

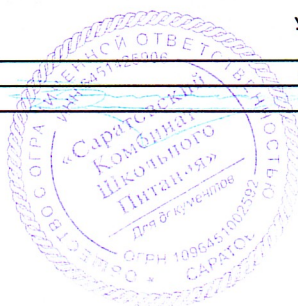


СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,47	13,63	80,44	525,45	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,28	13,54	87,08	131
	Ризотто со свининой и овощами	240	11,64	20,38	65,82	437,33	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,87	26,32	114,76	687,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	31,34	39,95	195,2	1213	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	20,12	12,56	39,04	347,48	117
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28,78	20,53	84,34	696,32	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	4,28	15,06	89	147
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	218,52	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,07	23,13	119,82	739,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	56,85	43,66	204,16	1435,4	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,85	9,76	101,81	562,39	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	5,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	90/20	10,36	10,30	14,00	155,87	345.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,33	24,55	113,17	746,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	41,18	34,31	214,98	1308,70	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	15,40	28,80	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	7,82	15,8	45,84	369,74	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	11,19	13,25	11,12	146,30	412.1
	Рис отварной	150	3,87	6,70	40,08	218,03	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21,73	26,83	94,00	604,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	29,55	42,63	139,84	974,47	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	267
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,75	14,45	83,96	597,09	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134.1
	Рагу из птицы	240	12,06	15,49	21,79	223,42	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,87	23,51	79,51	576,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	34,62	37,96	163,47	1173,85	
День 6							

ЗАВТРАК	Капуста тушеная	200	4,44	11,28	15,36	164,98	423
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	21,52	215,06	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,57	16,96	44,12	410,88	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,50	9,24	16,94	98,6	146.1
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,84	29,6	104,13	691,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	41,41	46,56	148,25	1102,67	
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,67	11,88	80,63	525,69	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	6,94	9,82	90,08	128.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	90/20	10,03	12,72	17,71	200,45	399
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21,80	28,23	108,58	744,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	35,47	40,11	189,21	1270,56	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	21,68	14,90	25,64	218,6	302
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,34	22,87	70,94	567,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	7,88	193,18	156
	Плов из отварной птицы	240	13,17	28,73	55,23	483,26	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,78	36,01	99,35	847,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	52,12	58,88	170,29	1414,9	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	37,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,76	14,69	85,05	599,75	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	6,54	17,28	186,23	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90/20	11,85	11,74	14,03	190,92	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	31,26	26,97	120,80	837,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	48,02	41,66	205,85	1437,63	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	15,40	28,80	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	7,82	15,8	45,84	369,74	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90/20	23,26	20,28	10,84	208,28	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	318,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	37,54	33,58	95,66	767,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	45,36	49,38	141,5	1136,94	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,70	15,64	50,68	240,65	296
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,53	22,11	97,7	545,48	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134.1
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Рагу из овощей	150	2,47	11,73	36,23	218,21	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,63	31,54	98,51	741,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	38,16	53,65	196,21	1286,85	
День 12							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	200	4,44	11,28	15,36	164,98	423
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	20,15	234,6	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,5	14,92	42,75	430,42	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	19,24	16,94	198,6	146.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,22	17,66	1,93	68,99	343
	Рис отварной	150	3,87	6,70	40,08	218,03	414
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,86	44,38	109,59	720,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	34,36	59,3	152,34	1151,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14500	488,44	548,05	2121,3	14906,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1208,3	40,7	45,7	176,8	1242,2	

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
завтрак	500	16,07	16,12	71,95	516,70
обед	708	24,63	29,55	104,82	725,47

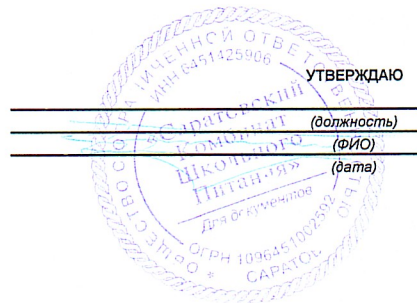


СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,88	15,42	88,79	580,6	
ОБЕД	Свекольник	250	2,25	6,60	16,92	108,85	131
	Ризотто со свиной и овощами	280	13,80	23,78	76,79	510,22	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	20,48	31,04	129,11	782,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	35,36	46,46	217,9	1362,81	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	25,15	15,70	48,80	434,35	117
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	33,81	23,67	94,1	783,19	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	5,35	18,83	111,25	147
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	262,22	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	31,47	26,77	133,33	826,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	65,28	50,44	227,43	1610,05	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,81	13,52	97,96	626,72	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	6,93	21,60	160,28	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	100/20	11,51	11,44	15,44	171,91	345.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,77	28,67	128,06	852,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	46,58	42,19	226,02	1479,37	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	19,25	36,00	364,87	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,61	19,65	53,04	442,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100/20	12,43	14,72	15,44	171,91	412.1
	Рис отварной	180	4,64	8,04	48,10	261,63	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,30	31,20	108,19	693,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	33,91	50,85	161,23	1135,97	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,90	9,98	46,17	365,33	267
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,73	16,45	93,19	670,16	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134.1
	Рагу из птицы	280	14,07	18,07	25,42	260,65	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	21,5	27,93	86,62	652,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	39,23	44,38	179,81	1323,06	
День 6							

ЗАВТРАК	Капуста тушеная	250	5,55	14,10	19,20	206,22	423
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	57,43	313,97	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,55	19,75	83,87	551,03	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3,12	12,80	21,18	123,25	146.1
	Курица в соусе томатном	100	17,81	2,94	2,33	107,22	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	35,97	21,24	106,37	672,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	50,52	40,99	190,24	1223,33	
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,08	13,67	88,98	580,84	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	8,68	12,27	112,6	128.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	100/20	11,14	14,13	19,56	222,72	399
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,46	32,97	122,01	847,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	39,54	46,64	210,99	1428,74	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	27,10	18,62	32,05	273,25	302
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	35,76	26,59	77,35	622,09	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	9,85	241,48	156
	Плов из отварной птицы	280	15,37	33,52	64,44	563,81	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,97	42,42	110,53	976,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	60,73	69,01	187,88	1598,4	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	37,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,72	16,45	95,2	664,08	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	8,18	21,60	232,79	144.1
	Биточки рыбные с соусом	100/20	13,17	13,04	15,47	212,13	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	9,50	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	35,43	31,50	134,33	950,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	54,15	47,95	229,53	1614,87	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	19,25	36,00	364,87	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,61	19,65	53,04	442,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142.3
	Щицели куриные, припущенные с соусом	100/20	25,84	22,53	11,93	230,98	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	362,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	42,20	38,67	107,00	852,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	51,81	58,32	160,04	1295,63	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,87	19,55	63,35	300,81	296
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,7	26,02	110,37	605,64	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134.1
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Рагу из овощей	180	2,97	14,08	43,48	261,85	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,09	37,02	110,58	845,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	42,79	63,04	220,95	1451,39	
День 12							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	250	5,55	14,10	19,20	206,22	423
	Плюшка новомосковская	100	7,83	2,72	54,19	276,61	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,64	16,82	80,63	513,67	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3,12	2,80	21,18	123,25	146,1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	10,25	2,95	2,14	76,65	343
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,28	12,16	122,06	696,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	37,92	28,98	202,69	1210,26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16180,00	469,38	519,28	2021,78	14300,29	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1348,33	46,94	51,93	202,18	1430,03	

Среднее значение за период	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	550,00	18,33	18,97	84,71	590,29
обед	798,33	28,16	30,13	116,52	804,20