 308 |
|                  | Соус томатный                            | 30   |     | 1   | 2   | 24   | 265 |
|                  | Пюре картофельное                        | 180  | 4   | 7   | 27  | 198  | 377 |
|                  | Кисель из сухофруктов                    | 200  | 1   |     | 30  | 62   | 482 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 50   | 4   | 1   | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30   | 2   |     | 13  | 63   | 80  |

|                  |                                             |      |    |    |     |      |     |
|------------------|---------------------------------------------|------|----|----|-----|------|-----|
| Итого за обед    |                                             | 900  | 30 | 27 | 125 | 788  |     |
| <b>Полдник</b>   | Шанежка наливная                            | 100  | 9  | 7  | 53  | 296  | 538 |
|                  | Молоко кипяченое с сахаром                  | 200  | 6  | 5  | 19  | 138  | 288 |
|                  | Банан                                       | 150  | 2  | 1  | 32  | 134  | 89  |
| Итого за полдник |                                             | 450  | 17 | 13 | 104 | 568  |     |
| <b>Ужин 1</b>    | Икра кабачковая (консервированная)          | 60   | 1  | 5  | 5   | 71   | 50  |
|                  | Сердце в соусе                              | 120  | 12 | 9  | 9   | 162  | 21  |
|                  | Каша гречневая вязкая                       | 150  | 5  | 5  | 25  | 151  | 404 |
|                  | Сок фруктовый                               | 200  | 1  |    | 23  | 92   | 293 |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 50   | 4  | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                        | 25   | 1  |    | 11  | 53   | 34  |
| Итого за ужин 1  |                                             | 605  | 24 | 20 | 96  | 643  |     |
| <b>Ужин 2</b>    | Йогурт                                      | 200  | 10 | 5  | 7   | 108  | 38  |
| Итого за ужин 2  |                                             | 200  | 10 | 5  | 7   | 108  |     |
| Итого за день    |                                             | 2700 | 98 | 81 | 427 | 2693 |     |
| День 10          |                                             |      |    |    |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>   | Плов вегетарианский с сухофруктами          | 200  | 6  | 4  | 71  | 346  | 236 |
|                  | Сыр п/т сортов порционно                    | 25   | 6  | 13 |     | 93   | 366 |
|                  | Кофейный напиток с молоком                  | 200  | 3  | 3  | 15  | 90   | 465 |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 50   | 4  | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Яблоки                                      | 200  | 1  | 1  | 20  | 92   | 89  |
| Итого за завтрак |                                             | 675  | 20 | 22 | 129 | 735  |     |
| <b>Обед</b>      | Капуста белокачанная с морковью припущенная | 60   | 1  | 5  | 6   | 74   | 1   |
|                  | Борщ с капустой и картофелем                | 250  | 3  | 6  | 16  | 128  | 37  |
|                  | Птица отварная из бедра ЦБ                  | 90   | 21 | 1  | 1   | 141  | 29  |
|                  | Макаронные изделия отварные                 | 180  | 7  | 4  | 47  | 240  | 227 |
|                  | Сок фруктовый                               | 200  | 1  |    | 23  | 92   | 293 |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 50   | 4  | 1  | 23  | 114  | 75  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30   | 2  |    | 13  | 63   | 80  |
| Итого за обед    |                                             | 860  | 39 | 17 | 129 | 852  |     |
| Итого за день    |                                             | 1535 | 59 | 39 | 258 | 1587 |     |

|                            |  |       |     |      |       |        |  |
|----------------------------|--|-------|-----|------|-------|--------|--|
| Итого за период            |  | 24545 | 990 | 873  | 3647  | 25827  |  |
| Среднее значение за период |  |       | 99  | 87,3 | 364,7 | 2582,7 |  |