МИНИСТЕРС О ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБ КИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ Б ЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ УЧРЕЖДЕНИ СПУБЛИКИ КРЫМ
«КЕРЧЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»
(ГБСУ РК «Керченский МСРЦН»)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ
Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республики Крым и городе федерального значения Севастополе»

№ 1.2092/7.921 от «08» 10 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Совет по питанию
ГБСУ РК «Керченский МСРЦН»
№ 6 от «22» 10 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБСУ РК «Керченский МСРЦН»
№ 199 от «26» 10 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

перспективное меню
на летне-осенний период
для детей возрастом 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:	Дети 7-11 лет						
Сезон:	Лето-осень						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневой, гречневой, перловой, пшеном, пшеничной)	250	5,65	5,50	21,48	158,4	121
	Сыр (порциями)	20	2,64	3,90	0,00	50	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	9,99	84,87	382.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**530**	**17,18**	**19,71**	**61,37**	**501,57**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	40	0,52	0,04	2,76	14	71
	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**330**	**1,46**	**0,32**	**31,90**	**138,10**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	80	1,24	2,07	5,51	46,03	45
	Суп-лапша домашняя	200	2,16	2,64	11,02	144,19	113
	Запеканка картофельная с мясом	200	8,86	10,02	26,68	362,5	284
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	141,44	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**	**17,90**	**16,26**	**85,88**	**856,32**	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные, со сгущенным молоком	180	16,73	14,76	27,13	274,64	218
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	12,11	137	360
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**450**	**18,98**	**15,51**	**70,74**	**555,64**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	71
	Плов из птицы	180	12,90	15,56	32,44	246,2	291
	Чай с молоком	200	1,56	1,60	5,36	42,32	378.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**530**	**20,16**	**18,00**	**69,26**	**443,84**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2770**	**80,18**	**78,80**	**325,30**	**2622,97**	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	250	6,20	11,50	40,25	188,75	182
	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	5,17	24,71	62
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с молоком	200	1,56	1,60	5,36	42,32	378.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**789**	**20,13**	**25,69**	**81,02**	**541,01**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**290**	**0,94**	**0,28**	**29,14**	**124,10**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,61	2,47	1,90	32,22	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	3,05	20,70	122,05	103
	Птица жареная	90	12,49	22,68	0,22	384,49	293
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	22,01	127,11	312
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	18,18	76,72	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**840**	**25,44**	**31,87**	**92,95**	**888,31**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с яблоком)	30	1,85	0,79	15,97	77,78	406
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,32**	**6,04**	**56,11**	**318,08**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	71
	Запеканка из печени с рисом	250	12,88	14,45	32,10	291,66	294
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**600**	**19,00**	**15,37**	**71,08**	**478,68**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2819**	**79,33**	**88,25**	**336,45**	**2477,68**	

День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манной, пшеничной)	250	5,20	5,38	19,00	145,75	121
	Сыр (порциями)	20	2,64	3,90	0,00	50	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	9,99	84,87	382.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**680**	**16,73**	**19,59**	**58,89**	**488,92**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	40	0,52	0,04	2,76	14	71
	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**330**	**1,46**	**0,32**	**31,90**	**138,10**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,60	2,55	3,93	40,58	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,05	3,70	9,15	79,1	88
	Бефстроганов	120	5,08	15,88	6,74	331,4	250
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	19,88	179,44	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**870**	**18,49**	**28,84**	**100,09**	**971,96**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	15,88	19,04	23,30	364,62	223
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**490**	**18,23**	**19,79**	**60,80**	**532,32**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	71
	Котлеты или биточки рыбные	100	8,11	6,55	9,01	88,92	234
	Картофель отварной (с маслом)	150	3,03	4,98	24,10	103,72	125
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**600**	**16,94**	**12,37**	**70,57**	**371,66**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2970**	**76,35**	**89,91**	**328,40**	**2630,46**	

День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,72	4,52	17,06	128,32	120
	Сыр (порциями)	20	2,64	3,90	0,00	50	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	10,30	85,63	379.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**630**	**16,00**	**18,84**	**57,26**	**472,25**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**290**	**0,94**	**0,28**	**29,14**	**124,10**	
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	80	1,20	0,08	7,04	33,6	186
	Суп картофельный с клецками	250	4,10	5,00	23,58	157,33	108
	Шницель рыбный натуральный	100	8,69	8,47	1,79	138,64	235
	Каша вязкая с маслом	200	6,26	4,84	34,36	197,28	303
	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	33,48	135,34	355
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**880**	**26,33**	**19,20**	**130,19**	**807,91**	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	1,68	2,97	30,81	137,73	Н
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**310**	**4,03**	**3,72**	**68,31**	**305,43**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	71
	Рагу из птицы	175	15,17	17,62	15,73	165,9	289
	Чай с молоком	200	1,56	1,60	5,36	42,32	378.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**525**	**22,75**	**20,14**	**54,07**	**371,54**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2635**	**74,55**	**71,18**	**345,12**	**2208,73**	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	9,18	11,93	35,24	159,32	183
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	9,99	84,87	382.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**669**	**24,29**	**27,88**	**75,47**	**529,42**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	40	0,52	0,04	2,76	14	71
	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**330**	**1,46**	**0,32**	**31,90**	**138,10**	
ОБЕД	Икра овощная	80	1,22	2,18	5,54	100,74	74
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,18	12,12	111,75	82
	Плов	230	11,09	19,46	40,07	511,81	265
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,52	0,11	19,06	74,83	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**19,87**	**28,69**	**106,73**	**944,85**	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	30	2,13	3,36	16,58	105,91	425
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**320**	**4,48**	**4,11**	**54,08**	**273,61**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	71
	Рыба жареная	100	9,13	8,18	3,85	186,63	230
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	22,01	127,11	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**600**	**18,19**	**11,87**	**63,32**	**492,76**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2729**	**72,79**	**81,87**	**337,65**	**2506,24**	

День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	230	12,15	23,51	4,28	155,77	210
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	71
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	10,30	85,63	379.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**720**	**21,67**	**34,09**	**47,52**	**467,30**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	30	1,10	1,10	3,50	85,5	338
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**290**	**1,92**	**1,26**	**29,70**	**195,50**	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	80	4,46	2,64	15,13	99,69	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	3,05	19,28	128,4	102
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	3,73	0,47	22,82	150,93	115
	Котлеты, биточки, шницели	120	13,90	21,78	10,90	291,4	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	141,44	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**900**	**38,62**	**34,49**	**139,40**	**1153,30**	
ПОЛДНИК	Ватрушки (с творогом)	40	5,03	2,47	16,99	225,5	410
	Плоды или ягоды свежие	150	5,50	5,50	17,50	228,8	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**10,63**	**7,97**	**40,49**	**478,00**	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	80	1,14	2,47	6,69	153,5	52
	Голубцы ленивые	200	9,88	11,20	28,38	279,32	298
	Чай с молоком	200	1,56	1,60	5,36	42,32	378.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**550**	**17,72**	**16,03**	**70,37**	**620,86**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2790**	**95,06**	**102,84**	**333,63**	**3042,46**	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,72	4,52	17,06	128,32	120
	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	5,17	24,71	62
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	9,99	84,87	382.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**670**	**14,36**	**14,89**	**62,12**	**446,20**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**290**	**0,94**	**0,28**	**29,14**	**124,10**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	71
	Суп из овощей	250	3,35	2,85	14,60	96,9	99
	Котлеты или биточки рыбные	100	8,11	6,55	9,01	88,92	234
	Печень жареная	55	2,77	6,10	4,33	75,27	254
	Картофель жареный (из сырого)	150	4,35	5,37	35,43	207,81	314
	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	12,11	137	360
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**24,28**	**21,71**	**106,94**	**761,22**	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	2,20	3,30	35,41	198,86	Н
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с молоком	200	1,56	1,60	5,36	42,32	378.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**310**	**6,01**	**5,65**	**72,27**	**385,18**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	71
	Гуляш	120	13,85	11,87	2,64	172,86	260
	Каша вязкая с маслом	200	6,26	4,84	34,36	197,28	303
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**670**	**26,23**	**17,63**	**75,98**	**557,16**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2770**	**76,32**	**69,16**	**352,60**	**2401,36**	

День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манной, пшеничной)	250	5,20	5,38	19,00	145,75	121
	Сыр (порциями)	20	2,64	3,90	0,00	50	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	10,30	85,63	379.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**680**	**16,48**	**19,70**	**59,20**	**489,68**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,60	0,50	25,50	96	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**290**	**0,72**	**0,62**	**28,44**	**110,10**	
ОБЕД	Салат из сырых овощей	80	0,78	2,50	3,14	38,21	29
	Борщ с картофелем	250	1,88	2,78	14,67	91,1	83
	Жаркое по-домашнему	150	6,43	10,41	14,67	298,18	259
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	19,88	179,44	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**14,39**	**16,61**	**82,30**	**752,65**	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	170	9,36	14,52	29,12	178,2	222
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**460**	**11,71**	**15,27**	**66,62**	**345,90**	
УЖИН	Икра кабачковая	80	0,95	2,29	5,50	47,14	73
	Печень тушеная в соусе	180	14,73	11,61	16,04	120,11	261
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	22,01	127,11	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**680**	**24,18**	**17,51**	**79,49**	**463,78**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2860**	**71,98**	**78,71**	**322,20**	**2289,61**	

День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манной, пшеничной)	250	5,20	5,38	19,00	145,75	121
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	9,99	84,87	382.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**709**	**20,31**	**21,33**	**59,23**	**515,85**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	40	0,52	0,04	2,76	14	71
	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,60	0,50	25,50	96	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**330**	**1,24**	**0,66**	**31,20**	**124,10**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	0,66	2,53	3,70	39,85	27
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	3,05	20,70	122,05	103
	Котлеты рубленые из птицы	120	8,82	15,97	20,78	374,14	295
	Рагу из овощей	150	2,73	8,67	15,14	150,94	143
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	18,18	76,72	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**870**	**21,29**	**31,04**	**108,44**	**909,42**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	30	2,26	2,14	16,54	95,44	424
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**320**	**4,61**	**2,89**	**54,04**	**263,14**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	71
	Бефстроганов	100	4,23	13,23	5,62	276,17	250
	Картофель отварной (с маслом)	150	3,03	4,98	24,10	203,72	125
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**600**	**13,06**	**19,05**	**67,18**	**658,91**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2829**	**65,01**	**83,97**	**326,24**	**2598,92**	

День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	4,70	5,38	19,50	145,75	121
	Сыр (порциями)	20	2,64	3,90	0,00	50	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	10,30	85,63	379.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**680**	**15,98**	**19,70**	**59,70**	**489,68**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,60	0,50	25,50	96	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**290**	**0,72**	**0,62**	**28,44**	**110,10**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,33	6,13	15,90	148,23	104
	Котлеты, биточки, шницели	120	13,90	21,78	10,90	291,4	268
	Картофель жареный (из сырого)	150	4,35	5,37	35,43	207,81	314
	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	12,11	137	360
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**850**	**31,60**	**34,20**	**107,32**	**947,76**	
ПОЛДНИК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	170	24,43	20,98	16,61	275,71	219
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с молоком	200	1,56	1,60	5,36	42,32	378.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**460**	**28,24**	**23,33**	**53,47**	**462,03**	
УЖИН	Икра овощная	80	1,22	2,18	5,54	100,74	74
	Рагу из птицы	175	15,17	17,62	15,73	165,9	289
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**525**	**21,63**	**20,56**	**87,21**	**436,06**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2805**	**102,67**	**107,41**	**342,29**	**2573,13**	

День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,72	4,52	17,06	128,32	120
	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	5,17	24,71	62
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	9,99	84,87	382.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**670**	**14,36**	**14,89**	**62,12**	**446,20**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,60	0,50	25,50	96	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**290**	**0,72**	**0,62**	**28,44**	**110,10**	
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	80	1,20	0,08	7,04	33,6	186
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	3,05	19,28	128,4	102
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	3,73	0,47	22,82	150,93	115
	Тефтели 2-й вариант	180	11,66	15,48	18,04	259,63	279
	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	33,48	135,34	355
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**28,54**	**19,89**	**130,60**	**853,62**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	30	1,73	0,62	11,77	60,54	406
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,20**	**5,87**	**51,91**	**300,84**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	71
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,07	3,25	3,90	197,27	229
	Картофель отварной (с маслом)	150	3,03	4,98	24,10	103,72	125
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**600**	**16,90**	**9,07**	**65,46**	**480,01**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2650**	**74,22**	**59,34**	**344,68**	**2318,27**	

День 12							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	9,18	11,93	35,24	159,32	183
	Сыр (порциями)	20	2,64	3,90	0,00	50	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	10,30	85,63	379.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**640**	**20,46**	**26,25**	**75,44**	**503,25**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	40	0,52	0,04	2,76	14	71
	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,60	0,50	25,50	96	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**330**	**1,24**	**0,66**	**31,20**	**124,10**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,59	2,52	3,10	37,07	24
	Суп из овощей	250	3,35	2,85	14,60	96,9	99
	Рыба припущенная	100	6,78	6,00	8,50	122,42	234
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	22,01	127,11	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	141,44	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**850**	**19,18**	**14,98**	**89,03**	**670,66**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	25,88	19,04	23,30	364,62	223
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**490**	**28,23**	**19,79**	**60,80**	**532,32**	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	80	1,14	2,47	6,69	53,5	52
	Фрикадельки из кур	90	10,94	15,66	16,08	100,82	297
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	143,02	304
	Чай с молоком	200	1,56	1,60	5,36	42,32	378.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**590**	**22,65**	**25,19**	**98,15**	**485,38**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2900**	**96,26**	**95,87**	**360,77**	**2443,21**	

День 13							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	230	12,15	23,51	4,28	157,77	210
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	71
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	9,99	84,87	382.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**720**	**21,92**	**33,98**	**47,21**	**468,54**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,60	0,50	25,50	96	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**290**	**0,72**	**0,62**	**28,44**	**110,10**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,61	2,47	1,90	32,22	20
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	2,13	2,87	17,45	104,5	101
	Гуляш	120	13,85	11,87	2,64	172,86	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	19,88	179,44	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**870**	**27,35**	**23,92**	**102,26**	**830,46**	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	30	2,13	3,36	16,58	105,91	425
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с молоком	200	1,56	1,60	5,36	42,32	378.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**320**	**5,94**	**5,71**	**53,44**	**292,23**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	71
	Рыба жареная	100	9,13	8,18	3,85	186,63	230
	Картофель отварной с луком	150	3,24	3,91	25,11	189,21	126
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**600**	**18,49**	**13,01**	**67,94**	**562,86**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2800**	**78,92**	**86,24**	**305,44**	**2391,69**	

День 14							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	170	19,36	14,52	29,12	178,2	222
	Сыр (порциями)	20	2,64	3,90	0,00	50	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	10,30	85,63	379.1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**600**	**30,64**	**28,84**	**69,32**	**522,13**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	40	0,52	0,04	2,76	14	71
	Плоды или ягоды свежие	30	0,12	0,12	2,94	14,1	338
	Сок фруктовый	200	0,60	0,50	25,50	96	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**330**	**1,24**	**0,66**	**31,20**	**124,10**	
ОБЕД	Икра овощная	80	1,22	2,18	5,54	100,74	74
	Суп картофельный с рыбой	250	12,53	4,12	19,92	167,53	156
	Жаркое по-домашнему	150	6,43	10,41	14,67	298,18	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	141,44	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**25,38**	**17,47**	**80,95**	**853,61**	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	2,20	3,30	35,41	198,86	Н
	Плоды или ягоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	376.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**310**	**4,55**	**4,05**	**72,91**	**366,56**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	71
	Шницель рыбный натуральный	100	8,69	8,47	1,79	188,64	235
	Картофель жареный (из сырого)	150	4,35	5,37	35,43	207,81	314
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,20	25,84	377.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,84	93,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,10	52,2	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**600**	**18,90**	**14,68**	**74,88**	**577,61**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	127,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**150**	**4,50**	**9,00**	**6,15**	**127,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2590**	**85,21**	**74,70**	**335,41**	**2571,51**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**38917**	**1128,85**	**1168,25**	**4696,18**	**35076,24**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**80,63**	**83,45**	**335,44**	**2505,45**	