

Директор Центра  
Лишневский



Директор Филиала  
"ЛИБРА" ООО "ОРИОН"



Буянов А.С./

**Единое примерное двухнедельное цикличное  
меню для обучающихся 7-11 лет в  
общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской  
области**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет**

| День   | Наименование блюда                       | Вес блюда |            | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|--------|--|-----------|------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---|
|        |  |           |            | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                               |   |
| 1 день | <b>Завтрак</b>                           |           |            |                  |               |                |                               |   |
|        | Каша из крупы «Геркулес» вязкая          | г         | 180        | 7,400            | 8,000         | 28,000         | 212,800                       | 212                                       |
|        | Кофейный напиток с молоком               | г         | 200        | 2,800            | 2,500         | 13,600         | 88,000                        | 465                                       |
|        | Бутерброд с сыром                        | г         | 40         | 6,900            | 9,000         | 10,000         | 149,000                       | 63  |
|        | Фрукты свежие                            | г         | 100        | 0,400            | 0,400         | 9,800          | 44,000                        | 82  |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                    |           | <b>520</b> | <b>17,500</b>    | <b>19,900</b> | <b>61,400</b>  | <b>493,800</b>                |   |
|        | <b>Обед</b>                              |           |            |                  |               |                |                               |   |
|        | Овощи натуральные (помидор)*             | г         | 60         | 0,660            | 0,120         | 2,280          | 14,400                        | 148                                       |
|        | Рассольник "Ленинградский" на м/б        | г         | 200        | 6,100            | 7,480         | 10,600         | 131,000                       | 100                                       |
|        | Котлеты рыбные                           | г         | 100        | 13,000           | 1,600         | 10,000         | 234,900                       | 307                                       |
|        | Рис с овощами                            | г         | 150        | 4,000            | 2,600         | 35,000         | 182,000                       | 241                                       |
|        | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г         | 200        | 0,600            | 0,000         | 9,700          | 40,000                        | 494                                       |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                     | г         | 30         | 1,980            | 0,360         | 10,200         | 54,300                        | 110                                       |
|        | Батон нарезной                           | г         | 20         | 1,500            | 0,580         | 10,280         | 52,400                        | 111                                       |
|        | <b>Итого обед:</b>                       | г         | <b>760</b> | <b>27,840</b>    | <b>12,740</b> | <b>88,060</b>  | <b>709,000</b>                |   |
|        | <b>Полдник</b>                           |           |            |                  |               |                |                               |   |
|        | Плюшка Московская                        | г         | 100        | 4,98             | 5,80          | 40,90          | 235,500                       | 567                                       |
|        | Чай с сахаром                            | г         | 200        | 0,200            | 0,100         | 9,300          | 38,000                        | 457                                       |
|        | <b>Итого за полдник:</b>                 | г         | <b>300</b> | <b>5,18</b>      | <b>5,90</b>   | <b>50,20</b>   | <b>273,500</b>                |   |
|        | <b>Итого за день:</b>                    |           |            | <b>50,520</b>    | <b>38,540</b> | <b>199,660</b> | <b>1 476,300</b>              |   |

| 2 день                                 | Завтрак  |            |               |               |                |                  |            |
|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
| Залеканка из творога с джемом          | г        | 170        | 24,00         | 11,55         | 35,50          | 343,400          | 279        |
| Чай с лимоном                          | г        | 200        | 0,300         | 0,100         | 9,500          | 40,000           | 459        |
| Батон нарезной                         | г        | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111        |
| Фрукты свежие                          | г        | 100        | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 38,000           | 82         |
| <b>Итого завтрак:</b>                  |          | <b>500</b> | <b>27,350</b> | <b>12,720</b> | <b>67,900</b>  | <b>500,000</b>   |            |
| Обед                                   |          |            |               |               |                |                  |            |
| Салат из свеклы отварной               | г        | 60         | 0,900         | 4,000         | 5,000          | 55,000           | 26         |
| Суп картофельный с бобовыми на м/б     | г        | 200        | 9,000         | 5,110         | 11,700         | 130,000          | 113        |
| Печень говяжья по-строгановски         | г        | 100        | 19,500        | 9,400         | 7,600          | 193,000          | 356/408    |
| Каша гречневая рассыпчатая             | г        | 150        | 8,550         | 7,800         | 37,000         | 253,000          | 202        |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г        | 200        | 0,60          | 0,00          | 9,70           | 40,000           | 494        |
| Хлеб ржано-пшеничный                   | г        | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110        |
| Батон нарезной                         | г        | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |
| <b>Итого обед:</b>                     | <b>г</b> | <b>760</b> | <b>42,03</b>  | <b>27,25</b>  | <b>91,48</b>   | <b>777,700</b>   |            |
| Полдник                                |          |            |               |               |                |                  |            |
| Ватрушка творожная                     | г        | 50         | 8,20          | 10,30         | 15,00          | 185,70           | 54-1в-2020 |
| Сок фруктовый                          | г        | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501        |
| <b>Итого за полдник:</b>               | <b>г</b> | <b>250</b> | <b>9,20</b>   | <b>10,50</b>  | <b>35,20</b>   | <b>273,798</b>   |            |
| <b>Итого за день:</b>                  |          |            | <b>78,580</b> | <b>50,470</b> | <b>194,575</b> | <b>1 551,498</b> |            |

| 3 день                                       | Завтрак  |            |               |               |                |                  |            |
|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
| Каша рисовая вязкая                          | г        | 180        | 5,200         | 5,700         | 32,400         | 208,430          | 217        |
| Какао с молоком                              | г        | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462        |
| Батон нарезной                               | г        | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |
| Масло сливочное                              | г        | 10         | 0,080         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79         |
| Фрукты свежие                                | г        | 100        | 0,400         | 0,300         | 10,300         | 47,000           | 82         |
| <b>Итого завтрак:</b>                        | <b>г</b> | <b>510</b> | <b>10,480</b> | <b>16,680</b> | <b>66,910</b>  | <b>475,010</b>   |            |
| Обед   |          |            |               |               |                |                  |            |
| Салат витаминный*                            | г        | 60         | 0,720         | 3,000         | 3,300          | 44,000           | 2          |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | г        | 200        | 5,44          | 5,2           | 8              | 100,6            | 114        |
| Бефстроганов из отварной говядины            | г        | 100        | 15            | 13            | 5,000          | 202              | 326        |
| Макароны отварные                            | г        | 150        | 5,55          | 4,95          | 29,55          | 184,500          | 256        |
| Сок фруктовый                                | г        | 205        | 1,025         | 0,205         | 20,7           | 90,3             | 501        |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | г        | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110        |
| Батон нарезной                               | г        | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |
| <b>Итого обед:</b>                           | <b>г</b> | <b>765</b> | <b>31,22</b>  | <b>27,295</b> | <b>87,030</b>  | <b>728,100</b>   |            |
| Полдник                                      |          |            |               |               |                |                  |            |
| Булочка школьная                             | г        | 40         | 3,400         | 1,200         | 22,700         | 115,100          | 54-9в-2020 |
| Кисломолочный напиток                        | г        | 200        | 5,4           | 6,4           | 7,6            | 109,6            | ТТК        |
| <b>Итого за полдник:</b>                     | <b>г</b> | <b>240</b> | <b>8,80</b>   | <b>7,600</b>  | <b>30,300</b>  | <b>224,700</b>   |            |
| <b>Итого за день:</b>                        |          |            | <b>50,495</b> | <b>51,575</b> | <b>184,240</b> | <b>1 427,810</b> |            |

|        |                                    |          |            |               |               |                |                  |              |
|--------|------------------------------------|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|
| 4 день | <b>Завтрак</b>                     |          |            |               |               |                |                  |              |
|        | Овощи натуральные (огурец свежий)* | г        | 60         | 0,4           | 0,06          | 1,14           | 35,6             | 148          |
|        | Омлет натуральный                  | г        | 150        | 13,000        | 20,000        | 3,200          | 246,000          | 268          |
|        | Батон нарезной                     | г        | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111          |
|        | Кофейный напиток с молоком         | г        | 200        | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 88,000           | 465          |
|        | Фрукты свежие                      | г        | 100        | 0,900         | 0,200         | 8,100          | 49,200           | 82           |
|        | <b>Итого завтрак:</b>              | <b>г</b> | <b>530</b> | <b>18,8</b>   | <b>23,440</b> | <b>42,92</b>   | <b>499,100</b>   |              |
|        | <b>Обед</b>                        |          |            |               |               |                |                  |              |
|        | Винегрет овощной                   | г        | 60         | 1,000         | 3,700         | 4,000          | 52,800           | 47           |
|        | Суп картофельный с рыбой           | г        | 200        | 9             | 8             | 10,000         | 110              | 119          |
|        | Плов из отварной птицы             | г        | 240        | 14,76         | 10            | 30             | 352,5            | 375          |
|        | Компот из смеси сухофруктов        | г        | 200        | 0,600         | 0,000         | 20,100         | 84,000           | 495          |
|        | Хлеб ржано-пшеничный               | г        | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110          |
|        | Батон нарезной                     | г        | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111          |
|        | <b>Итого обед:</b>                 | <b>г</b> | <b>750</b> | <b>28,840</b> | <b>22,640</b> | <b>84,580</b>  | <b>706,000</b>   |              |
|        | <b>Полдник</b>                     |          |            |               |               |                |                  |              |
|        | Коржик молочный                    | г        | 50         | 3,00          | 10,90         | 26,90          | 217,400          | ТТК          |
|        | Компот из яблок и лимона           | г        | 200        | 0,200         | 0,200         | 11,000         | 46,700           | 54-34хн-2020 |
|        | <b>Итого за полдник:</b>           | <b>г</b> | <b>250</b> | <b>3,200</b>  | <b>11,100</b> | <b>37,900</b>  | <b>264,100</b>   |              |
|        | <b>Итого за день:</b>              |          |            | <b>50,840</b> | <b>57,180</b> | <b>165,400</b> | <b>1 469,200</b> |              |

| 5 день  | Завтрак |            |               |               |                |                  |     |
|---|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| Макароны отварные с сыром                               | г       | 170        | 10,050        | 8,600         | 26,500         | 336,000          | 259 |
| Чай с сахаром   | г       | 200        | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 457 |
| Батон нарезной  | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
| Фрукты свежие   | г       | 100        | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82  |
| <b>Итого завтрак:</b>                                   | г       | <b>500</b> | <b>12,90</b>  | <b>9,97</b>   | <b>61,00</b>   | <b>496,60</b>    |     |
| <b>Обед</b>   |         |            |               |               |                |                  |     |
| Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | г       | 60         | 1,050         | 3,710         | 5,550          | 60,000           | 42  |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б                     | г       | 200        | 6,23          | 8             | 11             | 120              | 95  |
| Рыба, запеченная под молочным соусом                    | г       | 140        | 10,400        | 6,500         | 10,700         | 180,000          | 312 |
| Картофельное пюре                                       | г       | 150        | 4,050         | 6,000         | 8,700          | 161,000          | 377 |
| Напиток из шиповника                                    | г       | 200        | 0,700         | 0,300         | 18,300         | 78,000           | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    | г       | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
| Батон нарезной  | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
| <b>Итого обед:</b>                                      |         | <b>800</b> | <b>25,910</b> | <b>25,450</b> | <b>74,730</b>  | <b>705,700</b>   |     |
| <b>Полдник</b>  |         |            |               |               |                |                  |     |
| Булочка Ванильная                                       | г       | 100        | 8,80          | 7,80          | 48,00          | 298,330          | 541 |
| Сок фруктовый   | г       | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501 |
| <b>Итого за полдник:</b>                                | г       | <b>300</b> | <b>9,800</b>  | <b>8,000</b>  | <b>68,195</b>  | <b>386,428</b>   |     |
| <b>Итого за день:</b>                                   |         |            | <b>48,610</b> | <b>43,420</b> | <b>203,925</b> | <b>1 588,728</b> |     |

| 6 день   | Завтрак |            |               |               |                |                  |        |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------|
| Каша жидкая молочная<br>кукурузная                 | г       | 180        | 5,3           | 5,6           | 33             | 204              | 233    |
| Какао с молоком                                    | г       | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462    |
| Масло сливочное                                    | г       | 10         | 0,080         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79     |
| Батон нарезной                                     | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111    |
| Фрукты свежие                                      | г       | 100        | 1,800         | 0,600         | 22,800         | 96,000           | 82     |
| <b>Итого завтрак:</b>                              | г       | <b>520</b> | <b>12,730</b> | <b>17,170</b> | <b>85,130</b>  | <b>545,780</b>   |        |
| <b>Обед</b>  |         |            |               |               |                |                  |        |
| Овощи натуральные (помидор<br>свежий)*             | г       | 60         | 0,660         | 0,120         | 2,280          | 14,400           | 148    |
| Суп с макаронными изделиями и<br>картофелем на к/б | г       | 200        | 6,320         | 6,120         | 10,000         | 119,000          | 129    |
| Фрикадельки из говядины                            | г       | 90         | 12,300        | 11,000        | 6,000          | 172,000          | 54-29м |
| Рис отварной                                       | г       | 150        | 3,700         | 5,430         | 38,850         | 219,300          | 385    |
| Кисель плодово-ягодный                             | г       | 200        | 1,400         | 0,000         | 29,000         | 122,000          | 503    |
| Хлеб ржано-пшеничный                               | г       | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110    |
| Батон нарезной                                     | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111    |
| <b>Итого обед:</b>                                 |         | <b>750</b> | <b>27,86</b>  | <b>23,61</b>  | <b>106,61</b>  | <b>753,40</b>    |        |
| <b>Полдник</b>                                     |         |            |               |               |                |                  |        |
| Кондитерское изделие                               | г       | 40         | 3,000         | 3,920         | 29,760         | 166,000          | ТТК    |
| Сок фруктовый                                      | г       | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501    |
| <b>Итого за полдник:</b>                           | г       | <b>240</b> | <b>4,00</b>   | <b>4,12</b>   | <b>49,96</b>   | <b>254,10</b>    |        |
| <b>Итого за день:</b>                              |         |            | <b>44,590</b> | <b>44,900</b> | <b>241,695</b> | <b>1 553,278</b> |        |

|               |  |          |            |               |               |                |                  |     |
|---------------|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| <b>7 день</b> | <b>Завтрак</b>   |          |            |               |               |                |                  |     |
|               | Каша "Дружба"  | г        | 180        | 5,000         | 6,000         | 24,100         | 207,000          | 229 |
|               | Кофейный напиток с молоком                                 | г        | 200        | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 88,000           | 465 |
|               | Батон нарезной   | г        | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
|               | Сыр  | г        | 15         | 3,5           | 4,4           | 0              | 53,7             | 75  |
|               | Фрукты свежие  | г        | 100        | 0,400         | 0,300         | 10,300         | 47,000           | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                                      |          | <b>525</b> | <b>13,950</b> | <b>14,070</b> | <b>63,400</b>  | <b>474,300</b>   |     |
|               | <b>Обед</b>  |          |            |               |               |                |                  |     |
|               | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом* | г        | 60         | 0,600         | 5,000         | 2,100          | 44,000           | 18  |
|               | Рассольник "Ленинградский" на м/б                          | г        | 200        | 6,100         | 7,480         | 10,600         | 131,000          | 100 |
|               | Гуляш из отварной говядины                                 | г        | 100        | 20,000        | 19,500        | 3,300          | 258,000          | 327 |
|               | Каша гречневая рассыпчатая                                 | г        | 150        | 8,550         | 7,800         | 37,000         | 253,000          | 202 |
|               | Компот из плодов и ягод сушеных (курага)                   | г        | 200        | 0,600         | 0,000         | 9,700          | 40,000           | 494 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                       | г        | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
|               | Батон нарезной   | г        | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
|               | <b>Итого обед:</b>   | <b>г</b> | <b>760</b> | <b>39,330</b> | <b>40,720</b> | <b>83,180</b>  | <b>832,700</b>   |     |
|               | <b>Полдник</b>   |          |            |               |               |                |                  |     |
|               | Булочка Ванильная  | г        | 100        | 4,98          | 5,80          | 40,90          | 235,500          | 541 |
|               | Сок фруктовый  | г        | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501 |
|               | <b>Итого за полдник:</b>                                   | <b>г</b> | <b>300</b> | <b>5,980</b>  | <b>6,000</b>  | <b>61,095</b>  | <b>323,598</b>   |     |
|               | <b>Итого за день:</b>                                      |          |            | <b>59,260</b> | <b>60,790</b> | <b>207,675</b> | <b>1 630,598</b> |     |



| 8 день                                   | Завтрак  |            |               |               |                |                  |              |
|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | г        | 170        | 25,290        | 13,250        | 33,700         | 357,000          | 279          |
| Чай с сахаром                            | г        | 200        | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 457          |
| Батон нарезной                           | г        | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111          |
| Фрукты свежие                            | г        | 100        | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82           |
| <b>Итого завтрак:</b>                    | <b>г</b> | <b>500</b> | <b>28,140</b> | <b>14,620</b> | <b>68,200</b>  | <b>517,600</b>   |              |
| Обед                                     |          |            |               |               |                |                  |              |
| Салат из свеклы с соленым огурцом        | г        | 60         | 0,800         | 3,700         | 3,700          | 73,000           | 31           |
| Уха с крупой                             | г        | 200        | 6,000         | 2,000         | 8,000          | 73,000           | 121          |
| Биточек из курицы                        | г        | 90         | 18,000        | 16,200        | 10,000         | 256,000          | 372          |
| Рагу из овощей                           | г        | 150        | 2,80          | 6,40          | 21,00          | 127,500          | 177          |
| Напиток из шиповника                     | г        | 200        | 0,700         | 0,300         | 18,300         | 78,000           | 496          |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | г        | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110          |
| Батон нарезной                           | г        | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111          |
| <b>Итого обед:</b>                       | <b>г</b> | <b>750</b> | <b>31,780</b> | <b>29,540</b> | <b>81,480</b>  | <b>714,200</b>   |              |
| Полдник                                  |          |            |               |               |                |                  |              |
| Коржик молочный                          | г        | 50         | 3,00          | 10,90         | 26,90          | 217,400          | ТТК          |
| Компот из яблок и лимона                 | г        | 200        | 0,200         | 0,200         | 11,000         | 46,700           | 54-34хн-2020 |
| <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>г</b> | <b>250</b> | <b>3,200</b>  | <b>11,100</b> | <b>37,900</b>  | <b>264,100</b>   |              |
| <b>Итого за день:</b>                    |          |            | <b>63,120</b> | <b>55,260</b> | <b>187,580</b> | <b>1 495,900</b> |              |

| 9 день                              | Завтрак |            |               |               |                |                  |            |
|-------------------------------------|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
| Кукуруза консервированная           | г       | 60         | 1,7           | 2,1           | 21             | 40               | 157        |
| Омлет натуральный                   | г       | 150        | 13,000        | 20,000        | 3,200          | 246,000          | 268        |
| Какао с молоком                     | г       | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462        |
| Батон нарезной                      | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |
| Фрукты свежие                       | г       | 100        | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 38,000           | 82         |
| <b>Итого завтрак:</b>               |         | <b>530</b> | <b>20,300</b> | <b>25,780</b> | <b>55,780</b>  | <b>470,400</b>   |            |
| <b>Обед</b>                         |         |            |               |               |                |                  |            |
| Овощи натуральные (помидор свежий)* | г       | 60         | 0,660         | 0,120         | 2,280          | 14,400           | 148        |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | г       | 200        | 6,23          | 8             | 11             | 120              | 95         |
| Азу из говядины "по-Татарски"       | г       | 240        | 13,3          | 12,7          | 4,000          | 325,5            | 364        |
| Сок фруктовый                       | г       | 205        | 0,62          | 0,41          | 33,40          | 143,500          | 501        |
| Хлеб ржано-пшеничный                | г       | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110        |
| Батон нарезной                      | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |
| <b>Итого обед:</b>                  |         | <b>755</b> | <b>24,285</b> | <b>22,170</b> | <b>71,160</b>  | <b>710,100</b>   |            |
| <b>Полдник</b>                      |         |            |               |               |                |                  |            |
| Булочка школьная                    | г       | 40         | 3,400         | 1,200         | 22,700         | 115,100          | 54-9в-2020 |
| Кисломолочный напиток               | г       | 200        | 5,800         | 5,000         | 8,000          | 100,200          | ТТК        |
| <b>Итого за полдник:</b>            | г       | <b>240</b> | <b>9,200</b>  | <b>6,200</b>  | <b>30,700</b>  | <b>215,300</b>   |            |
| <b>Итого за день:</b>               |         |            | <b>53,785</b> | <b>54,150</b> | <b>157,640</b> | <b>1 395,800</b> |            |

|                       |   |   |               |               |                |                  |                |            |
|-----------------------|---|---|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|------------|
| 10<br>день            | <b>Завтрак</b>  |   |               |               |                |                  |                |            |
|                       | Птица отварная  | г | 100           | 16,200        | 12,000         | 0,300            | 174,000        | 366        |
|                       | Макаронны отварные  | г | 150           | 5,55          | 4,95           | 29,55            | 184,500        | 256        |
|                       | Кофейный напиток с молоком  | г | 200           | 2,800         | 2,500          | 13,600           | 88,000         | 465        |
|                       | Батон нарезной  | г | 20            | 1,500         | 0,580          | 10,280           | 52,400         | 111        |
|                       | Фрукты свежие   | г | 100           | 0,900         | 0,200          | 8,100            | 49,200         | 82         |
|                       | <b>Итого завтрак:</b>   | г | <b>570</b>    | <b>26,950</b> | <b>20,230</b>  | <b>61,830</b>    | <b>548,100</b> |            |
|                       | <b>Обед</b>   |   |               |               |                |                  |                |            |
|                       | Салат из капусты белокачанной*                                    | г | 60            | 0,870         | 3,600          | 5,040            | 56,400         | 1          |
|                       | Суп картофельный с бобовыми на м/б                                | г | 200           | 9,000         | 5,110          | 11,700           | 130,000        | 113        |
|                       | Оладьи из печени по-кунцевуски/<br>Печень говяжья по-строгановски | г | 90            | 17,000        | 5,000          | 14,000           | 173,000        | 357        |
|                       | Рис с овощами   | г | 150           | 4,000         | 2,600          | 35,000           | 182,000        | 241        |
|                       | Компот из смеси сухофруктов                                       | г | 200           | 0,600         | 0,000          | 20,100           | 84,000         | 495        |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный  | г | 30            | 1,980         | 0,360          | 10,200           | 54,300         | 110        |
|                       | Батон нарезной  | г | 20            | 1,500         | 0,580          | 10,280           | 52,400         | 111        |
|                       | <b>Итого обед:</b>  |   | <b>750</b>    | <b>34,950</b> | <b>17,250</b>  | <b>106,320</b>   | <b>732,100</b> |            |
|                       | <b>Полдник</b>  |   |               |               |                |                  |                |            |
|                       | Ватрушка творожная  | г | 50            | 8,20          | 10,30          | 15,00            | 185,700        | 54-1в-2020 |
|                       | Сок фруктовый   | г | 200           | 1,00          | 0,20           | 20,20            | 88,10          | 501        |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>  | г | <b>250</b>    | <b>9,200</b>  | <b>10,500</b>  | <b>35,195</b>    | <b>273,798</b> |            |
| <b>Итого за день:</b> |   |   | <b>71,100</b> | <b>47,980</b> | <b>203,345</b> | <b>1 553,998</b> |                |            |

| 11<br>день | Завтрак                                  |          |            |               |               |                |                  |     |
|------------|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
|            | Каша рисовая вязкая                      | г        | 180        | 5,200         | 5,700         | 32,400         | 208,430          | 217 |
|            | Чай с лимоном                            | г        | 200        | 0,300         | 0,100         | 9,500          | 40,000           | 459 |
|            | Масло сливочное                          | г        | 10         | 0,080         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79  |
|            | Батон нарезной                           | г        | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
|            | Фрукты свежие                            | г        | 100        | 1,800         | 0,600         | 22,800         | 96,000           | 82  |
|            | <b>Итого завтрак:</b>                    |          | <b>520</b> | <b>9,630</b>  | <b>14,470</b> | <b>80,230</b>  | <b>496,210</b>   |     |
|            | <b>Обед</b>                              |          |            |               |               |                |                  |     |
|            | Овощи натуральные (огурец свежий)*       | г        | 60         | 0,4           | 0,06          | 1,14           | 6,6              | 148 |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | г        | 200        | 17,400        | 6,400         | 3,090          | 136,000          | 104 |
|            | Рыба, тушенная в томате с овощами        | г        | 130        | 9,000         | 5,000         | 4,430          | 177,360          | 299 |
|            | Картофель отварной                       | г        | 150        | 4,100         | 7,700         | 15,400         | 180,000          | 152 |
|            | Сок фруктовый                            | г        | 205        | 0,21          | 0,00          | 24,60          | 102,500          | 501 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                     | г        | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
|            | Батон нарезной                           | г        | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
|            | <b>Итого обед:</b>                       |          | <b>795</b> | <b>34,585</b> | <b>20,100</b> | <b>69,140</b>  | <b>709,160</b>   |     |
|            | <b>Полдник</b>                           |          |            |               |               |                |                  |     |
|            | Плошка Московская                        | г        | 100        | 4,98          | 5,80          | 40,90          | 235,500          | 567 |
|            | Чай с сахаром                            | г        | 200        | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 457 |
|            | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>г</b> | <b>300</b> | <b>5,180</b>  | <b>5,900</b>  | <b>50,200</b>  | <b>273,500</b>   |     |
|            | <b>Итого за день:</b>                    |          |            | <b>49,395</b> | <b>40,470</b> | <b>199,570</b> | <b>1 478,870</b> |     |

| 12<br>день | Завтрак                           |   |            |               |               |                |                  |     |
|------------|-----------------------------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
|            | Горошек консервированный          | г | 60         | 1,7           | 2,1           | 21             | 40               | 157 |
|            | Омлет натуральный                 | г | 150        | 13,000        | 20,000        | 3,200          | 246,000          | 268 |
|            | Какао с молоком                   | г | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462 |
|            | Батон нарезной                    | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
|            | Фрукты свежие                     | г | 100        | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82  |
|            | <b>Итого завтрак:</b>             | г | <b>540</b> | <b>20,650</b> | <b>26,270</b> | <b>63,200</b>  | <b>502,600</b>   |     |
|            | <b>Обед</b>                       |   |            |               |               |                |                  |     |
|            | Салат "Степной"                   | г | 60         | 0,9           | 3,6           | 5,3            | 43               | 25  |
|            | Суп из овощей с фасолью на м/б    | г | 200        | 7,200         | 7,000         | 7,470          | 130,000          | 117 |
|            | Бефстроганов из отварной говядины | г | 100        | 15            | 13            | 5,000          | 202              | 326 |
|            | Капуста тушеная                   | г | 150        | 3,600         | 5,000         | 11,000         | 103,000          | 380 |
|            | Кисель плодово-ягодный            | г | 200        | 1,400         | 0,000         | 29,000         | 122,000          | 503 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный              | г | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
|            | Батон нарезной                    | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
|            | <b>Итого обед:</b>                |   | <b>760</b> | <b>31,58</b>  | <b>29,54</b>  | <b>78,25</b>   | <b>706,70</b>    |     |
|            | <b>Полдник</b>                    |   |            |               |               |                |                  |     |
|            | Кондитерское изделие              | г | 40         | 3,00          | 3,92          | 29,76          | 166,00           | ТТК |
|            | Сок фруктовый                     | г | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501 |
|            | <b>Итого за полдник:</b>          | г | <b>240</b> | <b>4,00</b>   | <b>4,12</b>   | <b>49,96</b>   | <b>254,10</b>    |     |
|            | <b>Итого за день:</b>             |   |            | <b>56,230</b> | <b>59,930</b> | <b>191,405</b> | <b>1 463,398</b> |     |
|            | <b>Итого за 12 дней:</b>          |   |            |               |               | <b>2</b>       | <b>18 085,38</b> |     |
|            | <b>Итого среднее за 12 дней</b>   |   |            | <b>676,53</b> | <b>604,67</b> | <b>336,71</b>  |                  |     |
|            |                                   |   |            | <b>56,38</b>  | <b>50,39</b>  | <b>194,73</b>  | <b>1 507,11</b>  |     |

