

 Примерное десятидневное меню для организации питания (завтраки и обеды) учащихся

 МОУ « Гимназия» г. Устюжны на 2024-2025 учебный год

 для возрастной группы с 7 до 18 лет

 Возрастные категории: от 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

 На 2024-2025 учебный год

 Муниципального общеобразовательного учреждения

 «Гимназия»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 12,1 | 15,63 | 38,34 | 310,66 | 223 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,1 | 0 | 15,95 | 100,6 | 124 |
|  | Фрукт - яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 13,5 |  |
|  | Хлебобулочные изделия | 80 | 8,07 | 3,32 | 23.94 | 193 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 580 | 19,17 | 19,75 | 83,75 | 617,76 |  |
| Обед  | Суп картофельный с бобовыми | **250** | 5,3 | 11,24 | 20 | 50,94 | 102 |
|  | Печень в соусе | 100 | 9,66 | 13,75 | 29,02 | 165,69 | 103 |
|  | Греча рассыпчатая | 180 | 5,32 | 0,02 | 19,2 | 278,56 | 74 |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.8 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | ПР |
| Итого за обед |  | 770 | 23,69 | 25,75 | 115,52 | 706,79 |  |
| Итого за день: |  | 1350 | 42,7 | 45,16 | 199,27 | 1209,95 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Птица тушеная в сметанном соусе | 100 | 4,3 | 9,61 | 11,6 | 208 | 189 |
|  | Макароны отварные с маслом | 180 | 7,5 | 5,9 | 34,95 | 274,82 | 76 |
|  | Чай с сахаром | 215 | 0.17 | 0 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 3,25 | 3,06 | 14,5 | 52,8 | ПР |
|  | Фрукт-банан | 100 | 3,9 | 1 | 5 | 97 |  |
| Итого за завтрак |  | 655 | 19,12 | 19,57 | 76,75 | 683,92 |  |
| Обед | Щи с капустой и картофелем  | 250 | 6,0 | 8,4 | 26,2 | 192,25 | 7 |
|  | Жаркое по-домашнему | 250 | 15,75 | 16,94 | 37,07 | 294,19 | 68 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 349 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 740 | 24,29 | 25,71 | 115,18 | 704,84 |  |
| Итого за день: |  | 1395 | 42,75 | 45,19 | 159,92 | 1255,96 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша пшенная на сгущенном молоке | 200 | 10,12 | 12,93 | 31,95 | 266,02 | 68 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,4 | 2,92 | 12,6 | 191 | 117 |
|  | Хлебобулочные изделия | 80 | 4,07 | 3,32 | 21,94 | 193.00 | ПР |
|  | Фрукт-апельсин | 100 | 0,6 | 0,6 | 16,8 | 72 |  |
| Итого за завтрак |  | 580 | 19,19 | 19,77 | 83,29 | 721,02 |  |
| Обед  | Рассольник домашний | 250 | 2,37 | 11,17 | 45,6 | 251.68 | 57 |
|  | Ленивые голубцы | 180 | 17,58 | 14,3 | 35,6 | 293,23 | 298 |
|  | Свежий огурец | 60 | 1,4 | 0,00 | 3,65 | 9,5 | 10 |
|  | Сок плодовый натуральный | 200 | 0,27 | 0,00 | 10,7 | 60,0 | 133 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 730 | 23,5 | 25,75 | 115,47 | 700,01 |  |
| Итого за день: |  | 1310 | 42,69 | 45,54 | 198,76 | 1169,35 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 100 | 11,35 | 10,8 | 18,17 | 400,73 | 86 |
|  | Рис отварной | 180 | 4,15 | 7,52 | 44,54 | 224,63 | 58 |
|  | Соус сметанный | 60 | 0,33 | 0,96 | 0,59 | 15,39 | 115 |
|  | Чай с сахаром  | 215 | 0,17 | 0 | 10,7 | 51,3 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,40 | 19,50 | 97.00 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 580 | 19,15 | 19,68 | 93,5 | 789,05 |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 9,2 | 14,5 | 17,1 | 210,10 | 42 |
|  | Макароны отварные с сыром | 220 | 11,7 | 10,8 | 46,6 | 374,82 | 76 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.0 | 132.80 | 349 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,8 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 710 | 23,44 | 25,67 | 115,5 | 803,32 |  |
| Итого за день: |  | 1290 | 41,93 | 45,26 | 177 | 1362,57 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Рыба припущенная | 100 | 11,47 | 10,32 | 20,83 | 152,04 | 227 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 8,39 | 30,13 | 279,81 | 56 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,24 | 0 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПР |
|  | Фрукт - яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 13,5 |  |
| Итого за завтрак |  | 642 | 19,17 | 19,71 | 84,7 | 595,11 |  |
| Обед  | Суп рыбный из консервов со сметаной | 250 | 4,07 | 1,04 | 26,6 | 60,34 | 42 |
|  | Плов из птицы | 200 | 15,9 | 24,03 | 40,2 | 479 | 243 |
|  | Свежий огурец | 60 | 1,4 | 0,00 | 0,65 | 9,5 | 10 |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.7 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 750 | 23,41 | 25,51 | 115,47 | 749,04 |  |
| Итого за день: |  | 1392 | 42,58 | 45,22 | 199,77 | 1344,15 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Птица тушеная в сметанном соусе | 100 | 6,49 | 18,61 | 11,6 | 208 | 189 |
|  | Греча рассыпчатая | 180 | 9,32 | 0,74 | 9,29 | 178,56 | 743 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 520 | 19,17 | 19,75 | 76,01 | 622,08 |  |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | **250** | 2,86 | 10,84 | 25 | 50,94 | 102 |
|  | Биточки куринные | 100 | 8,9 | 11,76 | 31,6 | 210,0 | 86 |
|  | Макароны отварные с маслом | 180 | 9,32 | 0,04 | 9,29 | 278.56 | 76 |
|  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 80 | 0,3 | 2,44 | 1,9 | 26.92 |  |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.8 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 850 | 23,42 | 25,52 | 115,51 | 766,62 |  |
| Итого за день: |  | 1370 | 42,59 | 45,27 | 191,52 | 1388,7 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Котлета из говядины | 100 | 9,6 | 12,6 | 16,85 | 284,65 | 86 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 4,77 | 6,68 | 35,13 | 244,46 | 180 |
|  | Свежий огурец | 60 | 1,4 | 0,00 | 0,65 | 9,5 | 10 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,24 | 0 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 602 | 19,26 | 19,68 | 85,95 | 691,85 |  |
| Обед  | Рассольник домашний | 250 | 2,17 | 9,6 | 19,12 | 171,68 | 57 |
|  | Рыба припущенная | 100 | 16,88 | 8,74 | 20,21 | 136,65 | 227 |
|  | Рис отварной | 180 | 4,45 | 6,22 | 45,10 | 240,02 | 58 |
|  | Соус сметанный | 60 | 0,33 | 0,96 | 0,59 | 15,39 | 115 |
|  | Чай с сахаром | 215 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 845 | 25,88 | 25,8 | 115,64 | 700,64 |  |
| Итого за день: |  | 14,47 | 45,14 | 45,48 | 201,59 | 1392,49 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Тефтели из птицы | 100 | 9,5 | 9,2 | 19,34 | 210,66 | 83 |
|  | Макароны отварные с маслом | 180 | 6,5 | 5,9 | 34,95 | 274,82 |  76 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,14 | 0 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 2,4 | 4,02 | 12 | 52,8 | ПР |
|  | Фрукт-груша | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 13,5 |  |
| Итого за завтрак |  | 662 | 19,14 | 19,72 | 80,71 | 608,02 |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,02 | 2,25 | 16,5 | 115,1 |  7 |
|  | Плов из птицы | 200 | 17,64 | 22,84 | 50,6 | 479,0 | 243 |
|  | Свежий огурец | 60 | 1,4 | 0,00 | 0,65 | 9,5 | 10 |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 750 | 24,1 | 25,53 | 115,55 | 803,8 |  |
| Итого за день: |  | 1412 | 43,24 | 45,25 | 196,26 | 1411,82 |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Жаркое –по домашнему | 250 | 9,7 | 19,2 | 41,8 | 284,19 | 68 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,00 | 937 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,1 | 0 | 15,95 | 100,6 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 590 | 19,15 | 19,8 | 83,75 | 521,79 |  |
| Обед  | Суп рыбный из консервов со сметаной | 250 | 7,07 | 10,95 | 15,9 | 160,34 | 42 |
|  | Макароны отварные с сыром | 220 | 15,62 | 13,95 | 47,8 | 382,82 | 76 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 349 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 710 | 25,23 | 25,27 | 115,63 | 761,56 |  |
| Итого за день: |  | 1300 | 44,38 | 45,07 | 199,38 | 1283,35 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Гуляш из говядины | 100 | 7,4 | 8,03 | 28,6 | 338,4 | 96 |
|  | Макароны отварные с маслом | 180 | 5,44 | 5,9 | 21,5 | 175,17 | 76 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.1 | 2.68 | 15,95 | 100.60 | 379 |
|  | Бутерброд с сыром  | 60 | 3,25 | 3,06 | 14,5 | 52,8 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 542 | 19,21 | 19,75 | 83,67 | 651,27 |  |
| Обед | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,2 | 2.17 | 15,7 | 68.60 | 101 |
|  | Котлета из говядины | 100 | 14,4 | 12,7 | 16,6 | 210,0 | 86 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 4,77 | 10,5 | 35,43 | 279,81 | 56 |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 770,0 | 23,41 | 25,81 | 115,53 | 758,61 |  |
| Итого за день: |  | 1310 | 42,6 | 45,48 | 196,08 | 1324,98 |  |

 На 2024 - 2025 учебный год

 Муниципального общеобразовательного учреждения

 «Гимназия»

 Возрастные категории: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 220 | 12,1 | 15,63 | 38,34 | 310,66 | 223 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,1 | 0 | 15,95 | 100,6 | 124 |
|  | Фрукт - яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 13,5 |  |
|  | Хлебобулочные изделия | 80 | 8,07 | 3,32 | 23.94 | 193 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 600 | 19,17 | 19,75 | 83,75 | 617,76 |  |
| Обед  | Суп картофельный с бобовыми | **300** | 2,86 | 0,24 | 8,06 | 50,94 | 102 |
|  | Печень в соусе | 120 | 17,18 | 9,75 | 2,11 | 165,69 | 103 |
|  | Греча рассыпчатая | 250 | 9,32 | 0,04 | 9,29 | 278,56 | 74 |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | ПР |
| Итого за обед |  | 910,0 | 35,4 | 15,63 | 75,32 | 804,1 |  |
| Итого за день: |  | 1510 | 54,57 | 35,38 | 159,07 | 1421,86 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Птица тушеная в сметанном соусе | 120 | 4,3 | 9,61 | 11,6 | 208 | 189 |
|  | Макароны отварные с маслом | 250 | 7,5 | 5,9 | 34,95 | 274,82 | 76 |
|  | Чай с сахаром | 215 | 0.17 | 0 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 3,25 | 3,06 | 14,5 | 52,8 | ПР |
|  | Фрукт-банан | 100 | 3,9 | 1 | 5 | 97 |  |
| Итого за завтрак |  | 745 | 19,12 | 19,57 | 76,75 | 683,92 |  |
| Обед | Щи с капустой и картофелем | 300 | 3,0 | 2,45 | 9,9 | 92,25 | 7 |
|  | Жаркое по-домашнему | 300 | 15,75 | 16,940 | 17,07 | 284,19 | 68 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 349 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 840 | 21,29 | 19,76 | 78,90 | 594,84 |  |
| Итого за день: |  | 1585 | 40,47 | 39,33 | 155,65 | 1278,76 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша пшенная на сгущенном молоке | 250 | 10,12 | 12,93 | 31,95 | 266,02 | 68 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,4 | 2,92 | 12,6 | 191 | 117 |
|  | Хлебобулочные изделия | 80 | 4,07 | 3,32 | 21,94 | 193.00 | ПР |
|  | Фрукт-апельсин | 100 | 0,6 | 0,6 | 16,8 | 72 |  |
| Итого за завтрак |  | 630 | 19,19 | 19,77 | 83,29 | 721,02 |  |
| Обед  | Рассольник домашний | 300 | 2,175 | 5,25 | 13,675 | 120,375 | 57 |
|  | Ленивые голубцы | 250 | 17,68 | 11,38 | 29,36 | 273,34 | 298 |
|  | Сок плодовый натуральный | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 133 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 790 | 21,905 | 16,91 | 73,655 | 530,615 |  |
| Итого за день: |  | 1420 | 41,09 | 36,68 | 156,94 | 1251,63 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 120 | 11,35 | 10,8 | 18,17 | 400,73 | 86 |
|  | Рис отварной | 200 | 4,15 | 7,52 | 44,54 | 224,63 | 58 |
|  | Соус сметанный | 60 | 0,33 | 0,96 | 0,59 | 15,39 | 115 |
|  | Чай с сахаром  | 215 | 0,17 | 0 | 10,7 | 51,3 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,40 | 19,50 | 97.00 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 635 | 19,15 | 19,68 | 93,5 | 789,05 |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 3,025 | 2,02 | 16,5 | 115,1 | 42 |
|  | Макароны отварные с сыром | 270 | 28,26 | 15,8 | 46,6 | 374,82 | 76 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 349 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 810 | 17,26 | 18,19 | 115,03 | 708,32 |  |
| Итого за день: |  | 1445 | 36,41 | 37,87 | 208,53 | 1497,37 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Рыба припущенная | 120 | 11,47 | 10,32 | 20,83 | 152,04 | 227 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 3,7 | 8,39 | 30,13 | 279,81 | 56 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,24 | 0 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПР |
|  | Фрукт - яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 13,5 |  |
| Итого за завтрак |  | 682 | 19,17 | 19,71 | 84,7 | 595,11 |  |
| Обед  | Суп рыбный из консервов со сметаной | 300 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 60,34 | 42 |
|  | Плов из птицы | 250 | 23,8 | 24,03 | 40,2 | 479 | 243 |
|  | Свежий огурец | 60 | 1,4 | 0,00 | 0,65 | 9,5 | 10 |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 850 | 31,31 | 25,51 | 95,31 | 749,04 |  |
| Итого за день: |  | 1532 | 50,48 | 45,22 | 180,01 | 1344,15 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Птица тушеная в сметанном соусе | 120 | 6,49 | 18,61 | 11,6 | 208 | 189 |
|  | Греча рассыпчатая | 200 | 9,32 | 0,74 | 9,29 | 178,56 | 743 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 560 | 19,17 | 19,75 | 76,01 | 622,08 |  |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | **300** | 2,86 | 0,24 | 8,06 | 50,94 | 102 |
|  | Биточки куринные | 120 | 14,4 | 11,66 | 11,6 | 210 | 86 |
|  | Макароны отварные с маслом |  250 | 9,32 | 0,04 | 9,29 | 278.56 | 76 |
|  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 80 | 0,30 | 2,44 | 0,95 | 26.92 |  |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 990 | 31,55 | 19,86 | 86,18 | 863,93 |  |
| Итого за день: |  | 1550 | 50,72 | 39,61 | 162,28 | 1486,01 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Котлета из говядины | 120 | 9,6 | 12,6 | 16,85 | 284,65 | 86 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,77 | 6,68 | 35,13 | 244,46 | 180 |
|  | Свежий огурец | 60 | 1,4 | 0,00 | 0,65 | 9,5 | 10 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,24 | 0 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 642 | 19,26 | 19,68 | 85,95 | 691,85 |  |
| Обед  | Рассольник домашний | 300 | 2,175 | 5,25 | 13,67 | 111,67 | 57 |
|  | Рыба припущенная | 120 | 20,32 | 9,64 | 1.00 | 182.45 | 227 |
|  | Рис отварной | 250 | 4,45 | 4,12 | 44,54 | 224,63 | 58 |
|  | Соус сметанный | 80 | 0,33 | 0,96 | 0,59 | 15,39 | 115 |
|  | Чай с сахаром | 215 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 1005 | 29,325 | 20,25 | 90,425 | 671,045 |  |
| Итого за день: |  | 1647 | 48,58 | 39,93 | 176,37 | 1362,89 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Тефтели из птицы | 120 | 9,5 | 9,2 | 19,34 | 210,66 | 83 |
|  | Макароны отварные с маслом | 200 | 6,5 | 5,9 | 34,95 | 274,82 |  76 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,14 | 0 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 2,4 | 4,02 | 12 | 52,8 | ПР |
|  | Фрукт-груша | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 13,5 |  |
| Итого за завтрак |  | 702 | 19,14 | 19,72 | 80,71 | 608,02 |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 3,025 | 2,25 | 16,5 | 115,1 | 7 |
|  | Плов из птицы | 250 | 23,8 | 24,03 | 40,2 | 479 | 243 |
|  | Свежий огурец | 60 | 1,4 | 0,00 | 0,65 | 9,5 | 10 |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 850 | 30,265 | 26,72 | 103,37 | 803,8 |  |
| Итого за день: |  | 1552 | 49,4 | 46,44 | 184,08 | 1411,82 |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Жаркое –по домашнему | 300 | 9,7 | 19,2 | 41,8 | 284,19 | 68 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 120 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,00 | 937 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,1 | 0 | 15,95 | 100,6 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 660 | 19,15 | 19,8 | 83,75 | 521,79 |  |
| Обед  | Суп рыбный из консервов со сметаной | 300 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 160,34 | 42 |
|  | Макароны отварные с сыром | 270 | 15,62 | 20,79 | 46,55 | 382,82 | 76 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 349 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 810 | 22,23 | 25,48 | 105,23 | 761,56 |  |
| Итого за день: |  | 1470 | 41,38 | 45,28 | 188,98 | 1283,35 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Гуляш из говядины | 120 | 7,4 | 8,03 | 28,6 | 338,4 | 96 |
|  | Макароны отварные с маслом | 200 | 5,44 | 5,9 | 21,5 | 175,17 | 76 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.1 | 2.68 | 15,95 | 100.60 | 379 |
|  | Бутерброд с сыром  | 60 | 3,25 | 3,06 | 14,5 | 52,8 | ПР |
| Итого за завтрак |  | 580 | 19,21 | 19,75 | 83,67 | 651,27 |  |
| Обед | Суп картофельный с рисовой крупой | 300 | 1,96 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 101 |
|  | Котлета из говядины |  120 | 14,4 | 11,66 | 11,6 | 210 | 86 |
|  | Пюре картофельное | 250 | 4,77 | 15,50 | 35,13 | 279,81 | 56 |
|  | Компот из яблок свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | ПР |
| Итого за обед |  | 910 | 23,17 | 30,31 | 106,64 | 775,76 |  |
| Итого за день: |  | 1490 | 42,38 | 50,06 | 190,31 | 1427,03 |  |