



Меню для организации питания детей 1-4 класс в МОУ Новохоперская гимназия №1 в 2021-2022 учебном году

7-11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 день	Каша вязкая на молоке с овсяными хлопьями	200	9,04	13,44	50,14	358	173
Завтрак	Напиток кофейный на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Итого за завтрак		28,13	34,43	149,32	617,84	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,66	1,62	3,2	30,2	45
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,5	302
	Птица отварная	80	15,26	16,78	0,31	213,2	288
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржаной	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого за обед		22,54	24,01	84,88	656,41	
	Полдник	Йогурт	200	5,8	3	8,2	102
Булочка с сахаром		100	7,28	2,78	43,92	318	424
итого за полдник			13,08	5,78	52,12	420	
итого за день		63,75	64,22	286,32	1694,25		
2 день	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120	15,4	12,05	39,45	328,1	222
Завтрак	компот из яблрк	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	итого завтрак		15,56	12,21	67,33	442,7	

Обед	Суп картофельный с рисом на к.б	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Салат из свеклы вареной	50	0,7	3,006	4,13	46,4	52
	Макаронные изделия отварные	150	5,42	5,75	30,27	194,54	203
	Котлета по домашнему	71	5,61	8,6	5,84	124	271
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		15,94	20,356	104,12	675,45	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	пряники	100	6,47	5,24	68,31	373	453
	Итого полдник		6,6	5,26	83,51	435	
	итого день		38,1	37,826	254,96	1553,15	
3 день	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8,64	11,06	44,32	312	173
	Какао на молоке	200	4,078	3,54	17,57	118,6	382
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр порционно	20	4,64	5,9		71,66	15
	Итого завтрак		20,618	28,1	81,34	661,5	
Обед	Борщ на к.б со свежей капустой	250	2,8	5,17	10,93	110	82
	Икра кабачковая	50	0,41	0,3	0,91	28	пр
	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280	171
	Тефтели мясные	110	8,13	9,01	10,72	157	278
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		22,3	24,23	92,05	708,56	
		итого день		1	20,2	84,8	389
полдник	Сок	200				283	422
	Булочка с сахаром	100	7,9	8,12	44,48		
	Итого полдник		8,9	8,12	64,68	367,8	
	итого день		51,818	60,45	238,07	1737,86	
4 день	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Икра кабачковая	120	3,27	8,62	17,45	160,56	73
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14

	итого завтрак		12,14	20,82	47,05	424,4	
Обед	Салат из свежих овощей	50	0,85	2,5	4,2	42,85	47
	Суп на к.б пшеничный	250	0,29	0,98	1,218	101,25	98
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		16,19	13,52	81,378	611,11	
Полдник	Кефир	200	5,8	3	8	100	386
	пряники	100	6,7	7,55	72,06	383	451
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
	Итого полдник		13,1	11,15	94,76	549,6	
	итого день		41,43	45,49	223,188	1585,11	
5 день	Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454	401
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379
	итого завтрак		28,79	25,87	152,31	554,6	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2	45
	Суп на к.б гороховый	250	5,49	5,27	16,53	173,25	102
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9	243
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		18,59	19,19	98,37	684,56	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Бутерброд (Масло сливочное, сыр, хлеб пшеничный)	40/10	3,26	7,6	19,45	159,24	пр/14
	Итого полдник		3,79	7,6	29,32	200,84	
	итого день		51,17	52,66	280	1440	
6 день	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,3	4,3	38,27	220,98	182
Завтрак	Напиток кофейный на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	93,52	ПР
	Итого завтрак		26,39	25,29	137,45	65,72	14
Обед	Винегрет	50	0,81	3,1	4,45	480,82	
						48,94	67
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	139	111
	Плов рисовый с птицей	200	16,9	2,34	34,84	297,7	291
	сок яблочный	200	1		20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		23,27	8,47	94,95	662,4	
полдник	Йогурт	200	6,73	3	11,8	106,8	пр
	сосиска запеченая в тесте	100	9,5	7,5	27,9	217,1	420
	Итого полдник		16,23	10,5	39,7	323,9	
	Итого день		65,89	44,26	272,1	1467,12	
7 день	Сырники твороженные с повидлом	80	10,02	8,84	8,17	152	219
завтрак	Сок	200	1		20,2	84,8	389
	итого завтрак		11,02	8,84	28,37	236,8	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой на к.б	250	0,29	0,98	1,218	101,25	98
	Салат из свеклы вареной	50	0,7	0,36	4,13	46,4	52
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Биточки из говядины	80	7,21	3,6	6,87	117	281
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		15,95	9,74	90,418	657,86	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Булочка Сдоба	100	7,9	8,12	44,48	283	422
	Итого полдник		8,43	8,12	54,35	324,6	
	Итого день		35,4	26,7	173,138	1219,26	
8 день	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Завтрак	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр

	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр порционнo	20	4,64	5,9		71,66	15
	итого завтрак		17,7	18,22	78,82	550,02	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	88
	салат из соленых огурцов с зеленым луком	50	0,4	2,51	0,91	28	21
	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280	171
	Гуляш мясной	100	14,55	6,86	2,89	221	260
	Чай с лимоном	200	0,6	0,6	14,7	66,6	377
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		27,78	24,7	86,25	772,04	
Полдник	Сок	200	1		20,2	84,8	389
	Булочка с сахаром	100	7,9	8,12	44,48	283	422
	Итого полдник		8,9	8,12	64,68	367,8	
	итого день		54,38	51,04	229,75	1689,86	
9 день	Омлет натуральный	120	11,77	16,56	2,3	205,34	215
Завтрак	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,81	3,1	4,45	48,94	67
	Чай с лимоном	200	0,6	0,6	14,7	66,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	итого завтрак		16,44	27,86	40,9	480,12	
Обед	зеленый горошек	50	0,85	0,3	4,229	42,85	пр
	Суп на к.б пшеничный	250	0,29	0,98	1,218	101,25	98
	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	310
	Бефстроганов из печени	100	12,6	8,76	3,81	159	261
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		18,98	10,93	84,717	640,06	
Полдник	Кисель из яблок	200	0,33	0,016	28,83	118	348
	Вафли	100	6,7	7,55	72,06	383	451
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
	итого полдник		7,63	8,166	115,59	567,6	
	итого день		43,05	46,956	241,207	1687,78	
10 день	Оладьи дрожжевые с повидлом	165	11,6	2,92	71,29	435	401

Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379
	итого завтрак		27,43	16,31	151,02	535,6	
Обед	Салат из свежих овощей	50	0,48	0,37	1,823	35,35	24
	Рассольник по ленинградски	250	2,01	5,09	11,98	132,25	96
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Чай с лимоном	200	0,6	0,6	14,7	66,6	377
	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9	243
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итогог обед		14,88	18,27	75,103	582,51	
Полдник	ряженка	200	5,8	3	8,4	102	386
	Сырники твороженные со сгущенным молоком	70	10,84	8,97	17,14	193	219
	итого полдник		16,64	11,97	25,54	295	
	итого день		58,95	46,55	251,663	1413,11	
11 день	Каша вязкая на молоке с овсяными хлопьями	200	9,04	13,44	50,14	358	173
Завтрак	Напиток кофейный на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Итого за завтрак		28,13	34,43	149,32	617,84	
Обед	салат из соленых огурцов с зеленым луком	50	0,66	1,62	3,2	30,2	45
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,5	302
	Птица отварная	80	15,26	16,78	0,31	213,2	288
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржаной	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого за обед		22,54	24,01	84,88	656,41	
Полдник	Йогурт	200	5,8	3	8,2	102	386
	Булочка с сахаром	100	7,28	2,78	43,92	318	424
	итого за полдник		13,08	5,78	52,12	420	
	итого за день		63,75	64,22	286,32	1694,25	

12 день	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120	15,4	12,05	39,45	328,1	222
Завтрак	компот из яблрк	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	итого завтрак		15,56	12,21	67,33	442,7	
Обед	Суп картофельный с рисом на к.б	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Салат из свеклы вареной	50	0,7	3,006	4,13	46,4	52
	Макаронные изделия отварные	150	5,42	5,75	30,27	194,54	203
	Котлета по домашнему	71	5,61	8,6	5,84	124	271
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		15,94	20,356	104,12	675,45	
	Полдник	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	пряники	100	6,47	5,24	68,31	373	453
	Итого полдник		6,6	5,26	83,51	435	
	итого день		38,1	37,826	254,96	1553,15	
	7-11 лет						
прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 день	Каша вязкая на молоке с овсяными хлопьями	200	9,04	13,44	50,14	358	173
Завтрак	Напиток кофейный на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Итого за завтрак		28,13	34,43	149,32	617,84	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,66	1,62	3,2	30,2	45
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,5	302
	Птица отварная	80	15,26	16,78	0,31	213,2	288
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржаной	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр

	итого за обед		22,54	24,01	84,88	656,41	
Полдник	Йогурт	200	5,8	3	8,2	102	386
	Булочка с сахаром	100	7,28	2,78	43,92	318	424
	итого за полдник		13,08	5,78	52,12	420	
	итого за день		63,75	64,22	286,32	1694,25	
2 день	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120	15,4	12,05	39,45	328,1	222
Завтрак	компот из яблрк	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	итого завтрак		15,56	12,21	67,33	442,7	
Обед	Суп картофельный с рисом на к.б	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Салат из свеклы вареной	50	0,7	3,006	4,13	46,4	52
	Макаронные изделия отварные	150	5,42	5,75	30,27	194,54	203
	Котлета по домашнему	71	5,61	8,6	5,84	124	271
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		15,94	20,356	104,12	675,45	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	пряники	100	6,47	5,24	68,31	373	453
	Итого полдник		6,6	5,26	83,51	435	
	итого день		38,1	37,826	254,96	1553,15	
3 день	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8,64	11,06	44,32	312	173
Завтрак	Какао на молоке	200	4,078	3,54	17,57	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр порционно	20	4,64	5,9		71,66	15
	Итого завтрак		20,618	28,1	81,34	661,5	
Обед	Борщ на к.б со свежей капустой	250	2,8	5,17	10,93	110	82
	Икра кабачковая	50	0,41	0,3	0,91	28	пр
	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280	171
	Тефтели мясные	110	8,13	9,01	10,72	157	278
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		22,3	24,23	92,05	708,56	

		200	1		20,2	84,8	389
полдник	Сок					283	422
	Булочка с сахаром	100	7,9	8,12	44,48		
	Итого полдник		8,9	8,12	64,68	367,8	
	итого день		51,818	60,45	238,07	1737,86	
4 день	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Завтрак	Икра кабачковая	120	3,27	8,62	17,45	160,56	73
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	итого завтрак		12,14	20,82	47,05	424,4	
Обед	Салат из свежих овощей	50	0,85	2,5	4,2	42,85	47
	Суп на к.б пшениный	250	0,29	0,98	1,218	101,25	98
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		16,19	13,52	81,378	611,11	
Полдник	Кефир	200	5,8	3	8	100	386
	пряники	100	6,7	7,55	72,06	383	451
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
	Итого полдник		13,1	11,15	94,76	549,6	
	итого день		41,43	45,49	223,188	1585,11	
5 день	Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454	401
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379
	итого завтрак		28,79	25,87	152,31	554,6	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2	45
	Суп на к.б гороховый	250	5,49	5,27	16,53	173,25	102
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9	243
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		18,59	19,19	98,37	684,56	

Полдник	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Бутерброд (Масло сливочное, сыр, хлеб пшеничный)	40/10	3,26	7,6	19,45	159,24	пр/14
	Итого полдник		3,79	7,6	29,32	200,84	
	итого день		51,17	52,66	280	1440	
6 день	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,3	4,3	38,27	220,98	182
Завтрак	Напиток кофейный на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Итого завтрак		26,39	25,29	137,45	480,82	
Обед	Винегрет	50	0,81	3,1	4,45	48,94	67
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	139	111
	Плов рисовый с птицей	200	16,9	2,34	34,84	297,7	291
	сок яблочный	200	1		20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		23,27	8,47	94,95	662,4	
полдник	Йогурт	200	6,73	3	11,8	106,8	пр
	сосиска запеченая в тесте	100	9,5	7,5	27,9	217,1	420
	Итого полдник		16,23	10,5	39,7	323,9	
	Итого день		65,89	44,26	272,1	1467,12	
7 день	Сырники твороженные с повидлом	80	10,02	8,84	8,17	152	219
завтрак	Сок	200	1		20,2	84,8	389
	итого завтрак		11,02	8,84	28,37	236,8	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой на к.б	250	0,29	0,98	1,218	101,25	98
	Салат из свеклы вареной	50	0,7	0,36	4,13	46,4	52
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Биточки из говядины	80	7,21	3,6	6,87	117	281
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр

	итого обед		15,95	9,74	90,418	657,86	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Булочка Сдоба	100	7,9	8,12	44,48	283	422
	Итого полдник		8,43	8,12	54,35	324,6	
	Итого день		35,4	26,7	173,138	1219,26	
8 день	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Завтрак	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр порционнo	20	4,64	5,9		71,66	15
	итого завтрак		17,7	18,22	78,82	550,02	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	88
	салат из соленых огурцов с зеленым луком	50	0,4	2,51	0,91	28	21
	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280	171
	Гуляш мясной	100	14,55	6,86	2,89	221	260
	Чай с лимоном	200	0,6	0,6	14,7	66,6	377
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		27,78	24,7	86,25	772,04	
Полдник	Сок	200	1		20,2	84,8	389
	Булочка с сахаром	100	7,9	8,12	44,48	283	422
	Итого полдник		8,9	8,12	64,68	367,8	
	итого день		54,38	51,04	229,75	1689,86	
9 день	Омлет натуральный	120	11,77	16,56	2,3	205,34	215
Завтрак	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,81	3,1	4,45	48,94	67
	Чай с лимоном	200	0,6	0,6	14,7	66,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	итого завтрак		16,44	27,86	40,9	480,12	
Обед	зеленый горошек	50	0,85	0,3	4,229	42,85	пр
	Суп на к.б пшеничный	250	0,29	0,98	1,218	101,25	98
	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	310
	Бефстроганов из печени	100	12,6	8,76	3,81	159	261
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349

	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		18,98	10,93	84,717	640,06	
Полдник	Кисель из яблок	200	0,33	0,016	28,83	118	348
	Вафли	100	6,7	7,55	72,06	383	451
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
	итого полдник		7,63	8,166	115,59	567,6	
	итого день		43,05	46,956	241,207	1687,78	
10 день	Оладьи дрожжевые с повидлом	165	11,6	2,92	71,29	435	401
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379
	итого завтрак		27,43	16,31	151,02	535,6	
Обед	Салат из свежих овощей	50	0,48	0,37	1,823	35,35	24
	Рассольник по ленинградски	250	2,01	5,09	11,98	132,25	96
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Чай с лимоном	200	0,6	0,6	14,7	66,6	377
	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9	243
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итогог обед		14,88	18,27	75,103	582,51	
Полдник	ряженка	200	5,8	3	8,4	102	386
	Сырники твороженные со сгущенным молоком	70	10,84	8,97	17,14	193	219
	итого полдник		16,64	11,97	25,54	295	
	итого день		58,95	46,55	251,663	1413,11	
11 день	Каша вязкая на молоке с овсяными хлопьями	200	9,04	13,44	50,14	358	173
Завтрак	Напиток кофейный на молоке	200	15,83	13,39	79,73	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Итого за завтрак		28,13	34,43	149,32	617,84	
Обед	салат из соленых огурцов с зеленым луком	50	0,66	1,62	3,2	30,2	45
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,5	302

	Птица отварная	80	15,26	16,78	0,31	213,2	288
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржаной	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого за обед		22,54	24,01	84,88	656,41	
Полдник	Йогурт	200	5,8	3	8,2	102	386
	Булочка с сахаром	100	7,28	2,78	43,92	318	424
	итого за полдник		13,08	5,78	52,12	420	
	итого за день		63,75	64,22	286,32	1694,25	
12 день	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120	15,4	12,05	39,45	328,1	222
Завтрак	компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	итого завтрак		15,56	12,21	67,33	442,7	
Обед	Суп картофельный с рисом на к.б	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Салат из свеклы вареной	50	0,7	3,006	4,13	46,4	52
	Макаронные изделия отварные	150	5,42	5,75	30,27	194,54	203
	Котлета по домашнему	71	5,61	8,6	5,84	124	271
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб	50	1,58	0,2	19,76	91,96	пр
	итого обед		15,94	20,356	104,12	675,45	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	пряники	100	6,47	5,24	68,31	373	453
	Итого полдник		6,6	5,26	83,51	435	
	итого день		38,1	37,826	254,96	1553,15	