

**УТВЕРЖДАЮ:**

**И.о.директора Муниципального казённого общеобразовательного  
учреждения «Орловская средняя общеобразовательная школа»**

**Бирилюсского района Красноярского края**

\_\_\_\_\_ **Г.Е.Маягачева**

**31 августа 2022 года**

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Орловская средняя общеобразовательная школа»**

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>День 1</b>           |  |             |                  |              |              |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Кофейный напиток с молоком                                     | 180         | 2,84             | 2,41         | 14,35        | 90,54                   | 379         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный   | 60          | 3,36             | 0,66         | 1,44         | 137,94                  | Н           |
|                         | Масло (порциями)   | 10          | 0,08             | 7,25         | 0,13         | 66                      | 14          |
|                         | Омлет натуральный  | 150         | 13,93            | 24,82        | 2,64         | 289,65                  | 210         |
|                         | Горох овощной отварной (с маслом)                              | 30          | 0,93             | 1,06         | 1,72         | 20,29                   | 131         |
|                         | Фрукты или ягоды свежие  | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>530</b>  | <b>21,54</b>     | <b>36,60</b> | <b>30,08</b> | <b>651,42</b>           |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Овощи натуральные свежие (огурцы)                              | 60          | 0,42             | 0,06         | 1,14         | 7,2                     | 71          |
|                         | Борщ   | 200         | 1,28             | 3,88         | 6,84         | 73                      | 81          |
|                         | Рыба отварная (с соусом)                                       | 90          | 10,63            | 2,26         | 2,35         | 72                      | 226         |
|                         | Картофель отварной с луком                                     | 150         | 3,10             | 6,99         | 20,85        | 166,95                  | 126         |
|                         | Кисель из концентрата  | 180         | 0,00             | 0,00         | 17,96        | 68,22                   | 355         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 60          | 4,74             | 0,60         | 1,26         | 140,28                  | Н           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>740</b>  | <b>20,17</b>     | <b>13,79</b> | <b>50,40</b> | <b>527,65</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1270</b> | <b>41,71</b>     | <b>50,39</b> | <b>80,48</b> | <b>1179,07</b>          |             |
| <b>День 2</b>           |  |             |                  |              |              |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Рыба отварная (с соусом)                                       | 90          | 10,63            | 2,26         | 2,35         | 72                      | 226         |
|                         | Картофель отварной   | 120         | 2,29             | 3,46         | 18,41        | 113,88                  | 311         |
|                         | Чай с лимоном  | 180         | 0,11             | 0,02         | 12,33        | 50,27                   | 377         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный   | 60          | 3,36             | 0,66         | 1,44         | 137,94                  | Н           |
|                         | Масло (порциями)   | 10          | 0,08             | 7,25         | 0,13         | 66                      | 14          |
|                         | Фрукты или ягоды свежие  | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>560</b>  | <b>16,87</b>     | <b>14,05</b> | <b>44,46</b> | <b>487,09</b>           |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 60          | 0,57             | 3,64         | 1,83         | 42,36                   | 24          |
|                         | Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными) | 200         | 1,58             | 2,16         | 9,68         | 68,6                    | 101         |
|                         | Бефстроганов   | 90          | 13,68            | 20,79        | 4,61         | 261                     | 250         |
|                         | Макаронные изделия отварные                                    | 150         | 5,52             | 4,51         | 26,44        | 168,45                  | 309         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180         | 0,59             | 0,07         | 28,82        | 119,52                  | 349         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 60          | 4,74             | 0,60         | 1,26         | 140,28                  | Н           |

|                         |   |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>740</b>  | <b>26,68</b> | <b>31,77</b> | <b>72,64</b>  | <b>800,21</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1300</b> | <b>43,55</b> | <b>45,82</b> | <b>117,10</b> | <b>1287,3</b>  |     |
| <b>День 3</b>           |   |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Запеканка из творога (с молоком сгущенным)  | 160         | 23,38        | 17,70        | 44,80         | 432            | 223 |
|                         | Какао с молоком   | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          | 382 |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный  | 60          | 3,36         | 0,66         | 1,44          | 137,94         | Н   |
|                         | Масло (порциями)  | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 14  |
|                         | Плоды или ягоды свежие  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>530</b>  | <b>31,30</b> | <b>29,55</b> | <b>73,75</b>  | <b>801,54</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Овощи натуральные свежие (помидоры)   | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 13,2           | 71  |
|                         | Щи из свежей капусты  | 200         | 1,40         | 3,90         | 4,72          | 64             | 87  |
|                         | Плов из птицы или кролика   | 210         | 17,79        | 10,98        | 37,53         | 320,61         | 291 |
|                         | Компот из смеси сухофруктов   | 180         | 0,59         | 0,07         | 28,82         | 119,52         | 349 |
|                         | Хлеб пшеничный  | 60          | 4,74         | 0,60         | 1,26          | 140,28         | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>710</b>  | <b>25,18</b> | <b>15,67</b> | <b>74,61</b>  | <b>657,61</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1240</b> | <b>56,48</b> | <b>45,22</b> | <b>148,36</b> | <b>1459,15</b> |     |
| <b>День 4</b>           |   |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Макароны отварные с сыром   | 180         | 12,19        | 14,33        | 30,71         | 300,96         | 204 |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,10         | 0,00         | 0,02          | 0,86           | 376 |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный  | 60          | 3,36         | 0,66         | 1,44          | 137,94         | Н   |
|                         | Масло (порциями)  | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 14  |
|                         | Плоды или ягоды свежие  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>550</b>  | <b>16,13</b> | <b>22,64</b> | <b>42,10</b>  | <b>552,76</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из свеклы с зеленым горошком  | 60          | 0,99         | 2,47         | 4,37          | 43,74          | 53  |
|                         | Суп с макаронными изделиями   | 200         | 1,90         | 4,06         | 10,40         | 93,6           | 111 |
|                         | Картофель в молоке  | 150         | 3,27         | 5,77         | 16,01         | 135            | 127 |
|                         | Кисель из концентрата   | 180         | 0,00         | 0,00         | 17,96         | 68,22          | 355 |
|                         | Говядина, тушенная в сметане  | 90          | 13,74        | 19,89        | 1,71          | 237,6          | 264 |
|                         | Хлеб пшеничный  | 60          | 4,74         | 0,60         | 1,26          | 140,28         | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>740</b>  | <b>24,64</b> | <b>32,79</b> | <b>51,71</b>  | <b>718,44</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1290</b> | <b>40,77</b> | <b>55,43</b> | <b>93,81</b>  | <b>1271,2</b>  |     |
| <b>День 5</b>           |   |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем) | 165         | 6,78         | 8,70         | 34,82         | 245,14         | 173 |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,10         | 0,00         | 0,02          | 0,86           | 376 |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный  | 60          | 3,36         | 0,66         | 1,44          | 137,94         | Н   |
|                         | Масло (порциями)  | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 14  |

|                         |  |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                         | Сыр (порциями) (Российский)                                    | 15          | 3,48         | 4,42         | 0,00          | 54             | 15  |
|                         | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>550</b>  | <b>14,20</b> | <b>21,43</b> | <b>46,21</b>  | <b>550,94</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Овощи натуральные свежие (огурцы)                              | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,2            | 71  |
|                         | Суп из овощей  | 200         | 1,28         | 4,00         | 7,32          | 76,2           | 99  |
|                         | Тефтели 1-й вариант  | 90          | 6,65         | 7,37         | 8,78          | 128,46         | 278 |
|                         | Рис припущенный  | 150         | 3,65         | 4,30         | 36,68         | 199,95         | 305 |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180         | 0,59         | 0,07         | 28,82         | 119,52         | 349 |
|                         | Хлеб пшеничный   | 60          | 4,74         | 0,60         | 1,26          | 140,28         | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>740</b>  | <b>17,33</b> | <b>16,40</b> | <b>84,00</b>  | <b>671,61</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1290</b> | <b>31,53</b> | <b>37,83</b> | <b>130,21</b> | <b>1222,55</b> |     |
| <b>День 6</b>           |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)             | 160         | 9,22         | 7,12         | 52,70         | 314,67         | 188 |
|                         | Какао с молоком  | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          | 382 |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный   | 60          | 3,36         | 0,66         | 1,44          | 137,94         | Н   |
|                         | Масло (порциями)   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 14  |
|                         | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>530</b>  | <b>17,14</b> | <b>18,97</b> | <b>81,65</b>  | <b>684,21</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из свежих огурцов  | 60          | 0,45         | 3,61         | 1,41          | 39,96          | 20  |
|                         | Рассольник ленинградский                                       | 200         | 1,62         | 4,08         | 9,58          | 85,8           | 96  |
|                         | Рыба, запеченная в сметанном соусе                             | 220         | 17,80        | 16,26        | 36,54         | 364,36         | 232 |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные                              | 180         | 18,00        | 1,80         | 52,20         | 297            | 389 |
|                         | Хлеб пшеничный   | 60          | 4,74         | 0,60         | 1,26          | 140,28         | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>720</b>  | <b>42,61</b> | <b>26,35</b> | <b>100,99</b> | <b>927,4</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1250</b> | <b>59,75</b> | <b>45,32</b> | <b>182,64</b> | <b>1611,61</b> |     |
| <b>День 7</b>           |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Чай с сахаром  | 200         | 0,10         | 0,00         | 0,02          | 0,86           | 376 |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный   | 60          | 3,36         | 0,66         | 1,44          | 137,94         | Н   |
|                         | Масло (порциями)   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 14  |
|                         | Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)                    | 150         | 5,37         | 8,37         | 26,46         | 203,57         | 182 |
|                         | Сыр (порциями) (Российский)                                    | 15          | 3,48         | 4,42         | 0,00          | 54             | 15  |
|                         | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>535</b>  | <b>12,79</b> | <b>21,10</b> | <b>37,85</b>  | <b>509,37</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат витаминный (1 вариант)                                   | 60          | 0,50         | 3,67         | 3,16          | 47,64          | 48  |
|                         | Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными) | 200         | 1,58         | 2,16         | 9,68          | 68,6           | 101 |
|                         | Котлеты, биточки, шницели (с маслом)                           | 90          | 13,50        | 19,80        | 11,72         | 281,46         | 268 |

|                         |  |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                         | Макаронные изделия отварные                                    | 150         | 5,52         | 4,51         | 26,44         | 168,45         | 309 |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180         | 0,59         | 0,07         | 28,82         | 119,52         | 349 |
|                         | Хлеб пшеничный   | 60          | 4,74         | 0,60         | 1,26          | 140,28         | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>740</b>  | <b>26,43</b> | <b>30,81</b> | <b>81,08</b>  | <b>825,95</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1275</b> | <b>39,22</b> | <b>51,91</b> | <b>118,93</b> | <b>1335,32</b> |     |
| <b>День 8</b>           |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)           | 160         | 20,70        | 16,21        | 53,06         | 441,14         | 222 |
|                         | Кофейный напиток с молоком                                     | 180         | 2,84         | 2,41         | 14,35         | 90,54          | 379 |
|                         | Хлеб пшеничный   | 60          | 4,74         | 0,60         | 1,26          | 140,28         | Н   |
|                         | Масло (порциями)   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 14  |
|                         | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>510</b>  | <b>28,76</b> | <b>26,87</b> | <b>78,60</b>  | <b>784,96</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Овощи натуральные свежие (помидоры)                            | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 13,2           | 71  |
|                         | Борщ   | 200         | 1,28         | 3,88         | 6,84          | 73             | 81  |
|                         | Жаркое по-домашнему  | 220         | 20,37        | 22,75        | 20,83         | 370,85         | 259 |
|                         | Кисель из концентрата  | 180         | 0,00         | 0,00         | 17,96         | 68,22          | 355 |
|                         | Хлеб пшеничный   | 60          | 4,74         | 0,60         | 1,26          | 140,28         | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>720</b>  | <b>27,05</b> | <b>27,35</b> | <b>49,17</b>  | <b>665,55</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1230</b> | <b>55,81</b> | <b>54,22</b> | <b>127,77</b> | <b>1450,51</b> |     |
| <b>День 9</b>           |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)  | 90          | 6,24         | 7,95         | 14,48         | 157,2          | 272 |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 150         | 5,46         | 5,79         | 30,45         | 195,72         | 203 |
|                         | Чай с лимоном  | 180         | 0,11         | 0,02         | 12,33         | 50,27          | 377 |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный   | 60          | 3,36         | 0,66         | 1,44          | 137,94         | Н   |
|                         | Масло (порциями)   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 14  |
|                         | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>590</b>  | <b>15,65</b> | <b>22,07</b> | <b>68,63</b>  | <b>654,13</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 60          | 0,57         | 3,64         | 1,83          | 42,36          | 24  |
|                         | Суп овощной  | 200         | 1,80         | 5,00         | 5,00          | 80             | 477 |
|                         | Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным | 90          | 8,55         | 11,38        | 8,76          | 171,9          | 296 |
|                         | Каша рассыпчатая   | 150         | 8,60         | 6,09         | 38,64         | 243,75         | 302 |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180         | 0,59         | 0,07         | 28,82         | 119,52         | 349 |
|                         | Хлеб пшеничный   | 60          | 4,74         | 0,60         | 1,26          | 140,28         | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>740</b>  | <b>24,85</b> | <b>26,78</b> | <b>84,31</b>  | <b>797,81</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1330</b> | <b>40,50</b> | <b>48,85</b> | <b>152,94</b> | <b>1451,94</b> |     |
| <b>День 10</b>          |  |             |              |              |               |                |     |

|                                    |  |              |               |               |                |                 |     |
|------------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром) | 150          | 6,49          | 9,29          | 25,12          | 210,72          | 183 |
|                                    | Сыр (порциями) (Российский)                                    | 15           | 3,48          | 4,42          | 0,00           | 54              | 15  |
|                                    | Чай с сахаром  | 200          | 0,10          | 0,00          | 0,02           | 0,86            | 376 |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный   | 60           | 3,36          | 0,66          | 1,44           | 137,94          | Н   |
|                                    | Масло (порциями)   | 10           | 0,08          | 7,25          | 0,13           | 66              | 14  |
|                                    | Фрукты или ягоды свежие  | 100          | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47              | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>535</b>   | <b>13,91</b>  | <b>22,02</b>  | <b>36,51</b>   | <b>516,52</b>   |     |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 60           | 0,57          | 3,64          | 1,83           | 42,36           | 24  |
|                                    | Суп с бобовыми   | 200          | 5,72          | 38,52         | 12,50          | 439,4           | 119 |
|                                    | Биточки паровые 111  | 90           | 8,11          | 8,89          | 7,73           | 131,62          | 281 |
|                                    | Картофель и овощи, тушенные в соусе                            | 220          | 4,80          | 18,46         | 33,22          | 316,8           | 142 |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180          | 0,59          | 0,07          | 28,82          | 119,52          | 349 |
|                                    | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74          | 0,60          | 1,26           | 140,28          | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |  | <b>810</b>   | <b>24,53</b>  | <b>70,18</b>  | <b>85,36</b>   | <b>1189,98</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>1345</b>  | <b>38,44</b>  | <b>92,20</b>  | <b>121,87</b>  | <b>1706,5</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |  | <b>12820</b> | <b>447,76</b> | <b>527,19</b> | <b>1274,11</b> | <b>13975,15</b> |     |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | <b>1282</b>  | <b>44,78</b>  | <b>52,72</b>  | <b>127,41</b>  | <b>1397,515</b> |     |

Категория: Ст. школьники (1 смена)

| № рецептуры                  | Прием пищи     | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|----------------|--|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                              |                |  |             | Б                   | Ж            | У            |                                |
| <b>День 1</b>                |                |  |             |                     |              |              |                                |
| 210                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Омлет натуральный  | 200         | 18,58               | 33,10        | 3,52         | 386,20                         |
| 131                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Горох овощной отварной (с маслом)                              | 30          | 0,93                | 1,06         | 1,72         | 20,29                          |
| 379                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Кофейный напиток с молоком                                     | 180         | 2,84                | 2,41         | 14,35        | 90,54                          |
| Н                            | <b>ЗАВТРАК</b> | Хлеб ржано-пшеничный   | 80          | 4,48                | 0,88         | 1,92         | 183,92                         |
| 14                           | <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями)   | 10          | 0,08                | 7,25         | 0,13         | 66,00                          |
| 338                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00                          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |  | <b>600</b>  | <b>27,31</b>        | <b>45,1</b>  | <b>31,44</b> | <b>793,95</b>                  |
| 71                           | <b>ОБЕД</b>    | Овощи натуральные свежие (огурцы)                              | 100         | 0,70                | 0,10         | 1,90         | 12,00                          |
| 81                           | <b>ОБЕД</b>    | Борщ   | 250         | 1,60                | 4,85         | 8,55         | 91,25                          |
| 226                          | <b>ОБЕД</b>    | Рыба отварная (с маслом)                                       | 100         | 20,64               | 9,93         | 0,82         | 174,55                         |
| 311                          | <b>ОБЕД</b>    | Картофель отварной   | 180         | 3,44                | 5,18         | 27,61        | 170,82                         |
| 355                          | <b>ОБЕД</b>    | Кисель из концентрата  | 180         | 0,00                | 0,00         | 17,96        | 68,22                          |
| Н                            | <b>ОБЕД</b>    | Хлеб пшеничный   | 80          | 6,32                | 0,80         | 1,68         | 187,04                         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |  | <b>890</b>  | <b>32,7</b>         | <b>20,86</b> | <b>58,52</b> | <b>703,88</b>                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                |  | <b>1490</b> | <b>60,01</b>        | <b>65,96</b> | <b>89,96</b> | <b>1497,83</b>                 |
| <b>День 2</b>                |                |  |             |                     |              |              |                                |
| 226                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Рыба отварная (с маслом)                                       | 100         | 20,64               | 9,93         | 0,82         | 174,55                         |
| 125                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Картофель отварной (с маслом)                                  | 120         | 2,30                | 4,52         | 15,98        | 120,00                         |
| 377                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Чай с лимоном  | 180         | 0,11                | 0,02         | 12,33        | 50,27                          |
| Н                            | <b>ЗАВТРАК</b> | Хлеб ржано-пшеничный   | 80          | 4,48                | 0,88         | 1,92         | 183,92                         |
| 14                           | <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями)   | 10          | 0,08                | 7,25         | 0,13         | 66,00                          |
| 338                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00                          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |  | <b>590</b>  | <b>28,01</b>        | <b>23</b>    | <b>40,98</b> | <b>641,74</b>                  |
| 24                           | <b>ОБЕД</b>    | Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 100         | 0,95                | 6,06         | 3,05         | 70,60                          |
| 101                          | <b>ОБЕД</b>    | Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными) | 250         | 1,98                | 2,70         | 12,10        | 85,75                          |
| 250                          | <b>ОБЕД</b>    | Бефстроганов   | 100         | 15,20               | 23,10        | 5,12         | 290,00                         |
| 309                          | <b>ОБЕД</b>    | Макаронные изделия отварные                                    | 180         | 6,62                | 5,42         | 31,73        | 202,14                         |
| 349                          | <b>ОБЕД</b>    | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180         | 0,59                | 0,07         | 28,82        | 119,52                         |
| Н                            | <b>ОБЕД</b>    | Хлеб пшеничный   | 80          | 6,32                | 0,80         | 1,68         | 187,04                         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |  | <b>890</b>  | <b>31,66</b>        | <b>38,15</b> | <b>82,5</b>  | <b>955,05</b>                  |

|                              |                |   |             |              |              |               |                |
|------------------------------|----------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                |   | <b>1480</b> | <b>59,67</b> | <b>61,15</b> | <b>123,48</b> | <b>1596,79</b> |
| <b>День 3</b>                |                |   |             |              |              |               |                |
| 223                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Запеканка из творога (с молоком сгущенным)  | 210         | 30,68        | 23,23        | 58,80         | 567,00         |
| 382                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Какао с молоком   | 180         | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 106,74         |
| Н                            | <b>ЗАВТРАК</b> | Хлеб ржано-пшеничный  | 80          | 4,48         | 0,88         | 1,92          | 183,92         |
| 14                           | <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями)  | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,00          |
| 338                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Фрукты или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |   | <b>580</b>  | <b>39,31</b> | <b>34,95</b> | <b>86,47</b>  | <b>970,66</b>  |
| 71                           | <b>ОБЕД</b>    | Овощи натуральные свежие (помидоры)   | 100         | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 22,00          |
| 87                           | <b>ОБЕД</b>    | Щи из свежей капусты  | 250         | 1,75         | 4,88         | 5,90          | 80,00          |
| 291                          | <b>ОБЕД</b>    | Плов из птицы или кролика   | 210         | 17,79        | 10,98        | 37,53         | 320,61         |
| 349                          | <b>ОБЕД</b>    | Компот из смеси сухофруктов   | 180         | 0,59         | 0,07         | 28,82         | 119,52         |
| Н                            | <b>ОБЕД</b>    | Хлеб пшеничный  | 80          | 6,32         | 0,80         | 1,68          | 187,04         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |   | <b>820</b>  | <b>27,55</b> | <b>16,93</b> | <b>77,73</b>  | <b>729,17</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                |   | <b>1400</b> | <b>66,86</b> | <b>51,88</b> | <b>164,2</b>  | <b>1699,83</b> |
| <b>День 4</b>                |                |   |             |              |              |               |                |
| 204                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Макароны отварные с сыром   | 250         | 16,92        | 19,90        | 42,65         | 418,00         |
| 376                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Чай с сахаром   | 200         | 0,10         | 0,00         | 0,02          | 0,86           |
| Н                            | <b>ЗАВТРАК</b> | Хлеб ржано-пшеничный  | 80          | 4,48         | 0,88         | 1,92          | 183,92         |
| 14                           | <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями)  | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,00          |
| 338                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Фрукты или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |   | <b>640</b>  | <b>21,98</b> | <b>28,43</b> | <b>54,52</b>  | <b>715,78</b>  |
| 53                           | <b>ОБЕД</b>    | Салат из свеклы с зеленым горошком  | 100         | 1,65         | 4,12         | 7,29          | 72,90          |
| 111                          | <b>ОБЕД</b>    | Суп с макаронными изделиями   | 250         | 2,37         | 5,07         | 13,00         | 117,00         |
| 264                          | <b>ОБЕД</b>    | Говядина, тушенная в сметане  | 100         | 15,27        | 22,10        | 1,90          | 264,00         |
| 127                          | <b>ОБЕД</b>    | Картофель в молоке  | 180         | 3,92         | 6,93         | 19,21         | 162,00         |
| 355                          | <b>ОБЕД</b>    | Кисель из концентрата   | 180         | 0,00         | 0,00         | 17,96         | 68,22          |
| Н                            | <b>ОБЕД</b>    | Хлеб пшеничный  | 80          | 6,32         | 0,80         | 1,68          | 187,04         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |   | <b>890</b>  | <b>29,53</b> | <b>39,02</b> | <b>61,04</b>  | <b>871,16</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                |   | <b>1530</b> | <b>51,51</b> | <b>67,45</b> | <b>115,56</b> | <b>1586,94</b> |
| <b>День 5</b>                |                |   |             |              |              |               |                |
| 173                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем) | 250         | 9,88         | 12,60        | 58,12         | 385,22         |
| 376                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Чай с сахаром   | 200         | 0,10         | 0,00         | 0,02          | 0,86           |
| Н                            | <b>ЗАВТРАК</b> | Хлеб ржано-пшеничный  | 80          | 4,48         | 0,88         | 1,92          | 183,92         |
| 14                           | <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями)  | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,00          |
| 15                           | <b>ЗАВТРАК</b> | Сыр (порциями) (Российский)   | 15          | 3,48         | 4,42         | 0,00          | 54,00          |



|                              |                |  |             |              |              |               |                |
|------------------------------|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 338                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |  | <b>655</b>  | <b>18,42</b> | <b>25,55</b> | <b>69,99</b>  | <b>737</b>     |
| 70                           | <b>ОБЕД</b>    | Овощи натуральные соленые (огурцы)                             | 100         | 0,80         | 0,10         | 1,70          | 10,00          |
| 99                           | <b>ОБЕД</b>    | Суп из овощей  | 250         | 1,60         | 5,00         | 9,15          | 95,25          |
| 278                          | <b>ОБЕД</b>    | Тефтели 1-й вариант  | 100         | 7,39         | 8,19         | 9,75          | 142,73         |
| 305                          | <b>ОБЕД</b>    | Рис припущенный  | 180         | 4,37         | 5,17         | 44,01         | 239,94         |
| 349                          | <b>ОБЕД</b>    | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180         | 0,59         | 0,07         | 28,82         | 119,52         |
| Н                            | <b>ОБЕД</b>    | Хлеб пшеничный   | 80          | 6,32         | 0,80         | 1,68          | 187,04         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |  | <b>890</b>  | <b>21,07</b> | <b>19,33</b> | <b>95,11</b>  | <b>794,48</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                |  | <b>1545</b> | <b>39,49</b> | <b>44,88</b> | <b>165,1</b>  | <b>1531,48</b> |
| <b>День 6</b>                |                |  |             |              |              |               |                |
| 188                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)             | 230         | 13,25        | 10,23        | 75,76         | 452,34         |
| 382                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Какао с молоком  | 180         | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 106,74         |
| Н                            | <b>ЗАВТРАК</b> | Хлеб ржано-пшеничный   | 80          | 4,48         | 0,88         | 1,92          | 183,92         |
| 14                           | <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями)   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,00          |
| 338                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |  | <b>600</b>  | <b>21,88</b> | <b>21,95</b> | <b>103,43</b> | <b>856</b>     |
| 20                           | <b>ОБЕД</b>    | Салат из свежих огурцов  | 100         | 0,75         | 6,02         | 2,35          | 66,60          |
| 96                           | <b>ОБЕД</b>    | Рассольник ленинградский                                       | 250         | 2,03         | 5,10         | 11,97         | 107,25         |
| 232                          | <b>ОБЕД</b>    | Рыба, запеченная в сметанном соусе                             | 210         | 16,99        | 15,52        | 34,88         | 347,80         |
| 389                          | <b>ОБЕД</b>    | Соки овощные, фруктовые и ягодные                              | 180         | 18,00        | 1,80         | 52,20         | 297,00         |
| Н                            | <b>ОБЕД</b>    | Хлеб пшеничный   | 80          | 6,32         | 0,80         | 1,68          | 187,04         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |  | <b>820</b>  | <b>44,09</b> | <b>29,24</b> | <b>103,08</b> | <b>1005,69</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                |  | <b>1420</b> | <b>65,97</b> | <b>51,19</b> | <b>206,51</b> | <b>1861,69</b> |
| <b>День 7</b>                |                |  |             |              |              |               |                |
| 182                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)                      | 250         | 8,53         | 13,32        | 53,45         | 369,32         |
| 376                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Чай с сахаром  | 200         | 0,10         | 0,00         | 0,02          | 0,86           |
| Н                            | <b>ЗАВТРАК</b> | Хлеб ржано-пшеничный   | 80          | 4,48         | 0,88         | 1,92          | 183,92         |
| 14                           | <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями)   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,00          |
| 15                           | <b>ЗАВТРАК</b> | Сыр (порциями) (Российский)                                    | 15          | 3,48         | 4,42         | 0,00          | 54,00          |
| 338                          | <b>ЗАВТРАК</b> | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                |  | <b>655</b>  | <b>17,07</b> | <b>26,27</b> | <b>65,32</b>  | <b>721,1</b>   |
| 48                           | <b>ОБЕД</b>    | Салат витаминный (1 вариант)                                   | 100         | 0,83         | 6,11         | 5,27          | 79,40          |
| 101                          | <b>ОБЕД</b>    | Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными) | 250         | 1,98         | 2,70         | 12,10         | 85,75          |
| 268                          | <b>ОБЕД</b>    | Котлеты, биточки, шницели (с маслом)                           | 100         | 15,00        | 22,00        | 13,02         | 312,73         |
| 309                          | <b>ОБЕД</b>    | Макаронные изделия отварные                                    | 180         | 6,62         | 5,42         | 31,73         | 202,14         |

|                              |         |  |             |              |              |               |                |
|------------------------------|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 349                          | ОБЕД    | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180         | 0,59         | 0,07         | 28,82         | 119,52         |
| Н                            | ОБЕД    | Хлеб пшеничный   | 80          | 6,32         | 0,80         | 1,68          | 187,04         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |  | <b>890</b>  | <b>31,34</b> | <b>37,1</b>  | <b>92,62</b>  | <b>986,58</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |         |  | <b>1545</b> | <b>48,41</b> | <b>63,37</b> | <b>157,94</b> | <b>1707,68</b> |
| <b>День 8</b>                |         |  |             |              |              |               |                |
| 222                          | ЗАВТРАК | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)           | 230         | 29,76        | 23,30        | 76,27         | 634,13         |
| 379                          | ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком                                     | 180         | 2,84         | 2,41         | 14,35         | 90,54          |
| Н                            | ЗАВТРАК | Хлеб ржано-пшеничный   | 80          | 4,48         | 0,88         | 1,92          | 183,92         |
| 14                           | ЗАВТРАК | Масло (порциями)   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,00          |
| 338                          | ЗАВТРАК | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |  | <b>600</b>  | <b>37,56</b> | <b>34,24</b> | <b>102,47</b> | <b>1021,59</b> |
| 71                           | ОБЕД    | Овощи натуральные свежие (помидоры)                            | 100         | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 22,00          |
| 81                           | ОБЕД    | Борщ   | 250         | 1,60         | 4,85         | 8,55          | 91,25          |
| 259                          | ОБЕД    | Жаркое по-домашнему  | 250         | 23,15        | 25,85        | 23,68         | 421,43         |
| 355                          | ОБЕД    | Кисель из концентрата  | 180         | 0,00         | 0,00         | 17,96         | 68,22          |
| Н                            | ОБЕД    | Хлеб пшеничный   | 80          | 6,32         | 0,80         | 1,68          | 187,04         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |  | <b>860</b>  | <b>32,17</b> | <b>31,7</b>  | <b>55,67</b>  | <b>789,94</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |         |  | <b>1460</b> | <b>69,73</b> | <b>65,94</b> | <b>158,14</b> | <b>1811,53</b> |
| <b>День 9</b>                |         |  |             |              |              |               |                |
| 281                          | ЗАВТРАК | Биточки паровые 111  | 100         | 9,01         | 9,88         | 8,59          | 146,25         |
| 202                          | ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные                                    | 150         | 5,65         | 0,67         | 31,92         | 156,30         |
| 377                          | ЗАВТРАК | Чай с лимоном  | 180         | 0,11         | 0,02         | 12,33         | 50,27          |
| Н                            | ЗАВТРАК | Хлеб ржано-пшеничный   | 80          | 4,48         | 0,88         | 1,92          | 183,92         |
| 14                           | ЗАВТРАК | Масло (порциями)   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,00          |
| 338                          | ЗАВТРАК | Плоды или ягоды свежие   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |  | <b>620</b>  | <b>19,73</b> | <b>19,1</b>  | <b>64,69</b>  | <b>649,74</b>  |
| 24                           | ОБЕД    | Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 100         | 0,95         | 6,06         | 3,05          | 70,60          |
| 477                          | ОБЕД    | Суп овощной  | 250         | 2,25         | 6,25         | 6,25          | 100,00         |
| 296                          | ОБЕД    | Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным | 100         | 9,50         | 12,64        | 9,73          | 191,00         |
| 349                          | ОБЕД    | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180         | 0,59         | 0,07         | 28,82         | 119,52         |
| Н                            | ОБЕД    | Хлеб пшеничный   | 80          | 6,32         | 0,80         | 1,68          | 187,04         |
| 302                          | ОБЕД    | Каша рассыпчатая   | 180         | 10,31        | 7,31         | 46,37         | 292,50         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |  | <b>890</b>  | <b>29,92</b> | <b>33,13</b> | <b>95,9</b>   | <b>960,66</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |         |  | <b>1510</b> | <b>49,65</b> | <b>52,23</b> | <b>160,59</b> | <b>1610,4</b>  |
| <b>День 10</b>               |         |  |             |              |              |               |                |
| 183                          | ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)   | 200         | 8,26         | 11,80        | 41,06         | 304,54         |

|                                    |                |                                     |               |               |               |                |                 |
|------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 376                                | <b>ЗАВТРАК</b> | Чай с сахаром                       | 200           | 0,10          | 0,00          | 0,02           | 0,86            |
| Н                                  | <b>ЗАВТРАК</b> | Хлеб ржано-пшеничный                | 80            | 4,48          | 0,88          | 1,92           | 183,92          |
| 14                                 | <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями)                    | 10            | 0,08          | 7,25          | 0,13           | 66,00           |
| 15                                 | <b>ЗАВТРАК</b> | Сыр (порциями) (Российский)         | 15            | 3,48          | 4,42          | 0,00           | 54,00           |
| 338                                | <b>ЗАВТРАК</b> | Плоды или ягоды свежие              | 100           | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47,00           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>       |                |                                     | <b>605</b>    | <b>16,8</b>   | <b>24,75</b>  | <b>52,93</b>   | <b>656,32</b>   |
| 24                                 | <b>ОБЕД</b>    | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100           | 0,95          | 6,06          | 3,05           | 70,60           |
| 119                                | <b>ОБЕД</b>    | Суп с бобовыми                      | 250           | 7,15          | 48,15         | 15,62          | 549,25          |
| 281                                | <b>ОБЕД</b>    | Биточки паровые 111                 | 100           | 9,01          | 9,88          | 8,59           | 146,25          |
| 142                                | <b>ОБЕД</b>    | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 180           | 3,92          | 15,10         | 27,18          | 259,20          |
| 349                                | <b>ОБЕД</b>    | Компот из смеси сухофруктов         | 180           | 0,59          | 0,07          | 28,82          | 119,52          |
| Н                                  | <b>ОБЕД</b>    | Хлеб пшеничный                      | 80            | 6,32          | 0,80          | 1,68           | 187,04          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>       |                |                                     | <b>890</b>    | <b>27,94</b>  | <b>80,06</b>  | <b>84,94</b>   | <b>1331,86</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                |                                     | <b>1495</b>   | <b>44,74</b>  | <b>104,81</b> | <b>137,87</b>  | <b>1988,18</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                |                                     | <b>14875</b>  | <b>556,04</b> | <b>628,86</b> | <b>1479,35</b> | <b>16892,35</b> |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                |                                     | <b>1487,5</b> | <b>55,604</b> | <b>62,886</b> | <b>147,935</b> | <b>1689,235</b> |