

**Примерное десятидневное цикличное меню
по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 12 лет и старше
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
основной общеобразовательной школы для учащихся с ограниченными
возможностями здоровья № 39 г. Томска
Сезон – осенне-зимний, весенний**

Пояснительная записка.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе примерного десятидневного циклического меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ, сезонности, требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по двум возрастным группам учащихся (от 7 до 11 лет включительно и 12 лет и старше).

Данное циклическое меню сформировано для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

В циклическом меню выполнен анализ потребления продуктов питания для детей от 12 лет и старше (завтрак, обед).

Меню обеспечивает потребности в основных пищевых веществах и энергии обучающихся соответствующих возрастных групп, распределение калорийности суточного рациона, фактические массы порций соответствуют рекомендуемым – СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» а так же Рекомендациям по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20.

Технологические карты по технологической (кулинарной) обработке, срокам реализации, условиям хранения, температурой подачи блюд имеются в полном объеме.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 3) к МР 2.4.0179-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

Способы устранения витаминной и микронутриевой недостаточности, использование микронутриентов: в меню включены продукты с содержанием йода – йодированная соль, кисломолочные продукты, проводится С-витаминизация третьих блюд.

При составлении данного примерного десятидневного циклического меню был использован: **Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2017. – 544 с.**

Приложение 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2720
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин D (мкг)	10	10
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1100	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	18
Калий (мг)	1100	1200
Йод (мг)	0,1	0,1
Селен (мг)	0,03	0,05
Фтор (мг)	3,0	4,0

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с односменным режимом работы (первая смена)

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак в школе	20-25%
Обед в школе	30-35%
Итого	50-60%

МР 2.4.0179-20
Таблица 2

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60-100	60-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

Осенне-зимний сезон

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,95	12,17	35,62	280,67	181
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	13,74	19,98	73,10	548,63	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Котлеты домашние с соусом	100	7,90	8,11	8,23	134,65	271
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	9,54	26,53	251,48	302
	Соки фруктовые или ягодные	200	8,00	0,00	64,00	250	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	32,95	29,29	117,52	975,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	46,69	49,27	190,62	1523,92	
День 2							
ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6,90	12,70	49,38	340,9	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	13,75	16,94	77,39	582,64	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	7,38	8,14	99,5	42
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	9,67	128,75	82
	Птица отварная	100	15,16	15,51	20,50	237,5	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	38,93	223,2	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	152,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,04	33,95	110,61	992,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	43,79	50,89	188,00	1575,5	
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	9,83	12,58	61,70	400	173
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,12	21,20	90,86	689	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	80	0,64	0,08	1,36	8	70

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,95	4,35	29,95	168,25	103
	Тефтели (мясные)	100	9,78	10,54	12,58	189,09	279
	Пюре картофельное	180	3,67	7,56	29,93	198,9	312
	Компот из кураги	200	0,32	0,02	28,84	158	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	22,41	23,18	104,01	873,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	40,53	44,38	194,87	1562,35	
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	150	15,61	14,80	49,06	392,14	224
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	22,40	22,61	86,54	660,1	
ОБЕД	Кукуруза консервированная отварная (с маслом)	60	1,73	1,48	3,29	51,29	133
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,95	9,65	89,75	88
	Суфле из кур	100	13,02	19,58	2,40	238,33	299
	Рис припущенный	180	6,62	6,97	58,23	261,54	305
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	154,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,35	34,77	102,80	946,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	49,75	57,38	189,34	1606,72	
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	183,5	2
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,48	5,75	27,95	222,5	120
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	13,67	11,18	71,21	557,48	
ОБЕД	Икра кабачковая (пром производства)	80	2,40	7,20	8,56	113,6	ПР
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6,27	29,02	198,25	102
	Рагу из птицы	250	20,45	25,50	54,23	385	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	152,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	34,31	39,68	125,18	1000,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	47,98	50,86	196,39	1558,24	
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"	250	11,02	18,32	60,95	369,32	182
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	17,81	26,13	98,43	637,28	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	80	0,64	0,08	1,36	8	70
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	5,27	15,40	106	106
	Котлеты рубленые из птицы	100	9,95	10,85	10,36	184	294
	Каша перловая рассыпчатая	180	13,59	7,74	48,13	359,48	302
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	132,6	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	30,95	24,75	105,46	941,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	48,76	50,88	203,89	1578,47	
День 7							
ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Каша жидкая молочная рисовая	250	8,30	17,17	69,32	355,68	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	17,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	14,23	20,55	97,69	579,42	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный отварной (с маслом)	60	1,86	2,13	3,43	52,57	131
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	9,67	128,75	82
	Печень по-строгановски	120	17,11	15,40	12,86	282	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	38,93	223,2	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	152,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР

ИТОГО ЗА ОБЕД		870	32,10	28,59	98,26	990,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	46,33	49,14	195,95	1569,85	
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная пшеничная	250	11,02	15,82	63,95	319,33	182
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	17,87	23,63	101,17	587,33	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	1,25	6,27	59,6	45
	Рассольник ленинградский	250	4,52	2,60	24,47	107,25	96
	Рагу из свинины	250	17,93	27,20	48,32	540	263
	Кисель из плодов или ягод	200	0,08	0,04	23,04	131,6	350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,89	31,72	103,45	989,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	45,76	55,35	204,62	1576,89	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	9,83	12,58	61,70	400	173
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,06	21,20	91,12	688,96	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	8,28	105	55
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,95	9,65	89,75	88
	Шницель натуральный рубленый (свиной)	110	17,18	60,06	9,04	511,5	267
	Пюре картофельное	180	3,67	7,56	29,93	198,9	312
	Соки фруктовые или ягодные	200	8,00	0,00	64,00	250	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	36,09	80,23	122,25	1306,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	54,15	101,43	213,37	1995,22	
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Омлет натуральный	150	13,93	20,33	16,14	289,65	210
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	22,08	29,38	54,46	577,13	
ОБЕД	Икра кабачковая (пром производства)	80	2,40	7,20	8,56	113,6	ПР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,95	4,35	29,95	168,25	103
	Плов из птицы	250	16,17	8,08	72,18	414,17	291
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	154,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	26,73	20,42	139,92	1001,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	48,81	49,80	194,38	1578,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13835	472,55	559,38	1971,43	16126,02	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1383,5	47,26	55,94	197,14	1612,6	

Весенний сезон

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,95	12,17	35,62	280,67	181
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	13,74	19,98	73,10	548,63	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Котлеты домашние с соусом	100	7,90	8,11	8,23	134,65	271
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	9,54	26,53	251,48	302
	Соки фруктовые или ягодные	200	8,00	0,00	64,00	250	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	32,95	29,29	117,52	975,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	46,69	49,27	190,62	1523,92	
День 2							

ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6,90	12,70	49,38	340,9	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	13,75	16,94	77,39	582,64	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,95	9,65	89,75	88
	Птица отварная	100	15,16	15,51	20,50	237,5	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	38,93	223,2	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	152,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,65	37,61	109,00	976,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	43,40	54,55	186,39	1559	
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	9,83	12,58	61,70	400	173
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,12	21,20	90,86	689	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	25,2	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,95	4,35	29,95	168,25	103
	Тефтели (мясные)	100	9,78	10,54	12,58	189,09	279
	Пюре картофельное	180	3,67	7,56	29,93	198,9	312
	Компот из кураги	200	0,32	0,02	28,84	158	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	22,43	23,22	104,93	890,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	40,55	44,42	195,79	1579,55	
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	150	15,61	14,80	49,06	392,14	224
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	22,40	22,61	86,54	660,1	
ОБЕД	Кукуруза консервированная отварная (с маслом)	60	1,73	1,48	3,29	51,29	133
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	9,67	128,75	82
	Суфле из кур	100	13,02	19,58	2,40	238,33	299
	Рис припущенный	180	6,62	6,97	58,23	261,54	305
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	154,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,38	33,75	102,82	985,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	49,78	56,36	189,36	1645,72	
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	183,5	2
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,48	5,75	27,95	222,5	120
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	13,67	11,18	71,21	557,48	
ОБЕД	Икра кабачковая (пром производства)	80	2,40	7,20	8,56	113,6	ПР
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6,27	29,02	198,25	102
	Рагу из птицы	250	20,45	25,50	54,23	385	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	152,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	34,31	39,68	125,18	1000,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	47,98	50,86	196,39	1558,24	
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"	250	11,02	18,32	60,95	369,32	182
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	17,81	26,13	98,43	637,28	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	80	0,64	0,08	1,36	8	70
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	5,27	15,40	106	106

	Котлеты рубленые из птицы	100	9,95	10,85	10,36	184	294
	Каша перловая рассыпчатая	180	13,59	7,74	48,13	359,48	302
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	132,6	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	30,95	24,75	105,46	941,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	48,76	50,88	203,89	1578,47	
День 7							
ЗАВТРАК	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Каша жидкая молочная рисовая	250	8,30	17,17	69,32	355,68	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	17,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	14,23	20,55	97,69	579,42	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный отварной (с маслом)	60	1,86	2,13	3,43	52,57	131
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	9,67	128,75	82
	Печень по-строгановски	120	17,11	15,40	12,86	282	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	38,93	223,2	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	152,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	32,10	28,59	98,26	990,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	46,33	49,14	195,95	1569,85	
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная пшеничная	250	11,02	15,82	63,95	319,33	182
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	17,87	23,63	101,17	587,33	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	25,2	71
	Рассольник ленинградский	250	4,52	2,60	24,47	107,25	96
	Рагу из свинины	250	17,93	27,20	48,32	540	263
	Кисель из плодов или ягод	200	0,08	0,04	23,04	131,6	350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	27,24	30,59	99,46	955,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	45,11	54,22	200,63	1542,49	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	9,83	12,58	61,70	400	173
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,06	21,20	91,12	688,96	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	8,28	105	55
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,95	9,65	89,75	88
	Шницель натуральный рубленый (свиной)	110	17,18	60,06	9,04	511,5	267
	Пюре картофельное	180	3,67	7,56	29,93	198,9	312
	Соки фруктовые или ягодные	200	8,00	0,00	64,00	250	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	36,09	80,23	122,25	1306,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	54,15	101,43	213,37	1995,22	
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Омлет натуральный	150	13,93	20,33	16,14	289,65	210
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	22,08	29,38	54,46	577,13	
ОБЕД	Икра кабачковая (пром производства)	80	2,40	7,20	8,56	113,6	ПР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,95	4,35	29,95	168,25	103
	Плов из птицы	250	16,17	8,08	72,18	414,17	291
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	154,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	76,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	74,97	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	26,73	20,42	139,92	1001,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	48,81	49,80	194,38	1578,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13775	471,56	560,93	1966,77	16131,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1377,5	47,16	56,09	196,68	1613,13	