



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 5,34 | 6,86 | 27,28 | 203,5 | 260 |
| | Блинчики с повидлом | 100 | 11,06 | 10,02 | 35,84 | 254,24 | 242.2 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,22 | 0,06 | 7,20 | 29,08 | 494.4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,62 | 16,94 | 70,32 | 486,82 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89 | 147 |
| | Тефтели куриные | 90 | 9,76 | 13,03 | 14,60 | 230,35 | 390.4 |
| | Соус Бешамель | 20 | 0,69 | 0,77 | 1,64 | 16,48 | 435.1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,64 | 7,91 | 38,85 | 225,67 | 237 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 24,29 | 24,62 | 102,19 | 713,84 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 9,27 | 9,50 | 32,47 | 239,67 | 543.3 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511.1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,51 | 9,56 | 42,63 | 281,81 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 50,42 | 51,12 | 215,14 | 1482,47 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 7,82 | 7,04 | 40,60 | 257,32 | 250 |
| | Бутерброды горячие с сыром | 60 | 5,11 | 6,98 | 22,45 | 193,91 | 7 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 300 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,8 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,23 | 18,62 | 69,85 | 541,03 | |
| ОБЕД | Свекольник | 200 | 1,80 | 5,94 | 11,54 | 87,08 | 131 |
| | Биточки рыбные | 90 | 10,20 | 13,85 | 13,88 | 204,7 | 345.2 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Каша пшеничная | 150 | 7,61 | 3,42 | 42,02 | 218,52 | 243 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 112,36 | 512.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 25,61 | 24,71 | 115,79 | 746,06 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Булочка с корицей | 100 | 10,31 | 10,00 | 25,13 | 245,94 | 438 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,31 | 10 | 40,13 | 340,94 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 54,15 | 53,33 | 225,77 | 1628,03 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с соусом) | 200 | 14,12 | 9,56 | 30,04 | 247,48 | 117 |
| | Плюшка новомосковская | 100 | 3,83 | 6,72 | 41,19 | 276,61 | 270 |
| | Напиток из вишни | 200 | 0,16 | 0,04 | 9,10 | 36,94 | 511.2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,11 | 16,32 | 80,33 | 561,03 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 200 | 2,58 | 4,64 | 15,20 | 113,28 | 155.3 |
| | Фрикадельки куриные | 90 | 12,05 | 15,92 | 11,62 | 203,5 | 410.1 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Каша из гороха с маслом | 150 | 5,90 | 3,71 | 35,91 | 236,49 | 418.1 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | PC 10.86. |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 24,61 | 25,65 | 104,22 | 751,67 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,50 | 5,00 | 15,60 | 158 | |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100 | 5,76 | 4,73 | 28,95 | 175,13 | 454.4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,26 | 9,73 | 44,55 | 333,13 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 52,98 | 51,7 | 229,1 | 1645,83 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 5,40 | 20,80 | 191,9 | 266 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 5,15 | 0,17 | 56,6 | 105 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 3,48 | 3,42 | 0,00 | 54,6 | 100 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 2,72 | 29,96 | 66,84 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,01 | 17,69 | 78,87 | 507,74 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 1,84 | 4,40 | 22,10 | 129,36 | 144.1 |
| | Рагу из птицы | 240 | 18,06 | 19,49 | 52,79 | 423,23 | 407 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 24,1 | 24,58 | 106,47 | 706,63 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовый, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | |
| | Роголик со сгущенкой | 100 | 9,47 | 10,28 | 35,16 | 225,64 | 573.2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,67 | 10,48 | 47,96 | 325,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 50,78 | 52,75 | 233,3 | 1540,01 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 17,70 | 18,30 | 50,68 | 395,78 | 296 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,36 | 18,72 | 68,54 | 476 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 3,24 | 5,22 | 8,40 | 85,26 | 142.2 |
| | Плов со свиной | 240 | 17,65 | 20,06 | 70,62 | 465,5 | 265 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 25,17 | 26,05 | 111,9 | 710,98 | |
| ПОЛДНИК | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,98 | 26,54 | 503 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком | 100 | 9,62 | 10,40 | 32,70 | 251,6 | 543.4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,62 | 10,4 | 39,68 | 278,14 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 53,15 | 55,17 | 220,12 | 1465,12 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,64 | 7,16 | 33,42 | 220,62 | 268 |
| | Блинчики с молочным сладким соусом | 100 | 11,90 | 10,59 | 31,07 | 235,13 | 242.1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,74 | 17,75 | 71,51 | 484,21 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200 | 2,22 | 3,50 | 8,90 | 76,2 | 128.2 |
| | Соус Болоньезе (мясо птицы) | 90 | 13,03 | 12,65 | 24,10 | 245,6 | 405 |
| | Фузилли отварные с маслом | 150 | 5,65 | 8,50 | 38,60 | 235,6 | 291 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 25,1 | 25,34 | 103,18 | 711,44 | |
| ПОЛДНИК | Брецель | 100 | 10,22 | 9,67 | 24,27 | 250,3 | 555.1 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,22 | 9,67 | 39,27 | 345,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 46,20 | 29,10 | 233,57 | 1384,64 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с брокколи | 160 | 10,00 | 9,33 | 8,74 | 188,42 | 302 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Булочка дорожная | 100 | 5,28 | 6,89 | 37,68 | 219,39 | 565 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,22 | 0,06 | 7,20 | 29,08 | 494.4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,5 | 17,28 | 74,42 | 544,89 | |
| ОБЕД | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 1,88 | 4,26 | 13,64 | 99,54 | 157.1 |
| | Тефтели куриные | 90 | 9,76 | 13,03 | 14,60 | 230,35 | 390.4 |
| | Соус Бешамель | 20 | 0,69 | 0,77 | 1,64 | 16,48 | 435.1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,64 | 7,91 | 38,85 | 225,67 | 237 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 24,25 | 26,74 | 101,61 | 732,26 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,50 | 5,00 | 15,60 | 158 | |
| | Пирог морковный | 100 | 5,68 | 5,29 | 31,80 | 190,46 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,18 | 10,29 | 47,4 | 348,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 52,93 | 54,31 | 223,43 | 1625,61 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 8,92 | 6,98 | 31,94 | 250,36 | 267 |
| | Яблоко карамелизованное | 40 | 0,17 | 0,16 | 8,76 | 37,48 | 482.1 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 5,15 | 0,17 | 56,6 | 105 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 3,48 | 3,42 | 0,00 | 54,6 | 100 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,94 | 16,71 | 68,81 | 536,84 |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,46 | 4,36 | 13,94 | 105,46 | 134.1 |
| | Жаркое из птицы | 240 | 16,88 | 19,94 | 47,97 | 440,2 | 407 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 112,36 | 512.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 25,22 | 25,05 | 109,19 | 769,92 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовый, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 9,91 | 10,60 | 35,77 | 201,65 | 542 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,11 | 10,8 | 48,57 | 301,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 51,27 | 52,56 | 226,57 | 1608,41 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 5,40 | 20,80 | 191,9 | 266 |
| | Булочка школьная | 100 | 9,63 | 11,87 | 42,00 | 266,97 | 574 |
| | Чай яблочно-вишневый | 200 | 0,28 | 0,04 | 8,96 | 37,28 | 494.2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,07 | 17,31 | 71,76 | 496,15 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,24 | 4,22 | 7,40 | 77,26 | 142,3 |
| | Бефстроганов из кур | 90 | 11,50 | 11,01 | 21,97 | 261,35 | 366 |
| | Рис отварной | 150 | 7,01 | 8,80 | 40,08 | 218,03 | 414 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 24,79 | 24,66 | 101,49 | 708,98 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 9,62 | 10,40 | 32,70 | 251,6 | 543,2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,62 | 10,4 | 47,7 | 346,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 51,48 | 52,37 | 220,95 | 1551,73 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 8,90 | 7,04 | 40,14 | 264,1 | 165 |
| | Булочка ванильная | 100 | 8,74 | 9,64 | 30,43 | 213,97 | 563 |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494,1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,9 | 16,7 | 78,63 | 511,29 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 200 | 1,84 | 4,4 | 22,1 | 129,36 | 144 |
| | Голубцы ленивые | 90 | 10,57 | 12,34 | 21,35 | 234,9 | 372 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,64 | 7,91 | 38,85 | 225,67 | 237 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 24,45 | 26,17 | 116,25 | 761,65 | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511,1 |
| | Крендель сахарный | 100 | 9,86 | 10,67 | 37,81 | 248,27 | 555 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,1 | 10,73 | 47,97 | 290,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 52,45 | 53,6 | 242,85 | 1563,35 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15160 | 515,81 | 506,01 | 2270,8 | 15495,2 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1516 | 51,581 | 50,601 | 227,08 | 1549,52 | |

| Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3 | Выход, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|------------|-----------|-----------|-------------|-------------------------|
| завтрак 20-30% | 500 | 15,4-19,3 | 15,8-19,8 | 67-83,8 | 470-587,5 |
| обед 30-35% | 700 | 23,1-26,9 | 23,7-27,7 | 100,5-117,3 | 705-822,5 |
| полдник 10-15% | 300 | 7,7-11,4 | 7,9-11,9 | 33,5-50,3 | 235-352,5 |

| Фактическое среднее значение по меню | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------------|
| завтрак | 500 | 18 | 17 | 73 | 515 |
| обед | 710 | 25 | 25 | 107 | 731 |
| полдник | 300 | 10 | 10 | 45 | 319 |



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Директор (должность)

Д.С. Блинные (ФИО)

09.01.2024 г. (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 250 | 7,68 | 8,58 | 35,10 | 274,38 | 260 |
| | Блинчики с повидлом | 100 | 11,06 | 10,02 | 35,84 | 254,24 | 242.2 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,22 | 0,06 | 7,20 | 29,08 | 494.4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,96 | 18,66 | 78,14 | 557,7 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 115 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 147 |
| | Тефтели куриные | 100 | 10,80 | 10,30 | 16,22 | 255,94 | 390.4 |
| | Соус Бешамель | 20 | 0,69 | 0,77 | 1,64 | 16,48 | 435.1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,20 | 7,91 | 46,62 | 270,81 | 237 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 29,33 | 31,36 | 123,05 | 925,82 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 9,27 | 9,50 | 32,47 | 239,67 | 543.3 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511.1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,51 | 9,56 | 42,63 | 281,81 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 57,80 | 59,58 | 243,82 | 1765,33 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 250 | 9,78 | 8,80 | 50,75 | 321,65 | 250 |
| | Бутерброды горячие с сыром | 60 | 5,11 | 6,98 | 22,45 | 193,91 | 7 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 300 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,8 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 20,19 | 20,38 | 80 | 605,36 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| | Свекольник | 250 | 2,25 | 7,43 | 9,43 | 120,85 | 131 |
| | Биточки рыбные | 100 | 12,74 | 14,85 | 19,14 | 224,47 | 345,2 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Каша пшеничная | 180 | 9,13 | 4,10 | 50,42 | 262,22 | 243 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 112,36 | 512.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 31,29 | 27,98 | 133,01 | 871,63 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Булочка с корицей | 100 | 10,31 | 10,00 | 25,13 | 245,94 | 438 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,31 | 10 | 40,13 | 340,94 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 61,79 | 58,36 | 253,14 | 1817,93 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с соусом) | 250 | 17,65 | 11,95 | 37,55 | 309,35 | 117 |
| | Плюшка новомосковская | 100 | 3,83 | 6,72 | 41,19 | 276,61 | 270 |
| | Напиток из вишни | 200 | 0,16 | 0,04 | 9,10 | 36,94 | 511.2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 21,64 | 18,71 | 87,84 | 622,9 | |
| ОБЕД | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250 | 3,22 | 6,80 | 19,98 | 111,6 | 155.3 |
| | Фрикадельки куриные | 100 | 13,40 | 15,50 | 9,58 | 220,11 | 410.1 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Каша из гороха с маслом | 180 | 7,08 | 4,45 | 43,09 | 283,79 | 418.1 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | PC 10.86. |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 28,58 | 28,23 | 115,84 | 826,9 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,50 | 5,00 | 15,60 | 158 | |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100 | 5,76 | 4,73 | 28,95 | 175,13 | 454.4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,26 | 9,73 | 44,55 | 333,13 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 60,48 | 56,67 | 248,23 | 1782,93 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 8,95 | 6,75 | 26,00 | 239,88 | 266 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 5,15 | 0,17 | 56,6 | 105 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 3,48 | 3,42 | 0,00 | 54,6 | 100 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 2,72 | 29,96 | 66,84 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,8 | 19,04 | 84,07 | 555,72 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ОБЕД | Икра свекольная | 100 | 3,48 | 4,62 | 9,86 | 68,74 | 119 |
| | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 2,30 | 5,5 | 27,63 | 161,7 | 144.1 |
| | Рагу из птицы | 280 | 18,74 | 22,74 | 61,59 | 493,77 | 407 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 28,72 | 28,05 | 130,66 | 878,25 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | |
| | Рогалик со сгущенкой | 100 | 9,47 | 10,28 | 35,16 | 225,64 | 573.2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,67 | 10,48 | 47,96 | 325,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 57,19 | 57,57 | 262,69 | 1759,61 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 250 | 21,10 | 21,88 | 63,35 | 494,73 | 296 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 21,76 | 22,30 | 81,21 | 574,95 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 4,05 | 6,23 | 10,50 | 106,57 | 142.2 |
| | Плов со свининой | 280 | 20,76 | 20,95 | 70,72 | 543,09 | 265 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 30,26 | 28,05 | 119,77 | 838,21 | |
| ПОЛДНИК | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,98 | 26,54 | 503 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком | 100 | 9,62 | 10,40 | 32,70 | 251,6 | 543.4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,62 | 10,40 | 39,68 | 278,14 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 61,64 | 60,75 | 240,66 | 1691,3 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 7,05 | 8,95 | 41,77 | 285,77 | 268 |
| | Блинчики с молочным сладким соусом | 100 | 11,90 | 10,59 | 31,07 | 235,13 | 242.1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 19,15 | 19,54 | 79,86 | 549,36 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 115 |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250 | 2,78 | 4,38 | 11,12 | 95,25 | 128.2 |
| | Соус Болоньезе (мясо птицы) | 100 | 14,47 | 14,10 | 26,78 | 272,88 | 405 |
| | Фузилли отварные с маслом | 180 | 6,79 | 3,01 | 42,71 | 229,68 | 291 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 30,14 | 31,08 | 119,89 | 870,85 | |
| ПОЛДНИК | Брецель | 100 | 10,22 | 9,67 | 24,27 | 250,3 | 555.1 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,22 | 9,67 | 39,27 | 345,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 59,51 | 60,29 | 239,02 | 1765,51 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с брокколи | 210 | 13,25 | 11,77 | 17,65 | 251,22 | 302 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Булочка дорожная | 100 | 5,28 | 6,89 | 37,68 | 219,39 | 565 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,22 | 0,06 | 7,20 | 29,08 | 494.4 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 21,75 | 19,72 | 83,33 | 607,69 |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 2,35 | 5,33 | 16,05 | 124,43 | 157.1 |
| | Тефтели куриные | 100 | 10,84 | 14,20 | 16,22 | 255,94 | 390.4 |
| | Соус Бешамель | 20 | 0,69 | 0,77 | 1,64 | 16,48 | 435.1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,20 | 9,50 | 46,62 | 270,81 | 237 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 28,53 | 30,67 | 119,08 | 856,21 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,50 | 5,00 | 15,60 | 158 | |
| | Пирог морковный | 100 | 5,68 | 5,29 | 31,80 | 190,46 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,18 | 10,29 | 47,4 | 348,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 60,46 | 60,68 | 249,81 | 1812,36 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 11,15 | 9,73 | 40,93 | 365,33 | 267 |
| | Яблоко карамелизованное | 40 | 0,17 | 0,16 | 8,76 | 37,48 | 482.1 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 5,15 | 0,17 | 56,6 | 105 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 3,48 | 3,42 | 0,00 | 54,6 | 100 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,17 | 19,46 | 77,8 | 651,81 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 100 | 3,48 | 4,62 | 9,86 | 68,74 | 119 |
| | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 3,08 | 5,45 | 17,42 | 131,82 | 134.1 |
| | Жаркое из птицы | 280 | 18,70 | 20,20 | 53,30 | 489,11 | 407 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 112,36 | 512.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 31,14 | 31,02 | 127,86 | 913,93 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 9,91 | 10,60 | 35,77 | 201,65 | 542 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,11 | 10,8 | 48,57 | 301,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 59,42 | 61,28 | 254,23 | 1867,39 | |

| День 9 | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|--|
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 8,95 | 6,75 | 26,00 | 239,88 | 266 | |
| | Булочка школьная | 100 | 9,63 | 11,87 | 42,00 | 266,97 | 574 | |
| | Чай яблочно-вишневый | 200 | 0,28 | 0,04 | 8,96 | 37,28 | 494,2 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,86 | 18,66 | 76,96 | 544,13 | | |
| ОБЕД | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 2,80 | 5,27 | 9,25 | 96,58 | 142,3 | |
| | Бефстроганов из кур | 100 | 12,77 | 12,23 | 23,30 | 295,1 | 366 | |
| | Рис отварной | 180 | 8,21 | 10,56 | 48,96 | 261,63 | 414 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 | |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 28,62 | 28,79 | 115,25 | 818,65 | | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 | |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 9,62 | 10,40 | 32,70 | 251,6 | 543,2 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,62 | 10,4 | 47,7 | 346,6 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 57,1 | 57,85 | 239,91 | 1709,38 | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 10,38 | 9,90 | 44,17 | 303,13 | 165 | |
| | Булочка ванильная | 100 | 8,74 | 9,64 | 30,43 | 213,97 | 563 | |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494,1 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 19,38 | 19,56 | 82,66 | 550,32 | | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 | |
| | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 250 | 2,30 | 5,50 | 22,63 | 161,7 | 144 | |
| | Голубцы ленивые | 100 | 11,74 | 13,71 | 23,72 | 261 | 372 | |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,20 | 8,50 | 46,62 | 270,81 | 237 | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 | |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 28,81 | 29,33 | 132,59 | 893,56 | | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511,1 | |
| | Крендель сахарный | 100 | 9,86 | 10,67 | 37,81 | 248,27 | 555 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,1 | 10,73 | 47,97 | 290,41 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 58,29 | 59,62 | 263,22 | 1734,29 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 17500 | 593,68 | 592,65 | 2494,73 | 17706,03 | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1750 | 59,368 | 59,265 | 249,473 | 1770,603 | | |

| Фактическое среднее значение по меню | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------------|
| завтрак | 550 | 20 | 20 | 81 | 582 |
| обед | 900 | 30 | 29 | 124 | 869 |
| полдник | 300 | 10 | 10 | 45 | 319 |