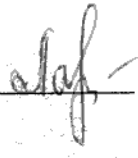
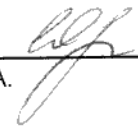


Согласовано:



Утверждаю:
ИП Сопеску О.А.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 11 лет и старше

разработано для детей возрастной категории 11 лет и старше

с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), витаминов, макроэлементов и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания и соответствии с рекомендацией формы составления (приложение №8 к Сан Пин 2.3/ 2.4.3590-20)

| наименование блюд и кулинарных изделий | масса порций | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества | | | | витамины (мг) | | | | № рецептур | сборник рецептов |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | Са | P | Mg | Fe | B1 | C | A | E | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| каша рисовая молочная | 250 | 9,33 | 13,17 | 36,11 | 300,69 | 246,33 | 246,17 | 55,56 | 1,17 | 0,14 | 5,17 | 0,03 | 0,04 | 385 | 2002 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,17 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| масло сливочное порционное | 15 | 0,15 | 12,45 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,15 | 13 | 2008 |
| сыр порционный | 15 | 5,12 | 6,47 | 0,00 | 79,43 | 168,30 | 90,00 | 6,30 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2015 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого: | | 18,30 | 32,92 | 75,86 | 669,49 | 435,03 | 367,03 | 75,39 | 2,60 | 0,14 | 5,17 | 0,13 | 0,86 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| щи из свежей капусты с картофелем | 280 | 4,30 | 6,90 | 8,60 | 114,30 | 42,50 | 63,00 | 22,30 | 1,20 | 0,00 | 12,10 | 0,20 | 0,20 | 187 | 2002 |
| плов с курицей | 280 | 11,53 | 26,87 | 6,85 | 321,67 | 7,67 | 24,08 | 100,60 | 1,10 | 0,24 | 1,56 | 61,10 | 3,30 | 601 | 2002 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого: | | 19,53 | 34,60 | 55,05 | 612,87 | 70,07 | 114,95 | 136,43 | 3,43 | 0,24 | 13,66 | 61,30 | 4,17 | | |
| всего день: | | 37,83 | 67,52 | 130,91 | 1282,36 | 505,10 | 481,98 | 211,82 | 6,03 | 0,38 | 18,83 | 61,43 | 5,03 | | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| макароны отварные | 180 | 4,84 | 0,58 | 35,92 | 149,14 | 27,60 | 44,20 | 9,30 | 1,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 202 | 2011 |
| тефтеля мясная | 120 | 17,00 | 1,40 | 76,60 | 367,20 | 50,40 | 229,00 | 28,80 | 2,60 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 309 | 2009 |
| икра из кабачков | 30 | 24,00 | 0,38 | 1,78 | 1,54 | 23,80 | 8,20 | 7,40 | 3,00 | 0,14 | 0,01 | 1,40 | 0,00 | 76 | 2010 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,50 | 14,70 | 69,70 | 3,90 | 11,80 | 4,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого: | | 48,14 | 2,86 | 144,10 | 648,28 | 119,10 | 301,40 | 56,10 | 7,70 | 0,64 | 0,01 | 1,40 | 1,50 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| суп гороховый | 280 | 6,64 | 5,76 | 15,04 | 138,90 | 30,32 | 80,08 | 27,92 | 1,76 | 0,24 | 3,76 | 0,16 | 1,68 | 206 | 2002 |
| пюре картофельное | 180 | 3,36 | 5,90 | 17,71 | 138,10 | 60,11 | 44,90 | 54,29 | 1,46 | 0,05 | 20,87 | 0,11 | 1,55 | 312 | 2007 |
| котлета, биточки мясные | 245 | 10,20 | 21,50 | 7,50 | 263,90 | 4,20 | 21,40 | 5,80 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 608 | 2005 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого: | | 23,90 | 33,99 | 79,85 | 717,80 | 114,53 | 174,25 | 101,54 | 4,85 | 0,29 | 24,63 | 0,27 | 5,20 | | |
| всего день: | | 72,04 | 36,85 | 223,95 | 1366,08 | 233,63 | 475,65 | 157,64 | 12,55 | 0,93 | 24,64 | 1,67 | 6,70 | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,32 | 5,52 | 45,24 | 143,20 | 13,20 | 93,60 | 31,20 | 0,72 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,36 | 323 | 2002 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| гуляш из кур | 100 | 12,24 | 25,80 | 9,00 | 212,30 | 5,04 | 25,68 | 6,96 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | ТТК | 2002 |
| салат из свеклы с морковью маслом р | 50 | 13,88 | 21,42 | 26,23 | 102,87 | 25,57 | 146,30 | 20,88 | 1,56 | 0,00 | 0,09 | 0,68 | ТТК | 2005 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК | 2011 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 69,70 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | ТТК | 2011 |
| Итого: | | 34,14 | 53,57 | 120,07 | 588,77 | 63,71 | 293,45 | 72,57 | 4,01 | 0,04 | 0,09 | 3,27 | | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------|
| рассольник | 280 | 5,20 | 9,50 | 16,80 | 215,04 | 34,80 | 91,80 | 28,00 | 1,30 | 0,10 | 6,80 | 0,20 | 96 | 2011 |
| жаркое по-домашнему | 280 | 20,50 | 21,01 | 23,85 | 496,80 | 23,08 | 199,85 | 46,98 | 2,18 | 0,22 | 11,09 | 0,00 | 590 | 2002 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 69,70 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| Итого: | | 29,40 | 31,34 | 80,25 | 842,24 | 77,78 | 319,52 | 88,51 | 4,61 | 0,32 | 17,89 | 0,20 | 3,93 | |
| всего день: | | 63,54 | 84,91 | 200,32 | 1431,01 | 141,49 | 612,97 | 161,08 | 8,62 | 0,36 | 17,98 | 0,24 | 7,20 | |

4 День

завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|
| плов | 230 | 8,69 | 13,42 | 49,58 | 396,53 | 124,58 | 183,74 | 53,03 | 2,30 | 0,26 | 2,04 | 0,13 | 113 | 2000 |
| овощи соленые (свежие\консервир) | 70 | 5,20 | 3,67 | 35,13 | 85,33 | 22,00 | 74,20 | 38,58 | 0,33 | 0,00 | 2,17 | 0,00 | 599 | 2002 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| Итого: | | 17,59 | 17,91 | 124,31 | 658,76 | 166,48 | 285,81 | 105,14 | 3,76 | 0,26 | 4,21 | 0,13 | 2,46 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------|
| суп картофельный с клецками | 280 | 4,70 | 5,10 | 18,30 | 137,00 | 20,60 | 70,40 | 22,00 | 0,90 | 0,00 | 4,10 | 0,00 | 102 | 2011 |
| пюре картофельное | 180 | 5,60 | 0,70 | 35,90 | 172,20 | 27,60 | 44,20 | 9,30 | 1,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 312 | 2007 |
| тефтеля мясная | 2150 | 9,85 | 12,50 | 9,90 | 152,50 | 17,20 | 106,20 | 22,20 | 1,35 | 0,10 | 5,05 | 0,15 | 309 | 2009 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| Итого: | | 23,85 | 19,13 | 103,70 | 638,60 | 85,30 | 248,67 | 67,03 | 4,48 | 0,20 | 9,15 | 0,15 | 3,62 | |
| всего день: | | 41,44 | 37,04 | 228,01 | 1297,36 | 251,78 | 534,48 | 172,17 | 8,24 | 0,46 | 13,36 | 0,28 | 6,08 | |

5 День

завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|
| рагу овощное | 230 | 6,80 | 10,50 | 38,80 | 387,07 | 97,50 | 143,80 | 41,50 | 1,80 | 0,20 | 1,60 | 0,10 | 126 | 2001 |
| овощи соленые (свежие\консервир) | 70 | 11,33 | 17,50 | 64,67 | 500,00 | 162,50 | 239,67 | 69,17 | 3,00 | 0,33 | 2,67 | 0,17 | 599 | 2002 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| Итого: | | 21,83 | 28,83 | 143,07 | 1063,97 | 279,90 | 411,34 | 124,20 | 5,93 | 0,53 | 4,27 | 0,27 | 4,40 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------|
| борщ | 280 | 4,90 | 9,20 | 12,90 | 157,80 | 51,40 | 74,90 | 28,50 | 1,50 | 0,00 | 8,30 | 0,20 | 82 | 2005 |
| рис отварной | 180 | 3,60 | 4,50 | 38,40 | 209,30 | 4,40 | 73,10 | 24,10 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 304 | 2002 |
| котлета мясная | 11100 | 10,20 | 21,50 | 7,50 | 263,90 | 4,20 | 21,40 | 5,80 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 309 | 2007 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| Итого: | | 22,40 | 36,03 | 98,40 | 807,90 | 79,90 | 197,27 | 71,93 | 3,63 | 0,00 | 8,30 | 0,20 | 4,57 | |
| всего день: | | 44,23 | 64,86 | 241,47 | 1871,87 | 359,80 | 608,61 | 196,13 | 9,56 | 0,53 | 12,57 | 0,47 | 8,97 | |

6 День

завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| вареники отварные | 230 | 9,33 | 13,17 | 36,11 | 242,30 | 245,33 | 246,17 | 55,56 | 1,17 | 0,14 | 5,17 | 0,03 | 0,04 | 385 | 2002 |
| соус сметанный | 70 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 185,90 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| напиток из шиповника | 200 | 0,15 | 12,45 | 0,15 | 60,70 | 1,50 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,15 | 13 | 2008 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,15 | 0,75 | 22,05 | 69,70 | 5,85 | 17,70 | 6,60 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 15 | 2015 |
| итого: | | 16,13 | 27,20 | 82,81 | 568,60 | 259,18 | 286,54 | 69,49 | 1,80 | 0,14 | 5,17 | 0,13 | 1,46 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----|------|
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| щи из морской капусты | 280 | 4,40 | 8,00 | 11,30 | 139,50 | 39,30 | 71,40 | 23,90 | 1,20 | 0,11 | 12,60 | 0,20 | 0,40 | 93 | 2005 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,60 | 4,60 | 37,70 | 137,20 | 11,00 | 78,00 | 26,00 | 0,60 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 323 | 2002 |
| соус овощной с курицей | 100 | 10,20 | 21,50 | 7,50 | 263,90 | 4,20 | 21,40 | 5,80 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | ТТК | ТТК |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого: | | 21,90 | 34,93 | 96,10 | 717,50 | 74,40 | 198,67 | 69,23 | 3,43 | 0,14 | 12,60 | 0,23 | 2,67 | | |
| всего день: | | 38,03 | 62,13 | 178,91 | 1276,10 | 333,58 | 485,21 | 138,72 | 5,23 | 0,28 | 17,77 | 0,36 | 4,13 | | |

7 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| рис отварной | 180 | 3,60 | 4,50 | 38,40 | 125,80 | 4,40 | 73,10 | 24,10 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 304 | 2002 |
| рыба запеченая с овощами в соусе | 120 | 17,07 | 16,13 | 6,53 | 195,00 | 83,60 | 68,27 | 7,73 | 0,40 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 2,00 | 955 | 2010 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 69,70 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| овощи свежие(соленые) | 30 | 5,95 | 9,18 | 11,24 | 53,00 | 10,96 | 62,70 | 8,95 | 0,67 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,29 | 643 | 2002 |
| итого: | | 30,32 | 30,64 | 95,77 | 504,20 | 118,86 | 231,94 | 54,31 | 2,70 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 3,26 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| суп гороховый | 280 | 6,64 | 5,76 | 15,04 | 138,90 | 30,32 | 80,08 | 27,92 | 1,76 | 0,24 | 3,76 | 0,16 | 1,68 | 206 | 2002 |
| солянка сборная | 280 | 6,80 | 10,50 | 38,80 | 300,00 | 97,50 | 143,80 | 41,50 | 1,80 | 0,20 | 1,60 | 0,10 | 1,40 | 126 | 2001 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого: | | 17,14 | 17,09 | 93,44 | 615,80 | 147,72 | 251,75 | 82,95 | 4,69 | 0,44 | 5,36 | 0,26 | 3,75 | | |
| всего день: | | 47,46 | 47,73 | 189,21 | 1120,00 | 266,58 | 483,69 | 137,26 | 7,39 | 0,44 | 5,53 | 0,26 | 7,01 | | |

8 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| омлет с колбасой | 220 | 21,90 | 38,45 | 3,37 | 448,25 | 132,40 | 322,04 | 68,57 | 3,53 | 0,23 | 0,23 | 0,36 | 6,20 | 126 | 2001 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| икра из кабачков | 80 | 1,28 | 5,95 | 5,15 | 79,33 | 27,33 | 24,67 | 10,00 | 0,48 | 0,03 | 4,67 | 0,00 | 0,00 | 76 | 2010 |
| итого: | | 26,88 | 45,22 | 48,12 | 704,48 | 179,63 | 374,58 | 92,10 | 5,14 | 0,26 | 4,90 | 0,36 | 6,87 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-----|------|
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| свекольник | 280 | 2,27 | 5,38 | 10,98 | 98,70 | 40,94 | 0,00 | 0,00 | 1,34 | 0,06 | 12,74 | 0,00 | 0,00 | 68 | 2002 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,60 | 4,60 | 37,70 | 137,20 | 11,00 | 78,00 | 26,00 | 0,60 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 323 | 2002 |
| печень по-строгановски | 100 | 11,90 | 10,40 | 4,50 | 172,00 | 47,60 | 81,50 | 13,20 | 3,30 | 0,10 | 8,00 | 3,70 | 2,90 | 255 | 2007 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого: | | 21,47 | 21,21 | 92,78 | 584,80 | 119,44 | 187,37 | 52,73 | 6,37 | 0,19 | 20,74 | 3,73 | 3,87 | | |
| всего день: | | 48,35 | 66,43 | 140,90 | 1289,28 | 299,07 | 561,95 | 144,83 | 11,51 | 0,45 | 25,64 | 4,09 | 10,74 | | |

9 день

| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| макаронные изделия отварные | 180 | 5,81 | 0,70 | 43,10 | 178,97 | 33,12 | 53,04 | 11,16 | 1,32 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,32 | 202 | 2011 |
| сосиска отварная | 120 | 13,00 | 33,00 | 0,60 | 304,00 | 50,40 | 229,00 | 28,80 | 2,60 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 608 | 2002 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| Итого: | | 22,51 | 34,53 | 83,30 | 659,87 | 103,42 | 309,91 | 53,49 | 5,05 | 0,52 | 0,00 | 0,00 | 1,99 | | |

| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----|------|
| суп рыбный | 280 | 4,30 | 6,90 | 8,60 | 114,30 | 42,50 | 63,00 | 22,30 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 12,10 | 0,20 | 187 | 2002 |
| плов с курицей | 280 | 11,53 | 26,87 | 6,85 | 321,67 | 7,67 | 24,08 | 100,60 | 1,10 | 0,24 | 1,56 | 61,10 | 3,30 | 601 | 2002 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| Итого: | | 19,53 | 34,60 | 55,05 | 612,87 | 70,07 | 114,95 | 136,43 | 3,43 | 0,24 | 13,66 | 61,30 | 4,17 | | |
| всего день: | | 42,04 | 69,13 | 138,35 | 1272,74 | 173,49 | 424,86 | 189,92 | 8,48 | 0,76 | 13,66 | 61,30 | 6,16 | | |

10 день

| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|------|
| голубцы любительские | 250 | 14,99 | 13,81 | 13,71 | 357,96 | 44,69 | 26,41 | 97,50 | 81,45 | 0,09 | 0,20 | 20,31 | 0,39 | 608 | 2005 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| овощи свежие(соленые) | 50 | 5,95 | 9,18 | 11,24 | 66,40 | 10,96 | 62,70 | 8,95 | 0,67 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,29 | 643 | 2002 |
| Итого: | | 24,64 | 23,82 | 64,55 | 601,26 | 75,55 | 116,98 | 119,98 | 83,25 | 0,09 | 0,24 | 20,31 | 1,35 | | |

| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|------|
| борщ | 280 | 4,90 | 9,20 | 12,90 | 157,80 | 51,40 | 74,90 | 28,50 | 1,50 | 0,00 | 8,30 | 0,20 | 2,30 | 82 | 2005 |
| макаронные изделия отварные | 180 | 4,84 | 0,58 | 35,92 | 149,14 | 27,60 | 44,20 | 9,30 | 1,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 202 | 2011 |
| соус овощной с курицей | 100 | 10,20 | 21,50 | 7,50 | 263,90 | 4,20 | 21,40 | 5,80 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | ТТК | ТТК |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,83 | 24,50 | 116,20 | 6,50 | 19,67 | 7,33 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,70 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| Итого: | | 23,64 | 32,11 | 95,92 | 747,74 | 103,10 | 168,37 | 57,13 | 4,23 | 0,10 | 8,30 | 0,20 | 5,37 | | |
| всего день: | | 48,28 | 55,93 | 160,47 | 1349,00 | 178,65 | 285,35 | 177,11 | 87,48 | 0,19 | 8,54 | 20,51 | 6,72 | | |

овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от исходного сезона года, соблюдая

Сан Пин 2.3/ 2.4.3590-20