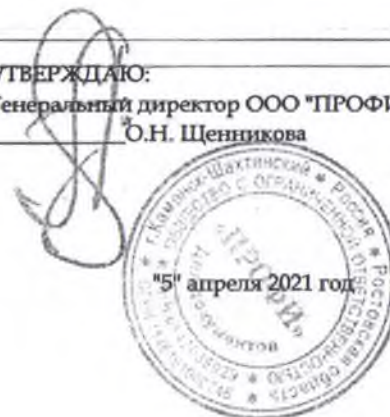


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ПРОФИ"
О.Н. Шенникова



Примерное меню на 10 дней

весенне-летний период
категория детей с 7-11 лет

На основе единого регионального перспективного меню, согласованное с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области.

Рацион питания в региональном меню сбалансирован по соотношению белков, жиров и углеводов, энергетической ценности. Предусмотрен баланс состава блюд по витаминам и минеральным веществам и соответствует принципам здорового питания, установленным Федеральным Законом от 1.03.2020 № 47 ФЭ. Единое региональное меню рассчитано исходя из расширенного химического состава по 24 показателям (по витаминам, пищевым волокнам, флавоноидам, микроэлементам и полиненасыщенным жирным кислотам - омега 3 и 6).

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетич. ценность, Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| День 1 | ПОНЕДЕЛЬНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,16 | 5,92 | 26,16 | 187,68 | 0,07 | 0,91 | 25,12 | 0,4 | 186,85 | 158,62 | 25,17 | 0,56 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 11,98 | 47,89 | | 0,1 | | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| 15 | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46 | 0,1 | 200 | 128 | 9 | 0,2 |
| 14 | Масло порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | ИТОГО Завтрак: | 500 | 12,91 | 17,97 | 48,42 | 408,66 | 0,11 | 1,17 | 111,12 | 0,86 | 398,8 | 315,26 | 45,17 | 2,04 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты | 60 | 1,22 | 3,07 | 6,46 | 59,1 | 0,02 | 28,3 | | 1,41 | 31,91 | 23,68 | 12,96 | 0,44 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 5,17 | 13,74 | 110,49 | 0,06 | 22,1 | | 2,42 | 34,9 | 52,07 | 25,87 | 1,21 |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | | 0,04 | 10 | 0,03 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,02 |
| 268 | Биточек | 80 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 0,08 | | | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,8 | 2,2 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 2,72 | 40 | 199,65 | 0,04 | | 12 | 0,25 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | | | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | ИТОГО Обед: | 810 | 24,94 | 26,04 | 115,61 | 799,34 | 0,32 | 54,44 | 22 | 6,74 | 134,26 | 399,98 | 122,19 | 7,62 |
| | ИТОГО День 1 | 1310 | 37,85 | 44,01 | 164,03 | 1208 | 0,43 | 55,61 | 133,12 | 7,6 | 533,06 | 715,24 | 167,36 | 9,66 |
| День 2 | ВТОРНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш | 80 | 15,13 | 16,66 | 2,14 | 219,08 | 0,07 | 2,85 | | 2,15 | 10,15 | 156,34 | 20,88 | 2,31 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 0,09 | | 12 | 0,8 | 11,51 | 45,5 | 8,23 | 0,83 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10 | | 124,77 | 90 | 14 | 0,14 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО Завтрак: | 550 | 26,64 | 23,1 | 74,87 | 613,17 | 0,24 | 13,63 | 22 | 3,41 | 167,03 | 320,24 | 58,71 | 5,88 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурец/помидор/редис) | 50 | 0,16 | 0,05 | 1,83 | 11,66 | 0,01 | 3,5 | | 0,05 | 8,5 | 15 | 32 | 0,25 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 10,8 | 3,63 | 17,25 | 145,55 | 0,13 | 17,31 | 33,84 | 1,62 | 31,51 | 132,19 | 27,34 | 1,53 |
| 288 | Птица отварная | 80 | 18,78 | 10,66 | 1,02 | 51,2 | 0,03 | 1,89 | 78,56 | 1,67 | 44,8 | 133,6 | 16,22 | 1,52 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,3 | 0,16 | 45,2 | 98,91 | 33,8 | 1,25 |
| 359 | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200 | 0,26 | 0,04 | 25,07 | 102,09 | 0,01 | 3,15 | | 0,06 | 11,37 | 6,3 | 5,46 | 0,15 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | | | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | ИТОГО Обед: | 790 | 37,84 | 18,39 | 94,82 | 576,72 | 0,45 | 52,39 | 126,7 | 4,22 | 159,18 | 481 | 144,22 | 6,9 |
| | ИТОГО 2 День | 1340 | 64,48 | 41,49 | 169,69 | 1189,89 | 0,69 | 66,02 | 148,7 | 7,63 | 326,21 | 801,24 | 202,93 | 12,78 |
| День 3 | СРЕДА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Омлет натуральный запеченный с сосисками | 160 | 16,46 | 18,507 | 3,307 | 246,067 | 0,138 | 4,24 | 266 | 0,822 | 114,799 | 267,031 | 25,05 | 3,037 |
| 71 | Овощи свежие (огурец/помидор/редис) | 50 | 0,16 | 0,05 | 1,83 | 11,66 | 0,01 | 3,5 | | 0,05 | 8,5 | 15 | 32 | 0,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 382 | Какао на молоке | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,1 | 33,7 | 0,66 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | ИТОГО Завтрак: | 530 | 24,31 | 23,957 | 45,417 | 502,587 | 0,248 | 18,82 | 284,06 | 1,342 | 362,459 | 485,531 | 106,35 | 6,547 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,86 | 2,06 | 5,02 | 41,92 | 0,01 | 5,7 | | 0,94 | 28,45 | 26,05 | 12,98 | 0,86 |
| 134 К | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9,59 | 5,68 | 19,46 | 168,18 | 0,18 | 26,68 | 4,3 | 2,82 | 28,82 | 163,8 | 43,33 | 1,49 |
| 229 | Рыба тушенная с овощами | 180 | 17,44 | 10,27 | 5,21 | 183,67 | 0,2 | 7,37 | 24 | 3,65 | 36,07 | 195,27 | 43,78 | 1,06 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,68 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | | | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | ИТОГО Обед: | 750 | 33,18 | 18,6 | 78,8 | 619,38 | 0,52 | 40,55 | 28,3 | 9,17 | 143,14 | 509,32 | 150,49 | 6,29 |
| | ИТОГО 3 День | 1280 | 57,49 | 42,757 | 124,217 | 1121,967 | 0,768 | 59,37 | 312,36 | 10,512 | 505,599 | 994,851 | 256,84 | 12,837 |
| День 4 | ЧЕТВЕРГ: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка творожная с морковью | 200 | 24,16 | 13,78 | 31,57 | 352,26 | 0,11 | 2,58 | 82,68 | 1,08 | 244,91 | 328 | 50,87 | 1,35 |
| | Сметана | 20 | 0,52 | 3 | 0,72 | 32,4 | 0,01 | 0,08 | 20 | 0,06 | 17,6 | 12,2 | 1,8 | 0,04 |
| 377 | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | | 2,9 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Мармелад | 35 | 0,04 | | 27,79 | 1142,35 | | | | | 1,4 | 0,35 | 0,7 | 0,14 |
| 15 | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46 | 0,1 | 200 | 128 | 9 | 0,2 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | ИТОГО Завтрак: | 502 | 30,45 | 21,59 | 82,42 | 1684,28 | 0,16 | 5,72 | 148,68 | 1,51 | 476,26 | 495,73 | 74,21 | 3,03 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурец/помидор/редис) | 50 | 0,16 | 0,05 | 1,83 | 11,66 | 0,01 | 3,5 | | 0,05 | 8,5 | 15 | 32 | 0,25 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,55 | 4,59 | 18,79 | 144,25 | 0,1 | 5,75 | 21,05 | | 33,4 | 72,22 | 25,35 | 1,17 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | | 100 | | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 243 | Сосиски отварные | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | 0,09 | | 20 | | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 |
| 321 | Капуста тушенная | 150 | 3,9 | 3,11 | 13,94 | 101,95 | 0,09 | 82,2 | 16 | 0,36 | 90,34 | 67,9 | 34,44 | 1,36 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | | | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | ИТОГО Обед: | 805 | 22,91 | 28,79 | 77,98 | 683,87 | 0,44 | 95,45 | 157,05 | 1,15 | 196,94 | 412,32 | 139,59 | 7,8 |
| | ИТОГО 4 День | 1307 | 53,36 | 50,38 | 160,4 | 2368,15 | 0,6 | 101,17 | 305,73 | 2,66 | 673,2 | 908,05 | 213,8 | 10,83 |
| День 5 | ПЯТНИЦА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Шницель мясной | 80 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 0,08 | | | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,8 | 2,2 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,3 | 0,16 | 45,2 | 98,91 | 33,8 | 1,25 |
| 71 | Овощи свежие (огурец/помидор/редис) | 50 | 0,16 | 0,05 | 1,83 | 11,66 | 0,01 | 3,5 | | 0,05 | 8,5 | 15 | 32 | 0,25 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 11,98 | 47,89 | | 0,1 | | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | ИТОГО Завтрак: | 500 | 18,05 | 16,22 | 58,29 | 455,33 | 0,28 | 30,14 | 14,3 | 2,36 | 81,62 | 274,13 | 98,6 | 4,96 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,85 | 3,62 | 12,76 | 51 | 0,02 | 3,57 | | | 18,43 | 21 | 11,17 | 0,64 |
| 113 | Суп лапша домашняя | 250 | 13,29 | 2,86 | 14,53 | 137,04 | 0,19 | 1,7 | 49,09 | 1,33 | 25,31 | 103,37 | 6,57 | 1,08 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 291 | Плов из птицы | 200 | 21,83 | 19,95 | 37,54 | 418 | 0,15 | 6,47 | 67,2 | 2,36 | 25,32 | 239,91 | 50,37 | 2,32 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | | | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | ИТОГО Обед: | 770 | 41,48 | 27,36 | 112,02 | 830,37 | 0,49 | 15,74 | 116,29 | 4,55 | 100,86 | 473,28 | 105,51 | 9,04 |
| | ИТОГО 5 День | 1270 | 59,53 | 43,58 | 170,31 | 1285,7 | 0,77 | 45,88 | 130,59 | 6,91 | 182,48 | 747,41 | 204,11 | 14 |
| День 6 | ПОНЕДЕЛЬНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Запеканка творожная с морковью | 185 | 21,62 | 16,34 | 24,19 | 334,67 | 0,2 | 2,01 | 80 | 2,25 | 181,99 | 270,28 | 38,75 | 1,04 |
| 377 | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | | 2,9 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | ИТОГО Завтрак: | 512 | 23,66 | 16,95 | 55,84 | 478,94 | 0,26 | 14,91 | 80 | 2,72 | 210,34 | 308,46 | 59,59 | 4,54 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурец/помидор/редис) | 50 | 0,16 | 0,05 | 1,83 | 11,66 | 0,01 | 3,5 | | 0,05 | 8,5 | 15 | 32 | 0,25 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 5,17 | 13,74 | 110,49 | 0,06 | 22,1 | | 2,42 | 34,9 | 52,07 | 25,87 | 1,21 |
| 297 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 80 | 21,62 | 20,02 | 6,32 | 292,38 | 0,12 | 2,2 | 89 | 0,53 | 19,11 | 188,21 | 25,19 | 2,03 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3,9 | 3,11 | 13,94 | 101,95 | 0,09 | 82,2 | 16 | 0,36 | 90,34 | 67,9 | 34,44 | 1,36 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,68 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | | | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | ИТОГО Обед: | 790 | 32,98 | 29,14 | 84,94 | 742,09 | 0,41 | 110,8 | 105 | 5,12 | 202,65 | 447,36 | 167,9 | 7,73 |
| | ИТОГО 6 День | 1302 | 56,64 | 46,09 | 140,78 | 1221,03 | 0,67 | 125,71 | 185 | 7,84 | 412,99 | 755,84 | 227,49 | 12,27 |
| День 7 | ВТОРНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурец/помидор/редис) | 50 | 0,16 | 0,05 | 1,83 | 11,66 | 0,01 | 3,5 | | 0,05 | 8,5 | 15 | 32 | 0,25 |
| 239 | Тефтели рыбные | 100 | 10,86 | 8,25 | 12,31 | 167,36 | 0,18 | 3,18 | 20,6 | 2,69 | 38,26 | 120,94 | 22,33 | 0,72 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,3 | 0,16 | 45,2 | 98,91 | 33,8 | 1,25 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | ИТОГО Завтрак: | 520 | 16,09 | 11,94 | 62,36 | 426,59 | 0,39 | 37,22 | 34,9 | 3,24 | 102,96 | 256,65 | 96,33 | 3,54 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,86 | 2,06 | 5,02 | 41,92 | 0,01 | 5,7 | | 0,94 | 28,45 | 26,05 | 12,98 | 0,86 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 10,96 | 3,59 | 10,83 | 120,07 | 0,1 | 20,79 | 36 | 1,56 | 41,69 | 112,18 | 21,48 | 1,32 |
| 260 | Гуляш | 80 | 15,13 | 16,66 | 2,14 | 219,08 | 0,07 | 2,85 | | 2,15 | 10,15 | 156,34 | 20,88 | 2,31 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,4 | 212,52 | 0,3 | | | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
| 359 | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200 | 0,26 | 0,04 | 25,07 | 102,09 | 0,01 | 3,15 | | 0,06 | 11,37 | 6,3 | 5,46 | 0,15 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | | | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | ИТОГО Обед: | 800 | 40,41 | 25,36 | 109,45 | 828,01 | 0,6 | 32,49 | 36 | 5,92 | 124,53 | 601,75 | 228,28 | 11,47 |
| | ИТОГО 7 День | 1320 | 56,5 | 37,3 | 171,81 | 1254,6 | 0,99 | 69,71 | 70,9 | 9,16 | 227,49 | 858,4 | 326,61 | 15,01 |
| День 8 | СРЕДА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Птица отварная | 100 | 23,32 | 18,57 | 0,35 | 261,91 | 0,03 | 2,36 | 58,2 | | 53,6 | 164 | 20,28 | 1,88 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 143 | Рагу овощное | 130 | 2,31 | 14,28 | 11,18 | 184,6 | 0,07 | 16,26 | 59,8 | | 48,3 | 58,5 | 21,13 | 0,78 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 11,98 | 47,89 | | 0,1 | | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| 71 | Овощи свежие (огурец/помидор/редис) | 50 | 0,16 | 0,05 | 1,83 | 11,66 | 0,01 | 3,5 | | 0,05 | 8,5 | 15 | 32 | 0,25 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | ИТОГО Завтрак: | 500 | 27,37 | 33,1 | 35 | 553,06 | 0,14 | 22,22 | 118 | 0,31 | 119,95 | 263,14 | 84,41 | 4,17 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты | 60 | 1,22 | 3,07 | 6,46 | 59,1 | 0,02 | 28,3 | | 1,41 | 31,91 | 23,68 | 12,96 | 0,44 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 10,8 | 3,69 | 21,09 | 161,1 | 0,14 | 17,02 | 31,5 | 1,7 | 30,09 | 120,16 | 25,52 | 1,52 |
| 234 | Котлета или биточек рыбный | 100 | 13,04 | 4,91 | 15,44 | 158,78 | 0,12 | 0,33 | 6,6 | 2,38 | 44,68 | 188,79 | 47,6 | 0,83 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,3 | 0,16 | 45,2 | 98,91 | 33,8 | 1,25 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | | | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | ИТОГО Обед: | 820 | 33,06 | 15,84 | 108,54 | 711,88 | 0,56 | 76,19 | 52,4 | 6,39 | 176,08 | 530,94 | 152,88 | 7,16 |
| | ИТОГО 8 День | 1320 | 60,43 | 48,94 | 143,54 | 1264,94 | 0,7 | 98,41 | 170,4 | 6,7 | 296,03 | 794,08 | 237,29 | 11,33 |
| День 9 | ЧЕТВЕРГ: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 205 | 7,56 | 8,14 | 34,25 | 241,61 | 0,12 | 0,9 | 35 | 0,16 | 187,45 | 201,77 | 43,77 | 0,83 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,1 | 33,7 | 0,66 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО Завтрак: | 525 | 15,25 | 13,54 | 74,53 | 486,47 | 0,22 | 11,98 | 53,06 | 0,63 | 426,61 | 405,27 | 93,07 | 4,09 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурец/помидор/редис) | 50 | 0,16 | 0,05 | 1,83 | 11,66 | 0,01 | 3,5 | | 0,05 | 8,5 | 15 | 32 | 0,25 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,87 | 5,55 | 19,28 | 150,87 | 0,23 | 11,51 | | 2,45 | 36,57 | 106,78 | 38,27 | 1,98 |
| 294 | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 12,68 | 12,19 | 11,84 | 208 | 0,15 | 0,65 | 39,13 | 4,75 | 43,48 | 58,18 | 16,15 | 2,63 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 0,09 | | 12 | 0,8 | 11,51 | 45,5 | 8,23 | 0,83 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | | | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | ИТОГО Обед: | 790 | 29,85 | 21,56 | 116,13 | 787,07 | 0,61 | 19,66 | 51,13 | 8,91 | 131,86 | 334,46 | 132,05 | 10,69 |
| | ИТОГО 9 День | 1315 | 45,1 | 35,1 | 190,66 | 1273,54 | 0,83 | 31,64 | 104,19 | 9,54 | 558,47 | 739,73 | 225,12 | 14,78 |
| День 10 | ПЯТНИЦА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 12,87 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | | 1,41 | 14,98 | 16,98 | 9,06 | 0,28 |
| 279 | Тефтели | 80 | 10,9 | 11,39 | 10,64 | 189,02 | 0,1 | 3,42 | 35,7 | 1,62 | 19,72 | 111,13 | 17,57 | 1,17 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,4 | 212,52 | 0,3 | | | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10 | | 124,77 | 90 | 14 | 0,14 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | ИТОГО Завтрак: | 510 | 25,86 | 18,82 | 89,85 | 592,66 | 0,46 | 14,46 | 45,7 | 3,84 | 179,14 | 441,39 | 185,31 | 6,62 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,85 | 3,62 | 12,76 | 51 | 0,02 | 3,57 | | | 18,43 | 21 | 11,17 | 0,64 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,15 | 3,2 | 10,27 | 79,83 | 0,07 | 33,6 | | 1,54 | 36,24 | 50,08 | 24,21 | 0,92 |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | | 0,04 | 10 | 0,03 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,02 |

