

**Примерное десятидневное цикличное меню
по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 7 до 11 лет включительно
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 7 до 11 лет включительно, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

В циклическом меню выполнен анализ потребления продуктов питания для детей от 7 до 11 лет включительно (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%

MP 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	200	5,56	9,74	28,50	224,54	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		470	12,35	17,55	65,98	492,5	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	52
	Суп из овощей	200	1,28	4,00	7,32	76,2	99
	Котлеты домашние с соусом	80	6,32	6,49	6,58	107,72	271
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,33	7,95	22,11	209,57	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,55	23,77	107,73	843,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	40,90	41,32	173,71	1336,35	
День 2							
ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,52	10,16	39,50	272,72	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		530	12,37	14,40	67,51	514,46	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	80	1,40	5,90	6,51	79,6	42
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	7,74	103	82
	Птица отварная	80	12,13	12,41	16,40	190	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	32,44	186	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,64	27,36	96,22	837,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	37,01	41,76	163,73	1351,98	
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,86	10,06	49,36	320	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		480	16,15	18,68	78,52	609	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	70

	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,16	3,48	23,96	134,6	103
	Тефтели (мясные)	80	7,82	8,43	10,06	151,27	279
	Пюре картофельное	150	3,06	6,30	24,94	165,75	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	18,33	18,81	89,93	741,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	34,48	37,49	168,45	1350,74	
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	120	12,49	11,84	39,25	313,72	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		390	19,28	19,65	76,73	581,68	
ОБЕД	Кукуруза консервированная отварная (с маслом)	40	1,15	0,98	2,19	34,19	133
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,76	7,72	71,8	88
	Суфле из кур	80	10,42	15,66	1,92	190,66	299
	Рис припущенный	150	5,52	5,80	48,52	217,95	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	22,16	27,88	89,34	795,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	41,44	47,53	166,07	1377	
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	183,5	2
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	4,60	22,36	178	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		485	12,17	10,03	65,62	512,98	
ОБЕД	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,80	5,40	6,42	85,2	ПР
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	5,02	23,22	158,6	102
	Рагу из птицы	200	16,36	20,40	43,38	308	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,71	31,42	106,15	830,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	39,88	41,45	171,77	1343,7	
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"	200	8,82	14,66	48,76	295,46	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		470	15,61	22,47	86,24	563,42	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	4,22	12,32	84,8	106
	Котлеты рубленые из птицы	80	7,96	8,68	8,29	147,2	294
	Каша перловая рассыпчатая	150	11,33	6,45	40,11	299,57	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,54	20,11	91,71	796,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	41,15	42,58	177,95	1359,71	
День 7							
ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,64	13,74	55,46	284,54	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		530	12,57	17,12	83,83	508,28	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный отварной (с маслом)	40	1,24	1,42	2,29	35,05	131
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	7,74	103	82
	Печень по-строгановски	100	14,26	12,83	10,72	235	255
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	32,44	186	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98

ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,61	23,30	86,32	837,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39,18	40,42	170,15	1346,25	
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,82	12,66	51,16	255,46	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		470	15,67	20,47	88,38	523,46	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	1,00	5,02	47,68	45
	Рассольник ленинградский	200	3,62	2,08	19,58	85,8	96
	Рагу из свинины	200	14,34	21,76	38,66	432	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	22,58	25,40	87,41	823,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	38,25	45,87	175,79	1346,66	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,86	10,06	49,36	320	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		480	16,09	18,68	78,78	608,96	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,14	4,82	6,62	84	55
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,76	7,72	71,8	88
	Шницель натуральный рубленый (свиной)	80	12,50	43,68	6,58	372	267
	Пюре картофельное	150	3,06	6,30	24,94	165,75	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	29,61	60,08	110,97	1069,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	45,70	78,76	189,75	1678,63	
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Омлет натуральный	120	11,15	16,26	12,91	231,72	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		390	19,30	25,31	51,23	519,2	
ОБЕД	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,80	5,40	6,42	85,2	ПР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,16	3,48	23,96	134,6	103
	Плов из птицы	200	12,94	6,46	57,74	331,34	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	21,55	16,02	117,11	831,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	40,85	41,33	168,34	1351,06	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12065	398,84	458,51	1725,71	13842,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1206,5	39,88	45,85	172,57	1384,21	

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	200	5,56	9,74	28,50	224,54	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		470	12,35	17,55	65,98	492,5	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	52
	Суп из овощей	200	1,28	4,00	7,32	76,2	99
	Котлеты домашние с соусом	80	6,32	6,49	6,58	107,72	271
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,33	7,95	22,11	209,57	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,55	23,77	107,73	843,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	40,90	41,32	173,71	1336,35	
День 2							

ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,52	10,16	39,50	272,72	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		530	12,37	14,40	67,51	514,46	
ОБЕД	Винегрет овощной	80	1,11	8,02	5,24	97,6	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,76	7,72	71,8	88
	Птица отварная	80	12,13	12,41	16,40	190	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	32,44	186	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,33	30,30	94,93	824,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	36,70	44,70	162,44	1338,78	
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,86	10,06	49,36	320	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		480	16,15	18,68	78,52	609	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	25,2	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,16	3,48	23,96	134,6	103
	Тефтели (мясные)	80	7,82	8,43	10,06	151,27	279
	Пюре картофельное	150	3,06	6,30	24,94	165,75	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	18,51	18,87	91,19	760,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	34,66	37,55	169,71	1369,94	
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	120	12,49	11,84	39,25	313,72	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		390	19,28	19,65	76,73	581,68	
ОБЕД	Кукуруза консервированная отварная (с маслом)	40	1,15	0,98	2,19	34,19	133
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	7,74	103	82
	Суфле из кур	80	10,42	15,66	1,92	190,66	299
	Рис припущенный	150	5,52	5,80	48,52	217,95	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	22,18	27,06	89,36	826,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	41,46	46,71	166,09	1408,2	
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	183,5	2
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	4,60	22,36	178	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		485	12,17	10,03	65,62	512,98	
ОБЕД	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,80	5,40	6,42	85,2	ПР
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	5,02	23,22	158,6	102
	Рагу из птицы	200	16,36	20,40	43,38	308	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,71	31,42	106,15	830,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	39,88	41,45	171,77	1343,7	
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"	200	8,82	14,66	48,76	295,46	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		470	15,61	22,47	86,24	563,42	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	4,22	12,32	84,8	106

	Котлеты рубленые из птицы	80	7,96	8,68	8,29	147,2	294
	Каша перловая рассыпчатая	150	11,33	6,45	40,11	299,57	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,54	20,11	91,71	796,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	41,15	42,58	177,95	1359,71	
День 7							
ЗАВТРАК	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,64	13,74	55,46	284,54	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		530	12,57	17,12	83,83	508,28	
ОБЕД	Горшок зеленый консервированный отварной (с маслом)	40	1,24	1,42	2,29	35,05	131
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	7,74	103	82
	Печень по-строгановски	100	14,26	12,83	10,72	235	255
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	32,44	186	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,61	23,30	86,32	837,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39,18	40,42	170,15	1346,25	
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,82	12,66	51,16	255,46	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		470	15,67	20,47	88,38	523,46	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	25,2	71
	Рассольник ленинградский	200	3,62	2,08	19,58	85,8	96
	Рагу из свинины	200	14,34	21,76	38,66	432	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	22,19	24,52	84,67	800,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	37,86	44,99	173,05	1324,18	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,86	10,06	49,36	320	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		480	16,09	18,68	78,78	608,96	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,14	4,82	6,62	84	55
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,76	7,72	71,8	88
	Шницель натуральный рубленый (свиной)	80	12,50	43,68	6,58	372	267
	Пюре картофельное	150	3,06	6,30	24,94	165,75	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	29,61	60,08	110,97	1069,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	45,70	78,76	189,75	1678,63	
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	4,36	7,49	22,89	136	1
	Омлет натуральный	120	11,15	16,26	12,91	231,72	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		390	19,30	25,31	51,23	519,2	
ОБЕД	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,80	5,40	6,42	85,2	ПР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,16	3,48	23,96	134,6	103
	Плов из птицы	200	12,94	6,46	57,74	331,34	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	20	1,12	0,22	0,48	49,98	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	21,55	16,02	117,11	831,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	40,85	41,33	168,34	1351,06	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12045	398,34	459,81	1722,96	13856,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1204,5	39,83	45,98	172,30	1385,68	