

Согласовано:

Директор МАОУ «Гамовская средняя школа»



Микова Г. М.

Утверждаю:



Притуляк Д. С.

Примерное 12-дневное меню для детей в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

«Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (Пермь 2013)

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | Каша пшеничная | 200 | крупка пшеничная | 50 | 50 | 8,72 | 12,86 | 37,12 | 299,00 | 0,19 | 1,36 | 0,08 | 0,24 | 138,00 | 209,80 | 55,40 | 1,46 |
| | | | молоко | 104 | 104 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | чай | 50 | 50 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Бутерброд с повидлом | 45 | масло сливочное | 3,75 | 3,75 | 1,28 | 3,22 | 24,45 | 132,00 | 0,01 | 0,15 | 0,02 | 0,22 | 7,50 | 12,75 | 3,75 | 0,52 |
| | | | повидло | 26,55 | 26,25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 13,90 | 16,48 | 101,17 | 608,50 | 0,25 | 1,51 | 0,10 | 1,01 | 166,50 | 258,05 | 67,15 | 2,83 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 144 | Суп картофельный с горохом | 200 | горох | 16,2 | 16 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 0,15 | 6,94 | 0,03 | 0,18 | 15,20 | 52,60 | 20,40 | 0,74 |
| | | | картофель | 66,6 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | петрушка | 2,6 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 130 | 130 | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Колбасные изделия | 80 | сосиски | 82,4 | 80 | 8,32 | 16,72 | 0,00 | 184,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 24,80 | 107,20 | 13,60 | 1,28 |
| 291 | Макаронные изделия | 150 | Макаронные изделия | 51 | 51 | 5,65 | 0,68 | 29,04 | 144,90 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 5,70 | 35,70 | 8,10 | 0,78 |
| | | | масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные | 40 | помидоры свежие | 64,2 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | смесь сухофруктов | 25 | 30,5 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 22,98 | 21,78 | 105,13 | 712,00 | 0,50 | 22,45 | 0,03 | 2,79 | 105,85 | 327,20 | 87,85 | 7,04 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие | 100 | груша | 112 | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| 589 | Пряники | 40 | пряники заварные | 40 | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 4,40 | 20,00 | 3,60 | 0,32 |
| 503 | Кисель | 200 | концентрат киселя | 24 | 24 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | | | | | 4,16 | 2,18 | 69,30 | 315,40 | 0,05 | 5,00 | 0,00 | 1,36 | 24,40 | 36,00 | 15,60 | 2,72 |
| ИТОГО: | | | | | | 41,04 | 40,44 | 275,60 | 1635,90 | 0,80 | 28,96 | 0,13 | 5,16 | 296,75 | 621,25 | 170,60 | 12,59 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|---------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Каша рисовая молочная | 200 | крупа рисовая | 30,8 | 30,8 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,40 | 0,06 | 1,54 | 0,05 | 0,18 | 143,40 | 151,80 | 31,60 | 0,44 |
| | | | молоко | 118 | 118 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | чай-заварка | 50 | 50 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 45 | масло сливочное | 22,5 | 22,5 | 1,80 | 18,75 | 11,25 | 220,50 | 0,03 | 0,00 | 1,14 | 0,45 | 7,50 | 19,50 | 3,00 | 0,30 |
| | | | хлеб пшеничный | 22,5 | 22,5 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 11,24 | 27,77 | 83,45 | 628,40 | 0,14 | 4,34 | 1,19 | 1,18 | 175,10 | 207,80 | 43,60 | 1,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Рассольник ленинградский | 200 | картофель | 80 | 60 | 1,64 | 4,20 | 13,00 | 97,00 | 0,07 | 6,14 | 0,00 | 1,88 | 12,40 | 50,40 | 21,00 | 0,74 |
| | | | крупа рисовая | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 4,8 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурцы соленые | 13,4 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Плов из курицы | 230 | курица 1 категории | 227,26 | 201,52 | 17,52 | 17,41 | 41,51 | 393,19 | 0,03 | 1,42 | 0,01 | 5,91 | 36,14 | 145,70 | 33,95 | 1,42 |
| | | | масло растительное | 12,05 | 12,05 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 24,09 | 12,05 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 15,33 | 12,05 | | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа рисовая | 53,7 | 53,7 | | | | | | | | | | | | |
| бульон для риса | 113,9 | 11,9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Овощи натуральные соленые | 40 | огурцы соленые | 63 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| 519 | Напиток из пшоповника | 200 | пшоповник | 20 | 20 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 26,35 | 22,83 | 113,04 | 767,29 | 0,24 | 80,56 | 0,01 | 8,92 | 98,09 | 310,60 | 93,10 | 6,22 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Булочка школьная | 60 | мука пшеничная | 47 | 40 | 4,80 | 2,00 | 33,50 | 171,00 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 0,90 | 9,00 | 36,00 | 7,00 | 0,50 |
| | | | мука пше. на подпыльв | 2,34 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар-песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 0,24 | 0,24 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,47 | 0,47 | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир | 200 | кефир | 206 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Итого полдник: | | | | | | 10,60 | 7,00 | 41,50 | 271,00 | 0,14 | 1,40 | 0,05 | 0,90 | 249,00 | 216,00 | 35,00 | 0,70 |
| ИТОГО: | | | | | | 48,19 | 57,60 | 237,99 | 1666,69 | 0,52 | 86,30 | 1,25 | 11,00 | 522,19 | 734,40 | 171,70 | 8,61 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" | 200 | крупа рисовая | 15 | 15 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,20 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,20 | 126,60 | 140,40 | 30,60 | 0,56 |
| | | | крупа пшеничная | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 102 | 102 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 500 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 2,90 | 2,00 | 20,90 | 113,00 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 0,00 | 129,00 | 87,00 | 13,00 | 0,80 |
| | | | молоко сгущенное | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Бутерброд с сыром | 45 | сыр "Российский" | 21 | 20 | 6,70 | 9,50 | 9,90 | 153,00 | 0,03 | 0,10 | 0,08 | 0,40 | 185,00 | 132,00 | 13,00 | 0,40 |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 18,66 | 23,56 | 80,46 | 609,70 | 0,18 | 1,82 | 0,17 | 1,15 | 450,60 | 391,90 | 63,60 | 2,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | Суп картофельный с рыбой | 200 | бульон рыбный | 140 | 140 | 7,88 | 3,86 | 12,12 | 114,80 | 0,15 | 9,70 | 0,04 | 0,28 | 34,60 | 148,20 | 45,60 | 1,26 |
| | | | минтай | 61 | 43 | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 120 | 90 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Тефтели рыбные | 80 | минтай | 50,4 | 36 | 6,96 | 4,24 | 7,68 | 96,80 | 0,06 | 0,56 | 0,01 | 2,08 | 23,20 | 100,00 | 20,00 | 0,56 |
| | | | Хлеб пшеничный | 7,44 | 7,44 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 8,8 | 7,44 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца | 1/8 шт | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 4,48 | 4,48 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соус белый | - | 24 | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | картофель | 169,5 | 126 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 | 0,14 | 5,10 | 0,05 | 0,15 | 39,00 | 85,50 | 28,50 | 1,05 |
| | | | молоко | 24 | 22,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая | 40 | Икра кабачковая | 60 | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 1,86 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 512 | Компот из изюма | 200 | изюм | 20 | 32 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 25,44 | 20,90 | 95,58 | 674,30 | 0,48 | 20,36 | 0,10 | 5,44 | 155,15 | 459,00 | 132,85 | 6,09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 40 | Печенье сахарное | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| 518 | Сок | 200 | сок яблочный | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 |
| Итого полдник: | | | | | | 4,00 | 4,12 | 29,96 | 258,80 | 0,05 | 4,00 | 0,00 | 1,40 | 25,60 | 36,00 | 8,00 | 3,64 |
| ИТОГО: | | | | | | 48,10 | 48,58 | 206,00 | 1542,80 | 0,71 | 26,18 | 0,27 | 7,99 | 631,35 | 886,90 | 204,45 | 12,04 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша манная | 200 | крупа манная | 30,8 | 30,8 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 0,08 | 1,38 | 0,05 | 0,52 | 132,80 | 121,20 | 20,20 | 0,44 |
| | | | молоко | 106 | 106 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Какао с молоком | 200 | какао-порошок | 3 | 3 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| | | | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр порционнo | 20 | сыр твердый | 20,2 | 20 | 5,12 | 5,22 | 0,00 | 68,60 | 0,00 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 180,00 | 118,00 | 10,00 | 0,18 |
| 300 | Яйца вареные | 40 | Яйца | 1 шт. | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 23,82 | 20,98 | 80,76 | 608,50 | 0,20 | 2,82 | 0,22 | 1,37 | 468,80 | 458,70 | 69,20 | 2,97 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Щи из сежей капусты с картофелем | 200 | капуста белокочанная | 50 | 40 | 1,40 | 3,98 | 6,22 | 66,40 | 0,05 | 14,78 | 0,00 | 1,90 | 27,20 | 38,00 | 17,80 | 0,64 |
| | | | картофель | 32 | 24 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,6 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 160 | 160 | | | | | | | | | | | | |
| 381 | Щницель из говядины | 80 | говядина 1 категории | 92,8 | 68,8 | 14,24 | 14,00 | 11,44 | 228,80 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,40 | 31,20 | 148,00 | 20,80 | 2,24 |
| | | | хлеб пшеничный | 15,2 | 15,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 8,8 | 8,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 18,4 | 18,4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5,6 | 5,6 | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | крупа гречневая | 69 | 69 | 8,55 | 7,84 | 37,08 | 253,05 | 0,21 | 0,00 | 0,04 | 0,62 | 14,25 | 202,65 | 135,30 | 4,54 |
| 106 | Овощи натуральные | 40 | огурцы свежие | 63 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | яблоки свежие | 56 | 50 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103,00 | 0,01 | 3,30 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 |
| | | | лимон | 16 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 30,98 | 26,94 | 116,05 | 831,95 | 0,48 | 24,08 | 0,07 | 4,15 | 121,20 | 517,95 | 214,05 | 11,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие | 100 | апельсин | 143 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,00 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| 588 | Вафли | 40 | вафли | 40 | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 |
| 503 | Кисель | 200 | концентрат киселя | 24 | 24 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | | | | | 3,42 | 1,52 | 68,02 | 305,00 | 0,05 | 60,00 | 0,00 | 0,48 | 41,40 | 37,40 | 17,00 | 1,00 |
| ИТОГО: | | | | | | 58,22 | 49,44 | 264,83 | 1745,45 | 0,73 | 86,90 | 0,29 | 6,00 | 631,40 | 1014,05 | 300,25 | 15,15 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | Каша ячневая | 200 | крупа ячневая | 44,4 | 44,4 | 6,40 | 11,40 | 35,76 | 271,20 | 0,12 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 167,00 | 250,60 | 37,20 | 0,92 |
| | | | молоко | 110 | 110 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| | | | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Бутерброд с джемом | 45 | масло сливочное | 3,75 | 3,75 | 1,28 | 3,22 | 24,45 | 132,00 | 0,01 | 0,15 | 0,02 | 0,22 | 7,50 | 12,75 | 3,75 | 0,52 |
| | | | джем | 26,55 | 26,25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 14,68 | 17,72 | 100,71 | 599,70 | 0,22 | 2,87 | 0,12 | 1,53 | 310,50 | 385,85 | 61,95 | 2,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 143 | Суп из овощей с фасолью | 200 | капуста белокочанная | 37,8 | 30 | 2,94 | 3,52 | 12,22 | 92,40 | 0,09 | 12,56 | 0,03 | 0,20 | 39,80 | 80,20 | 26,80 | 1,16 |
| | | | картофель | 40 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | петрушка | 5,4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фасоль | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Котлета из курицы | 80 | курица | 165,7 | 59,4 | 12,00 | 8,60 | 7,43 | 150,86 | 0,08 | 0,68 | 0,03 | 0,34 | 29,70 | 75,43 | 14,86 | 0,91 |
| | | | хлеб пшеничный | 14,8 | 14,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 20,6 | 20,6 | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Каша пшеничная | 150 | крупа пшеничная | 58,5 | 58,5 | 6,63 | 8,12 | 36,36 | 246,00 | 0,17 | 0,00 | 0,04 | 0,25 | 16,50 | 133,50 | 47,55 | 1,56 |
| | | | масло сливочное | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Кукуруза отворная | 40 | кукуруза конс. | 64,5 | 38,7 | 3,56 | 2,24 | 24,67 | 133,16 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,28 | 10,58 | 78,45 | 25,55 | 1,21 |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | курага | 20 | 37 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 31,44 | 23,34 | 135,49 | 875,72 | 0,54 | 14,04 | 0,11 | 2,14 | 130,33 | 470,68 | 144,51 | 7,64 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 566 | Булочка молочная | 50 | мука пшеничная | 38,5 | 38,5 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142,00 | 0,07 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 30,00 | 47,00 | 9,00 | 0,50 |
| | | | мука пше. на подпыльв | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,48 | 0,48 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 0,48 | 0,48 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | - | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Сок | 200 | сок апельсиновый | 200 | 200 | 1,40 | 0,20 | 0,20 | 120,00 | 0,08 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
| Итого полдник: | | | | | | 6,20 | 1,30 | 28,30 | 262,00 | 0,15 | 8,10 | 0,00 | 0,60 | 66,00 | 47,00 | 9,00 | 1,10 |
| ИТОГО: | | | | | | 52,32 | 42,36 | 264,50 | 1737,42 | 0,91 | 25,01 | 0,23 | 4,27 | 506,83 | 903,53 | 215,46 | 10,83 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 252 | Каша перловая | 200 | крупа перловая | 44,4 | 44,4 | 7,30 | 3,20 | 34,00 | 272,20 | 0,07 | 1,42 | 0,08 | 0,58 | 149,00 | 241,80 | 32,80 | 0,92 |
| | | | молоко | 110 | 110 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | чай-заварка | 50 | 50 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,00 | 93,00 | 15,00 | 0,40 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Бутерброд с вареной колбасой | 45 | колбаса вареная | 27 | 26 | 4,60 | 7,30 | 9,50 | 122,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 9,00 | 50,10 | 7,70 | 0,64 |
| | | | хлеб пшеничный | 19 | 19 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 17,20 | 12,20 | 84,00 | 592,70 | 0,25 | 2,72 | 0,09 | 1,51 | 295,00 | 417,40 | 62,50 | 2,51 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 165 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | молоко | 140 | 140 | 5,70 | 5,26 | 18,98 | 146,00 | 0,08 | 0,92 | 0,04 | 0,26 | 164,40 | 136,80 | 21,00 | 0,36 |
| | | | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,6 | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | макаронны | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | |
| 381 | Котлета из говядины | 80 | говядина 1 категории | 92,8 | 68,8 | 14,24 | 14,00 | 11,44 | 228,80 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,40 | 31,20 | 148,00 | 20,80 | 2,24 |
| | | | хлеб пшеничный | 15,2 | 15,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 8,8 | 8,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 18,4 | 18,4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5,6 | 5,6 | | | | | | | | | | | | |
| 423 | Капуста тушеная | 150 | капуста белокочанная | 196,95 | 157,5 | 5,55 | 5,40 | 5,85 | 94,50 | 0,06 | 25,50 | 0,04 | 1,05 | 91,50 | 82,50 | 36,00 | 1,50 |
| | | | масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 7,5 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | петрушка | 4,05 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 10,65 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томат-шоре | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 4,5 | 4,5 | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные | 40 | помидоры свежие | 64,2 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 518 | Сок | 200 | сок апельсиновый | 200 | 200 | 1,40 | 0,20 | 0,20 | 120,00 | 0,08 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 33,56 | 25,84 | 73,46 | 776,00 | 0,45 | 49,42 | 0,11 | 3,20 | 355,25 | 480,00 | 116,55 | 7,44 |
| 590 | Печенье | 40 | Печенье сахарное | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| 517 | Йогурт | 200 | Йогурт | 206 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | 0,00 | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 0,20 |
| Итого полдник: | | | | | | 13,00 | 10,32 | 46,76 | 340,80 | 0,09 | 1,20 | 0,04 | 1,40 | 249,60 | 218,00 | 36,00 | 1,04 |
| ИТОГО: | | | | | | 63,76 | 48,36 | 204,22 | 1709,50 | 0,79 | 53,34 | 0,24 | 6,11 | 899,85 | 1115,40 | 215,05 | 10,99 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 248 | Каша гречневая вязкая | 200 | крупа гречневая | 50 | 50 | 9,16 | 12,88 | 32,60 | 283,00 | 0,19 | 1,36 | 0,08 | 0,50 | 135,80 | 237,20 | 112,20 | 3,44 |
| | | | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | чай-заварка | 50 | 50 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 45 | масло сливочное | 22,5 | 22,5 | 1,80 | 18,75 | 11,25 | 220,50 | 0,03 | 0,00 | 1,14 | 0,45 | 7,50 | 19,50 | 3,00 | 0,30 |
| | | | хлеб пшеничный | 22,5 | 22,5 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 14,86 | 32,03 | 83,65 | 682,00 | 0,27 | 4,16 | 1,22 | 1,50 | 167,50 | 293,20 | 124,20 | 4,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Борщ с капустой с картофелем | 200 | свекла | 40 | 32 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | 76,00 | 0,04 | 8,24 | 0,00 | 1,92 | 27,60 | 42,40 | 21,00 | 0,96 |
| | | | капуста свежая | 20 | 16 | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 21,4 | 16 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,6 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 160 | 160 | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Колбасные изделия | 80 | сосиски | 82,4 | 80 | 8,32 | 16,72 | 0,00 | 184,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 24,80 | 107,20 | 13,60 | 1,28 |
| 291 | Макаронные изделия | 150 | Макаронные изделия | 51 | 51 | 5,65 | 0,68 | 29,04 | 144,90 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 5,70 | 35,70 | 8,10 | 0,78 |
| | | | масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные | 40 | огурцы свежие | 63 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | смесь сухофруктов | 25 | 30,5 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 22,42 | 22,32 | 100,77 | 695,60 | 0,37 | 14,75 | 0,00 | 4,17 | 123,65 | 326,60 | 84,85 | 7,08 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие | 100 | яблоки свежие | 114 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 589 | Пряники | 40 | пряники заварные | 40 | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 4,40 | 20,00 | 3,60 | 0,32 |
| 503 | Кисель | 200 | концентрат киселя | 24 | 24 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | | | | | 4,16 | 2,28 | 68,80 | 315,40 | 0,06 | 10,00 | 0,00 | 1,16 | 21,40 | 31,00 | 12,60 | 2,62 |
| ИТОГО: | | | | | | 41,44 | 56,63 | 253,22 | 1693,00 | 0,70 | 28,91 | 1,22 | 6,83 | 312,55 | 650,80 | 221,65 | 14,39 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | крупа "геркулес" | 30,8 | 30,8 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 228,40 | 0,16 | 1,54 | 0,05 | 0,54 | 156,80 | 20,60 | 55,60 | 1,24 |
| | | | молоко | 118 | 118 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | чай-заварка | 50 | 50 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,00 | 93,00 | 15,00 | 0,40 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Бутерброд с повидлом | 45 | масло сливочное | 3,75 | 3,75 | 1,28 | 3,22 | 24,45 | 132,00 | 0,01 | 0,15 | 0,02 | 0,22 | 7,50 | 12,75 | 3,75 | 0,52 |
| | | | повидло | 26,55 | 26,25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 300 | Яйца вареные | 40 | Яйца | 1 шт. | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 18,84 | 18,92 | 94,05 | 621,90 | 0,29 | 2,99 | 0,18 | 1,51 | 323,30 | 235,85 | 86,35 | 3,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 154 | Суп крестьянский | 200 | капуста белокочанная | 30 | 24 | 1,70 | 4,08 | 11,64 | 90,00 | 0,04 | 7,96 | 0,00 | 1,94 | 21,00 | 53,60 | 15,60 | 0,58 |
| | | | картофель | 26,6 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| вода или бульон | 170 | 170 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 396 | Жаркое подомашнему | 230 | консервы "говядина" | - | 109,25 | 19,55 | 20,24 | 16,44 | 326,60 | 0,10 | 9,08 | 0,08 | 0,69 | 28,75 | 225,40 | 43,70 | 3,45 |
| | | | картофель | 161 | 119,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 13,8 | 11,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5,75 | 5,75 | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая | 40 | Икра кабачковая | 60 | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 1,86 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | шиповник | 20 | 20 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 29,10 | 30,82 | 90,21 | 757,30 | 0,28 | 91,24 | 0,08 | 5,56 | 110,10 | 401,30 | 98,05 | 8,15 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Булочка школьная | 60 | мука пшеничная | 47 | 40 | 4,80 | 2,00 | 33,50 | 171,00 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 0,90 | 9,00 | 36,00 | 7,00 | 0,50 |
| | | | мука пш. на подпыль | 2,34 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар-песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 0,24 | 0,24 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,47 | 0,47 | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир | 200 | кефир | 206 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Итого полдник: | | | | | | 10,60 | 7,00 | 41,50 | 271,00 | 0,14 | 1,40 | 0,05 | 0,90 | 249,00 | 216,00 | 35,00 | 0,70 |
| ИТОГО: | | | | | | 58,54 | 56,74 | 225,76 | 1650,20 | 0,71 | 95,63 | 0,31 | 7,97 | 682,40 | 853,15 | 219,40 | 12,56 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|-----------------------|--|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 313 | Запеканка из творога | 150 | творог | 141 | 139,5 | 24,00 | 25,20 | 23,90 | 425,00 | 0,07 | 0,60 | 0,20 | 0,70 | 297,00 | 347,00 | 38,00 | 1,00 |
| | | | крупа манная | 9,7 | 9,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода или молоко | 36 | 36 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца | 1/10 шт. | 4,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 9,7 | 9,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | ванилин | 0,015 | 0,015 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| | | | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр порционно | 20 | сыр твердый | 20,2 | 20 | 5,12 | 5,22 | 0,00 | 68,60 | 0,00 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 180,00 | 118,00 | 10,00 | 0,18 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 36,12 | 33,52 | 64,40 | 690,10 | 0,16 | 2,04 | 0,27 | 1,35 | 613,00 | 587,50 | 69,00 | 1,83 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | макаронные изделия | 8 | 8 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89,00 | 0,08 | 6,60 | 0,00 | 1,10 | 12,20 | 50,80 | 19,20 | 0,76 |
| | | | картофель | 80 | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | |
| 367 | Гуляш из говядины | 80 | говядина | 100,67 | 74 | 13,73 | 14,67 | 2,80 | 198,00 | 0,05 | 0,87 | 0,03 | 0,47 | 11,33 | 143,33 | 20,00 | 2,13 |
| | | | масло сливочное | 4,33 | 4,33 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 11,33 | 9,33 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 7,33 | 7,33 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 2,47 | 2,47 | | | | | | | | | | | | |
| 414 | Рис отварной | 150 | крупа рисовая | 54 | 54 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,60 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,28 | 5,10 | 70,80 | 22,80 | 0,52 |
| | | | масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные | 40 | помидоры свежие | 64,2 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 512 | Компот из изюма | 200 | изюм | 20 | 32 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 26,55 | 24,01 | 108,76 | 759,30 | 0,32 | 23,27 | 0,07 | 3,34 | 70,78 | 383,63 | 103,75 | 6,75 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 40 | Печенье сахарное | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| 518 | Сок | 200 | сок яблочный | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 |
| Итого полдник: | | | | | | 4,00 | 4,12 | 29,96 | 258,80 | 0,05 | 4,00 | 0,00 | 1,40 | 25,60 | 36,00 | 8,00 | 3,64 |
| ИТОГО: | | | | | | 66,67 | 61,65 | 203,12 | 1708,20 | 0,53 | 29,31 | 0,34 | 6,09 | 709,38 | 1007,13 | 180,75 | 12,22 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшеничная | 200 | крупа пшеничная | 50 | 50 | 8,66 | 11,90 | 38,04 | 293,80 | 0,14 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143,60 | 218,60 | 50,00 | 2,38 |
| | | | молоко | 106 | 106 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | чай | 50 | 50 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Бутерброд с сыром | 45 | сыр "Российский" | 21 | 20 | 6,70 | 9,50 | 9,90 | 153,00 | 0,03 | 0,10 | 0,08 | 0,40 | 185,00 | 132,00 | 13,00 | 0,40 |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 19,26 | 21,80 | 87,54 | 624,30 | 0,22 | 1,48 | 0,16 | 1,19 | 349,60 | 386,10 | 71,00 | 3,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Щи из сежей капусты с картофелем | 200 | капуста белокочанная | 50 | 40 | 1,40 | 3,98 | 6,22 | 66,40 | 0,05 | 14,78 | 0,00 | 1,90 | 27,20 | 38,00 | 17,80 | 0,64 |
| | | | картофель | 32 | 24 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,6 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 160 | 160 | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Макаронник с мясом | 200 | говядина | 184,28 | 135,71 | 31,14 | 34,86 | 30,86 | 561,43 | 0,13 | 0,86 | 0,03 | 5,28 | 22,86 | 281,43 | 38,57 | 4,00 |
| | | | масло растительное | 5,71 | 5,71 | | | | | | | | | | | | |
| | | | макароны | 50 | 143 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 17,14 | 14,28 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2,86 | 2,86 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 1/10 шт. | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 2,86 | 2,86 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 4,28 | 4,28 | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Овощи натуральные соленые | 40 | огурцы соленые | 63 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | яблоки свежие | 56 | 50 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103,00 | 0,01 | 3,30 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 |
| | | | лимон | 16 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 39,33 | 39,96 | 97,91 | 910,93 | 0,32 | 21,94 | 0,03 | 8,41 | 98,61 | 437,93 | 96,52 | 8,40 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Флоды свежие | 100 | мандарин | 136 | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| 588 | Вафли | 40 | вафли | 40 | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 |
| 503 | Кисель | 200 | концентрат киселя | 24 | 24 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | | | | | 3,32 | 1,52 | 67,42 | 300,00 | 0,07 | 38,00 | 0,00 | 0,48 | 42,40 | 31,40 | 15,00 | 0,80 |
| ИТОГО: | | | | | | 61,91 | 63,28 | 252,87 | 1835,23 | 0,61 | 61,42 | 0,19 | 10,08 | 490,61 | 855,43 | 182,52 | 12,83 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 11 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша манная | 200 | крупа манная | 30,8 | 30,8 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 0,08 | 1,38 | 0,05 | 0,52 | 132,80 | 121,20 | 20,20 | 2,38 |
| | | | молоко | 106 | 106 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Бутерброд с джемом | 45 | масло сливочное | 3,75 | 3,75 | 1,28 | 3,22 | 24,45 | 132,00 | 0,01 | 0,15 | 0,02 | 0,22 | 7,50 | 12,75 | 3,75 | 0,52 |
| | | | джем | 26,55 | 26,25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Какао с молоком | 200 | какао-порошок | 3 | 3 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| | | | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 300 | Яйца вареные | 40 | Яйца | 1 шт. | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 19,98 | 18,98 | 105,21 | 671,90 | 0,21 | 2,83 | 0,19 | 1,49 | 296,30 | 353,45 | 62,95 | 5,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 143 | Суп из овощей с фасолью | 200 | капуста белокочанная | 37,8 | 30 | 2,94 | 3,52 | 12,22 | 92,40 | 0,09 | 12,56 | 0,03 | 0,20 | 39,80 | 80,20 | 26,80 | 1,16 |
| | | | картофель | 40 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | петрушка | 5,4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фасоль | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Тефтели из говядины | 80 | говядина 1 категории | 48,8 | 35,2 | 7,60 | 12,24 | 9,12 | 176,80 | 0,04 | 0,64 | 0,10 | 0,40 | 16,80 | 86,40 | 12,80 | 1,20 |
| | | | крупа рисовая | 4,8 | 4,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 19,6 | 16,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4,8 | 4,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соус молочный | 24 | 24 | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | крупа гречневая | 69 | 69 | 8,55 | 7,84 | 37,08 | 253,05 | 0,21 | 0,00 | 0,04 | 0,62 | 14,25 | 202,65 | 135,30 | 4,54 |
| | | | масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные | 40 | огурцы свежие | 63 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | курага | 20 | 37 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 25,88 | 24,52 | 114,73 | 783,95 | 0,48 | 20,00 | 0,17 | 2,35 | 118,40 | 497,55 | 213,05 | 10,06 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 566 | Булочка молочная | 50 | мука пшеничная | 38,5 | 38,5 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142,00 | 0,07 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 30,00 | 47,00 | 9,00 | 0,50 |
| | | | мука пш.я на подпльв | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,48 | 0,48 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 0,48 | 0,48 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | - | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| 517 | Йогурт | 200 | Йогурт | 206 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | 0,00 | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 0,20 |
| Итого полдник: | | | | | | 14,80 | 7,50 | 45,10 | 316,00 | 0,13 | 1,30 | 0,04 | 0,60 | 268,00 | 229,00 | 37,00 | 0,70 |
| ИТОГО: | | | | | | 60,66 | 51,00 | 265,04 | 1771,85 | 0,82 | 24,13 | 0,40 | 4,44 | 682,70 | 1080,00 | 313,00 | 16,01 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 12 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" | 200 | крупа рисовая | 15 | 15 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,20 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,20 | 126,60 | 140,40 | 30,60 | 0,56 |
| | | | крупа пшеничная | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 102 | 102 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Бутерброд с вареной колбасой | 45 | колбаса вареная | 27 | 26 | 4,60 | 7,30 | 9,50 | 122,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 9,00 | 50,10 | 7,70 | 0,64 |
| | | | хлеб пшеничный | 19 | 19 | | | | | | | | | | | | |
| 500 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 2,90 | 2,00 | 20,90 | 113,00 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 0,00 | 129,00 | 87,00 | 13,00 | 0,80 |
| | | | молоко сгущенное | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 16,56 | 21,36 | 80,06 | 578,70 | 0,24 | 1,72 | 0,09 | 1,13 | 274,60 | 310,00 | 58,30 | 2,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | Суп картофельный с рыбой | 200 | бульон рыбный | 140 | 140 | 7,88 | 3,86 | 12,12 | 114,80 | 0,15 | 9,70 | 0,04 | 0,28 | 34,60 | 148,20 | 45,60 | 1,26 |
| | | | минтай | 61 | 43 | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 120 | 90 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Биточки из курицы | 80 | курица | 165,7 | 59,4 | 12,00 | 8,60 | 7,43 | 150,86 | 0,08 | 0,68 | 0,03 | 0,34 | 29,70 | 75,43 | 14,86 | 0,91 |
| | | | хлеб пшеничный | 14,8 | 14,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 20,6 | 20,6 | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | картофель | 169,5 | 126 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 | 0,14 | 5,10 | 0,05 | 0,15 | 39,00 | 85,50 | 28,50 | 1,05 |
| | | | молоко | 24 | 22,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Кукуруза отворная | 40 | кукуруза конс. | 64,5 | 38,7 | 3,56 | 2,24 | 24,67 | 133,16 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,28 | 10,58 | 78,45 | 25,55 | 1,21 |
| 518 | Сок | 200 | сок апельсиновый | 200 | 200 | 1,40 | 0,20 | 0,20 | 120,00 | 0,08 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| Итого обед: | | | | | | 34,00 | 22,36 | 95,48 | 829,12 | 0,65 | 23,48 | 0,13 | 2,12 | 173,63 | 484,68 | 141,26 | 7,23 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 40 | Печенье сахарное | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | шиповник | 20 | 20 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | | | | | 3,70 | 4,22 | 52,56 | 263,80 | 0,04 | 70,00 | 0,00 | 1,40 | 23,60 | 39,00 | 11,00 | 2,34 |
| ИТОГО: | | | | | | 54,26 | 47,94 | 228,10 | 1671,62 | 0,93 | 95,20 | 0,22 | 4,65 | 471,83 | 833,68 | 210,56 | 12,12 |

Таблица 2

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 7-10 лет

| | завтрак | % от суточной нормы | обед | % от суточной нормы | полдник | % от суточной нормы | суточная норма |
|----------------|----------------|----------------------------|---------------|----------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|
| 1 день | 608,50 | 25,89 | 712,00 | 30,30 | 315,40 | 13,42 | 2350 |
| 2 день | 628,40 | 26,74 | 767,29 | 32,65 | 271,00 | 11,53 | 2350 |
| 3 день | 609,70 | 25,94 | 674,30 | 28,69 | 258,80 | 11,01 | 2350 |
| 4 день | 608,50 | 25,89 | 831,95 | 35,40 | 305,00 | 12,98 | 2350 |
| 5 день | 599,70 | 25,52 | 875,72 | 37,26 | 262,00 | 10,00 | 2350 |
| 6 день | 592,70 | 25,22 | 776,00 | 33,02 | 340,80 | 14,50 | 2350 |
| 7 день | 682,00 | 29,02 | 695,60 | 29,60 | 315,40 | 13,42 | 2350 |
| 8 день | 621,90 | 26,46 | 757,30 | 32,23 | 271,00 | 11,53 | 2350 |
| 9 день | 690,10 | 29,37 | 759,30 | 32,31 | 258,80 | 11,01 | 2350 |
| 10 день | 624,30 | 26,57 | 910,93 | 38,76 | 300,00 | 12,77 | 2350 |
| 11 день | 671,90 | 28,59 | 783,95 | 33,36 | 316,00 | 13,45 | 2350 |
| 12 день | 578,70 | 24,62 | 829,12 | 33,80 | 263,80 | 11,22 | 2350 |
| среднее | 626,37 | 26,65 | 781,12 | 33,12 | 289,83 | 12,24 | 2350 |

Ведомость контроля за рационом питания для детей с 7-10 лет

| № п/п | Наименование группы продуктов | Норма продукта в граммах (нетто) | Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/ количество питающихся | | | | | | | | | | | | В среднем за 12 дней | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|-------|--|----------------------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 1 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 80 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 45,00 | 43,75 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150 | 105,00 | 112,50 | 117,44 | 90,00 | 119,80 | 124,20 | 112,50 | 105,00 | 90,00 | 110,00 | 105,00 | 109,00 | 108,37 | 27,75 |
| 3 | Мука пшеничная | 15 | 0,00 | 42,00 | 4,48 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 42,00 | 2,47 | 0,00 | 44,00 | 0,00 | 14,58 | -2,80 |
| 4 | Крупы, бобовые | 45 | 66,00 | 88,50 | 26,00 | 30,80 | 102,90 | 113,40 | 50,00 | 38,80 | 63,70 | 50,00 | 104,60 | 26,00 | 63,39 | 40,87 |
| 5 | Макаронные изделия | 15 | 51,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 51,00 | 0,00 | 8,00 | 143,00 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 49,47 |
| 6 | Картофель | 188 | 50,00 | 60,00 | 216,00 | 213,75 | 30,00 | 0,00 | 16,00 | 139,60 | 60,00 | 24,00 | 80,00 | 216,00 | 92,11 | 51,00 |
| 7 | Овощи свежие, зелень | 280 | 72,60 | 36,10 | 78,04 | 118,00 | 58,00 | 60,00 | 120,60 | 51,50 | 79,93 | 72,28 | 92,80 | 16,00 | 71,32 | 74,52 |
| 8 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 100,00 | 7,00 | 0,00 | 157,00 | 0,00 | 0,00 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 157,00 | 0,00 | 0,00 | 44,00 | 76,21 |
| 9 | Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. пшпювник | 15 | 30,50 | 20,00 | 32,00 | 0,00 | 37,00 | 0,00 | 30,50 | 20,00 | 32,00 | 0,00 | 0,00 | 57,00 | 21,58 | 43,87 |
| 10 | Соки плодоевощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 0,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 200,00 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 83,33 | 58,33 |
| 11 | Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. | 70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 128,80 | 0,00 | 68,80 | 0,00 | 109,25 | 74,00 | 135,71 | 55,20 | 74,91 | 53,89 | -23,01 |
| 12 | Дрпшлята I категории потрошенные (куры 1 кат. п/п) | 35 | 0,00 | 201,52 | 0,00 | 0,00 | 59,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,74 | -37,88 |
| 13 | Рыба-филе | 58 | 0,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 43,00 | 10,17 | 82,46 |
| 14 | Колбасные изделия | 14,7 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,00 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,00 | 17,67 | 20,20 |
| 15 | Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 300 | 104,00 | 118,00 | 124,50 | 206,00 | 250,60 | 318,40 | 100,00 | 168,00 | 136,00 | 106,00 | 226,00 | 124,50 | 165,17 | -44,94 |
| 16 | Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 150 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 66,67 | 55,55 |
| 17 | Творог (массовая доля жира не более 9%) | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 139,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,63 | 76,74 |
| 18 | Сыр | 9,8 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 6,67 | -31,93 |
| 19 | Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 10 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 0,00 | 24,00 | 29,09 | 6,86 | -31,40 |
| 20 | Масло сливочное | 30 | 24,50 | 29,00 | 25,75 | 16,50 | 25,25 | 24,35 | 39,25 | 16,00 | 16,28 | 17,86 | 23,50 | 20,75 | 23,25 | 22,50 |
| 21 | Масло растительное | 15 | 6,00 | 16,29 | 10,00 | 4,00 | 1,30 | 0,00 | 10,00 | 4,24 | 8,00 | 12,57 | 3,30 | 6,54 | 6,85 | 54,33 |
| 22 | Яйцо диетическое | 40 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 4,50 | 6,00 | 40,00 | 0,00 | 11,54 | 71,15 |
| 23 | Сахар | 40 | 40,00 | 38,00 | 20,00 | 55,00 | 25,00 | 16,60 | 42,00 | 38,00 | 34,70 | 45,00 | 25,00 | 35,00 | 34,53 | -13,67 |
| 24 | Кондитерские изделия | 10 | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 26,67 | 166,70 |
| 25 | Чай | 0,4 | 50,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 0,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 6,15 |
| 26 | Какао | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,92 | -23,33 |
| 27 | Дрожжи хлебопекарные | 1 | 0,00 | 0,47 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,47 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,16 | 84,00 |
| 28 | Соль | 5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,20 | 96,00 |

Распределение рациона примерного 10-дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 7-10 лет

| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 день | 41,04 | 40,44 | 275,60 | 1635,90 | 0,80 | 28,96 | 0,13 | 5,16 | 296,75 | 621,25 | 170,60 | 12,59 |
| 2 день | 48,19 | 57,60 | 237,99 | 1666,69 | 0,52 | 86,30 | 1,25 | 11,00 | 522,19 | 734,40 | 171,70 | 8,61 |
| 3 день | 48,1 | 48,58 | 206,00 | 1542,80 | 0,71 | 26,18 | 0,27 | 7,99 | 631,35 | 886,90 | 204,45 | 12,04 |
| 4 день | 58,22 | 49,44 | 264,83 | 1745,45 | 0,73 | 86,90 | 0,29 | 6,00 | 631,40 | 1014,05 | 300,25 | 15,15 |
| 5 день | 52,32 | 42,36 | 264,50 | 1737,42 | 0,91 | 25,01 | 0,23 | 4,27 | 506,83 | 903,53 | 215,46 | 10,83 |
| 6 день | 63,76 | 48,36 | 204,22 | 1709,50 | 0,79 | 53,34 | 0,24 | 6,11 | 899,85 | 1115,40 | 215,05 | 10,99 |
| 7 день | 41,44 | 56,63 | 253,22 | 1693,00 | 0,70 | 28,91 | 1,22 | 6,83 | 312,55 | 650,80 | 221,65 | 14,39 |
| 8 день | 58,54 | 56,74 | 225,76 | 1650,20 | 0,71 | 95,63 | 0,31 | 7,97 | 682,40 | 853,15 | 219,40 | 12,56 |
| 9 день | 66,67 | 61,65 | 203,12 | 1708,20 | 0,53 | 29,31 | 0,34 | 6,09 | 709,38 | 1007,13 | 180,75 | 12,22 |
| 10 день | 61,91 | 63,28 | 252,87 | 1835,23 | 0,61 | 61,42 | 0,19 | 10,08 | 490,61 | 855,43 | 182,52 | 12,83 |
| 11 день | 60,66 | 51,00 | 265,04 | 1771,85 | 0,82 | 24,13 | 0,04 | 4,44 | 682,70 | 1080,00 | 313,00 | 16,01 |
| 12 день | 54,26 | 47,94 | 228,10 | 1671,62 | 0,93 | 95,20 | 0,22 | 4,65 | 471,83 | 833,68 | 210,56 | 12,12 |
| среднее | 54,59 | 52,00 | 240,10 | 1697,32 | 0,73 | 53,44 | 0,39 | 6,72 | 569,82 | 879,64 | 217,12 | 12,53 |