

СОГЛАСОВАНО  
*Ирина МБОУ Лицей «Звезда»*  
 (ФИО)  
 (дата)

МАОУ  
 «Лицей «Звезда»

УТВЕРЖДАЮ  
 И.П. Горбулин В.В.  
 В.В. Горбулин (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
 ГОРБУЛИН  
 Виктор  
 Владимирович  
 ИНН 642600900333  
 ОГРН 304642219400060  
 САРАТОВ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,64	6,30	33,42	174,65	268
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>17,3</b>	<b>80,44</b>	<b>479,48</b>	
ОБЕД	Свекольник	200	5,80	5,28	13,54	124,23	131
	Ризотто со свининой и овощами	240	14,64	20,38	65,82	437,33	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,87</b>	<b>26,32</b>	<b>114,76</b>	<b>724,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>42,34</b>	<b>43,62</b>	<b>195,2</b>	<b>1204,18</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	11,12	10,56	35,04	207,02	117
	Булочка домашняя	100	7,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>18,53</b>	<b>80,34</b>	<b>555,86</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	4,28	15,06	89	147
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,61	7,42	35,02	218,52	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,07</b>	<b>24,13</b>	<b>112,82</b>	<b>739,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>43,85</b>	<b>42,66</b>	<b>193,16</b>	<b>1294,94</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	5,82	9,04	28,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	10,83	9,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,85</b>	<b>18,76</b>	<b>75,81</b>	<b>562,39</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	5,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	90/20	10,36	11,30	14,00	155,87	345.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,33</b>	<b>25,55</b>	<b>113,17</b>	<b>746,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>42,18</b>	<b>44,31</b>	<b>188,98</b>	<b>1308,7</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	15,20	16,40	51,30	390,2	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	50,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,86</b>	<b>16,8</b>	<b>68,34</b>	<b>471,04</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	14,19	13,25	19,30	252,20	412.1
	Рис отварной	150	3,87	6,70	40,08	218,03	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,73</b>	<b>26,83</b>	<b>102,18</b>	<b>710,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>171</b>	<b>1182</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	35,94	256,21	267
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,75</b>	<b>18,98</b>	<b>82,96</b>	<b>561,04</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134.1
	Рагу из птицы	240	18,09	17,60	45,80	356,58	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,9</b>	<b>25,62</b>	<b>103,52</b>	<b>709,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>42,65</b>	<b>44,6</b>	<b>186,48</b>	<b>1270,96</b>	
<b>День 6 Неделя 2</b>							

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,64	6,30	33,42	174,65	268
	Плюшка новомосковская	100	10,83	9,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,67</b>	<b>16,02</b>	<b>80,63</b>	<b>479,72</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	6,94	9,82	90,08	128,1
	Митбол куриный в томатном соусе	90/20	12,97	9,50	13,05	180,23	412,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,74</b>	<b>25,01</b>	<b>103,92</b>	<b>724,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>43,41</b>	<b>41,03</b>	<b>184,55</b>	<b>1204,37</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,48	10,90	25,64	218,6	302
	Булочка домашняя	100	7,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,14</b>	<b>18,87</b>	<b>70,94</b>	<b>567,44</b>	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	7,88	193,18	156
	Плов из отварной птицы	240	16,17	17,23	58,69	402,32	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,78</b>	<b>24,51</b>	<b>102,81</b>	<b>766,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>42,92</b>	<b>43,38</b>	<b>173,75</b>	<b>1333,96</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	5,82	9,04	28,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	11,87	7,68	46,73	284,23	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,89</b>	<b>16,72</b>	<b>82,35</b>	<b>570,01</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	6,54	17,28	186,23	144,1
	Биточки рыбные с соусом	90/20	7,85	11,74	11,23	150,20	345,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,20	36,85	240,3	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,26</b>	<b>24,26</b>	<b>116,00</b>	<b>811,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>43,15</b>	<b>40,98</b>	<b>198,35</b>	<b>1381,8</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	15,20	16,40	51,30	390,2	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	50,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,86</b>	<b>16,8</b>	<b>68,34</b>	<b>471,04</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90/20	14,26	12,35	30,85	250,42	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,61	7,42	35,02	218,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,54</b>	<b>26,65</b>	<b>108,67</b>	<b>709,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>41,4</b>	<b>43,45</b>	<b>177,01</b>	<b>1180,38</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,70	7,23	35,27	240,65	296
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>18,23</b>	<b>82,29</b>	<b>545,48</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134,1
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Рагу из овощей	150	5,47	6,13	39,23	195,3	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,63</b>	<b>25,94</b>	<b>101,51</b>	<b>718,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>43,16</b>	<b>44,17</b>	<b>183,8</b>	<b>1263,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12100</b>	<b>426</b>	<b>432</b>	<b>1852</b>	<b>12625</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1008,3</b>	<b>35,5</b>	<b>36,0</b>	<b>154,3</b>	<b>1052,1</b>	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник 10-15%	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5

завтрак	500	18	18	77	526
обед	710	25	25	108	736

СОГЛАСОВАНО  
 (подпись)  
 (ФИО)  
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ  
 ИП Горбулин В.В.  
 В.В. Горбулин (должность)  
 Виктор Владимирович (ФИО)  
 (дата)

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12-18 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,55	9,13	41,77	248,23	268
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,38</b>	<b>20,13</b>	<b>88,79</b>	<b>553,06</b>	
ОБЕД	Свекольник	250	7,25	6,60	16,92	143,23	131
	Ризотто со свининой и овощами	280	17,08	23,78	76,79	510,22	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>28,76</b>	<b>31,04</b>	<b>129,11</b>	<b>816,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>48,14</b>	<b>51,17</b>	<b>217,9</b>	<b>1369,65</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	13,90	13,20	43,80	258,78	117
	Булочка домашняя	100	7,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,56</b>	<b>21,17</b>	<b>89,1</b>	<b>607,62</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	5,35	18,83	111,25	147
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,53	8,90	42,02	262,22	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>27,87</b>	<b>27,97</b>	<b>124,93</b>	<b>826,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>49,43</b>	<b>49,14</b>	<b>214,03</b>	<b>1434,48</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	7,28	11,30	35,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	10,83	9,72	40,19	315,23	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,31</b>	<b>21,02</b>	<b>82,96</b>	<b>665,34</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	6,93	21,60	160,28	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	100/20	11,51	12,50	15,44	171,91	345.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,77</b>	<b>29,73</b>	<b>128,06</b>	<b>852,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>47,08</b>	<b>50,75</b>	<b>211,02</b>	<b>1517,99</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	19,00	20,50	64,13	487,7	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	50,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,66</b>	<b>20,9</b>	<b>81,17</b>	<b>568,54</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100/20	15,77	14,72	23,44	302,12	412.1
	Рис отварной	180	4,64	8,04	48,10	261,63	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>27,64</b>	<b>31,20</b>	<b>116,19</b>	<b>823,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>47,3</b>	<b>52,1</b>	<b>197,36</b>	<b>1392,01</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,90	9,98	44,93	320,26	267
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,73</b>	<b>20,98</b>	<b>91,95</b>	<b>625,09</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134.1
	Рагу из птицы	280	21,11	20,53	55,43	432,6	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>28,54</b>	<b>30,39</b>	<b>116,63</b>	<b>824,85</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>48,27</b>	<b>51,37</b>	<b>208,58</b>	<b>1449,94</b>	
<b>День 6 Неделя 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,55	9,13	41,77	248,23	268
	Плюшка новомосковская	100	10,83	9,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,58</b>	<b>18,85</b>	<b>88,98</b>	<b>553,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	8,68	12,27	112,6	128.1
	Митбол куриный в томатном соусе	100/20	14,41	10,56	15,17	200,26	412.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>27,73</b>	<b>29,40</b>	<b>117,62</b>	<b>825,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>48,31</b>	<b>48,25</b>	<b>206,6</b>	<b>1378,74</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	250	13,10	13,63	32,05	273,25	302
	Булочка домашняя	100	7,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,76</b>	<b>21,6</b>	<b>77,35</b>	<b>622,09</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	9,85	241,48	156
	Плов из отварной птицы	280	18,87	20,10	69,10	469,37	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>28,47</b>	<b>29</b>	<b>115,19</b>	<b>881,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>49,23</b>	<b>50,6</b>	<b>192,54</b>	<b>1503,96</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	250	7,28	11,30	35,75	321,65	250
	Булочка ванильная	100	11,87	7,68	46,73	284,23	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,35</b>	<b>18,98</b>	<b>89,5</b>	<b>634,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	8,18	21,60	232,79	144.1
	Биточки рыбные с соусом	100/20	8,72	13,04	12,48	166,89	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	9,50	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>30,98</b>	<b>31,50</b>	<b>131,34</b>	<b>905,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>50,33</b>	<b>50,48</b>	<b>220,84</b>	<b>1539,89</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	19,00	20,50	64,13	487,7	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	50,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,66</b>	<b>20,9</b>	<b>81,17</b>	<b>568,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100/20	15,84	13,72	34,27	278,24	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,53	8,90	42,02	362,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,60</b>	<b>31,06</b>	<b>120,94</b>	<b>900,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>48,26</b>	<b>51,96</b>	<b>202,11</b>	<b>1468,72</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,87	11,54	44,09	300,81	296
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,7</b>	<b>22,54</b>	<b>91,11</b>	<b>605,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134.1
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Рагу из овощей	180	6,56	7,36	50,18	234,36	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>27,68</b>	<b>30,3</b>	<b>117,28</b>	<b>818,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>48,38</b>	<b>52,84</b>	<b>208,39</b>	<b>1423,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13500</b>	<b>484,73</b>	<b>508,66</b>	<b>2079,37</b>	<b>14479,28</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1350</b>	<b>40,39</b>	<b>42,39</b>	<b>173,28</b>	<b>1206,61</b>	

Среднее значение за период	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	550	20	21	86	600
обед	800	29	30	122	848