

Согласовано:

Директор

\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор  
ООО "Тресту общественное питание"  
Ифоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ)  
Зимне-весенний период  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

Согласовано:  
Директор

Утверждаю:  
Директор

ООО "Трест общественное питание"  
Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков  
Зимне-весенний период**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,20	0,12	2,28	14,4	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	9,85	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,67	29,04	144,9	291
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,05</b>	<b>19,64</b>	<b>69,7</b>	<b>564,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>19,05</b>	<b>19,64</b>	<b>69,7</b>	<b>564,76</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8	48
	Кнели рыбные припущенные	90	9,90	5,80	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	2,20	11,13	20,67	189,7	174
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>17,08</b>	<b>17,51</b>	<b>67,53</b>	<b>472,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>17,08</b>	<b>17,51</b>	<b>67,53</b>	<b>472,5</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	9,50	8,54	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	160	2,80	6,65	26,82	203,4	255
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Напиток кофейный с молоком	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>18,36</b>	<b>73,79</b>	<b>581,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>18,36</b>	<b>73,79</b>	<b>581,87</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	30,20	299	370
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19,12</b>	<b>18,03</b>	<b>79,94</b>	<b>558,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>19,12</b>	<b>18,03</b>	<b>79,94</b>	<b>558,6</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,22</b>	<b>19,35</b>	<b>67,10</b>	<b>558,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>19,22</b>	<b>19,35</b>	<b>67,10</b>	<b>558,76</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Помидор соленый	60	0,66	0,12	2,28	14,4	107
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая вязкая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>18,74</b>	<b>77,84</b>	<b>584,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>18,74</b>	<b>77,84</b>	<b>584,65</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Квашеная капуста	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	11,04	11,75	12,87	257,4	381
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	118	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>18,87</b>	<b>19,23</b>	<b>72,9</b>	<b>579,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>18,87</b>	<b>19,23</b>	<b>72,9</b>	<b>579,4</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Птица отварная	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404
	Макаронные изделия отварные	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	8,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>18,71</b>	<b>19,22</b>	<b>82,79</b>	<b>536,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>18,71</b>	<b>19,22</b>	<b>82,79</b>	<b>536,42</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога паровой	150	13,90	14,30	23,00	262	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Чай с сахаром	200	0,10	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>19,18</b>	<b>19,39</b>	<b>81,78</b>	<b>559,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>505</b>	<b>19,18</b>	<b>19,39</b>	<b>81,78</b>	<b>559,9</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	11,02	12,75	11,87	157,4	381
	Рис отварной с овощами	150	3,71	3,67	31,42	210,54	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,23</b>	<b>19,24</b>	<b>82,39</b>	<b>581,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>19,23</b>	<b>19,24</b>	<b>82,39</b>	<b>581,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5315</b>	<b>187,92</b>	<b>188,71</b>	<b>755,76</b>	<b>5578,4</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>531,5</b>	<b>18,792</b>	<b>18,871</b>	<b>75,576</b>	<b>557,84</b>	

Согласовано:

Директор

---

Утверждаю:

Директор

ООО "Трест общественного питания"

Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
(ЗАВТРАК И ОБЕД)  
Зимне-весенний период**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд для детей ОВЗ 7-11 лет**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,20	0,12	2,28	14,4	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	9,85	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,67	29,04	144,9	291
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,05</b>	<b>19,64</b>	<b>69,7</b>	<b>564,76</b>	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>34,78</b>	<b>40,33</b>	<b>100,35</b>	<b>907,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>53,83</b>	<b>59,97</b>	<b>170,05</b>	<b>1472,24</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8	48
	Кнели рыбные припущенные	90	9,90	5,80	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	2,20	11,13	20,67	189,7	174
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>17,08</b>	<b>17,51</b>	<b>67,53</b>	<b>472,5</b>	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,80	12,70	8,70	204	389
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>33,75</b>	<b>32,37</b>	<b>132,28</b>	<b>956,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>50,83</b>	<b>49,88</b>	<b>199,81</b>	<b>1429,01</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	9,50	8,54	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	160	2,80	6,65	26,82	203,4	255
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Напиток кофейный с молоком	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>18,36</b>	<b>73,79</b>	<b>581,87</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>36,61</b>	<b>30,64</b>	<b>122,15</b>	<b>911,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>55,01</b>	<b>49</b>	<b>195,94</b>	<b>1493,45</b>	

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	30,20	299	370
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19,12</b>	<b>18,03</b>	<b>79,94</b>	<b>558,6</b>	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Помидор свежий(или соленый) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	107
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>26,74</b>	<b>27,96</b>	<b>79,63</b>	<b>680,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1310</b>	<b>45,86</b>	<b>45,99</b>	<b>159,57</b>	<b>1238,82</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,22</b>	<b>19,35</b>	<b>67,10</b>	<b>558,76</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>41,13</b>	<b>31,95</b>	<b>122,18</b>	<b>942,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>60,35</b>	<b>51,3</b>	<b>189,28</b>	<b>1501,46</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	60	0,66	0,12	2,28	14,4	107
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая вязкая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>18,74</b>	<b>77,84</b>	<b>584,65</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>32,03</b>	<b>33,14</b>	<b>86,47</b>	<b>766,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>51,09</b>	<b>51,88</b>	<b>164,31</b>	<b>1350,74</b>	

<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Квашеная капуста	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	11,04	11,75	12,87	257,4	381
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	118	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>18,87</b>	<b>19,23</b>	<b>72,9</b>	<b>579,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>38,82</b>	<b>38,93</b>	<b>115,21</b>	<b>969,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>57,69</b>	<b>58,16</b>	<b>188,11</b>	<b>1548,48</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Птица отварная	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404
	Макаронные изделия отварные	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	8,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>18,71</b>	<b>19,22</b>	<b>82,79</b>	<b>536,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>25,11</b>	<b>22,63</b>	<b>74,54</b>	<b>603,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>43,82</b>	<b>41,85</b>	<b>157,33</b>	<b>1140,12</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога паровой	150	13,90	14,30	23,00	262	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Чай с сахаром	200	0,10	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>19,18</b>	<b>19,39</b>	<b>81,78</b>	<b>559,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173 1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>29,18</b>	<b>28,53</b>	<b>98,07</b>	<b>767,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1295</b>	<b>48,36</b>	<b>47,92</b>	<b>179,85</b>	<b>1327,25</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	11,02	12,75	11,87	157,4	381
	Рис отварной с овощами	150	3,71	3,67	31,42	210,54	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,23</b>	<b>19,24</b>	<b>82,39</b>	<b>581,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Макаронны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>34,96</b>	<b>31,82</b>	<b>137,24</b>	<b>785,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>54,19</b>	<b>51,06</b>	<b>219,63</b>	<b>1366,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13455</b>	<b>521,03</b>	<b>507,01</b>	<b>1823,88</b>	<b>13868,13</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1345,5</b>	<b>60,84</b>	<b>54,42</b>	<b>185,66</b>	<b>1433,97</b>	