

Директор МАОУ "Гимназия № 87"

Кошечкина Эльвира Анатольевна

(подпись)

01.01.2023 г. (дата)

Индивидуальный предприниматель

Цибульская Нина Ивановна

Цибульская Нина Ивановна

(подпись)

01.01.2023 г. (дата)

## Ежедневное 12 дневное меню основного (организованного) питания учащихся в школьных столовых Ленинского района г. Саратова

Возрастная категория: 12-18 лет январь

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |  |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Каша "Артек" молочная вязкая                                 | 250         | 10,90            | 10,25        | 40,75         | 360,53                  | 187         |
|                         | Бутерброд с джемом и маслом                                  | 60          | 4,60             | 4,16         | 25,90         | 121,5                   | 95          |
|                         | Печенье  | 40          | 3,00             | 4,72         | 19,96         | 166,84                  | 590         |
|                         | Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                   | 54-2гн-20   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>550</b>  | <b>18,7</b>      | <b>19,13</b> | <b>93,63</b>  | <b>677,33</b>           |             |
| ОБЕД                    | Икра кабачковая (промышленного производства)                 | 100         | 1,90             | 5,90         | 7,70          | 119                     | 115         |
|                         | Суп Минестроне   | 250         | 4,33             | 5,27         | 11,27         | 152,15                  | 143         |
|                         | Сосиски отварные в соусе                                     | 100         | 7,15             | 12,17        | 7,37          | 162,48                  | 395.1       |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 180         | 10,37            | 7,20         | 49,62         | 270,81                  | 237         |
|                         | 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>890</b>  | <b>28,18</b>     | <b>31,2</b>  | <b>111,36</b> | <b>867,58</b>           |             |
| ПОЛДНИК                 | Кисель витаминизированный                                    | 200         | 0,00             | 0,00         | 22,00         | 95                      | 614         |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем         | 100         | 7,54             | 7,87         | 29,16         | 235,4                   | 543.2       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>7,54</b>      | <b>7,87</b>  | <b>51,16</b>  | <b>330,4</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1740</b> | <b>54,42</b>     | <b>58,2</b>  | <b>256,15</b> | <b>1875,31</b>          |             |
| <b>День 2</b>           |  |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Вареники ленивые с молочным сладким соусом                   | 250         | 17,15            | 19,10        | 26,30         | 370,25                  | 325         |
|                         | Булочка школьная   | 100         | 4,63             | 3,47         | 54,00         | 246,37                  | 574         |
|                         | Чай с лимоном  | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,84                   | 54-3гн-20   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>550</b>  | <b>22,04</b>     | <b>22,57</b> | <b>87,54</b>  | <b>647,46</b>           |             |
| ОБЕД                    | Икра свекольная или морковная (свекольная)                   | 100         | 1,48             | 2,62         | 9,86          | 68,74                   | 119         |
|                         | Рассольник ленинградский на курином бульоне                  | 250         | 3,08             | 5,45         | 17,42         | 131,82                  | 134.1       |
|                         | Тефтели куриные с соусом Бешамель                            | 100         | 11,82            | 13,52        | 11,75         | 153,52                  | 390.2       |
|                         | Спагетти отварные с маслом                                   | 180         | 6,79             | 6,01         | 42,71         | 229,68                  | 291         |
|                         | 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>890</b>  | <b>29,44</b>     | <b>28,38</b> | <b>132,38</b> | <b>818,82</b>           |             |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт  | 200         | 5,40             | 5,00         | 18,60         | 158                     | 516.1       |
|                         | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем       | 100         | 4,89             | 3,73         | 30,07         | 193,04                  | 454.1       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>10,29</b>     | <b>8,73</b>  | <b>48,67</b>  | <b>351,04</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1740</b> | <b>61,77</b>     | <b>59,68</b> | <b>268,59</b> | <b>1817,32</b>          |             |
| <b>День 3</b>           |  |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая           | 250         | 10,30            | 13,45        | 38,95         | 305,1                   | 266         |
|                         | Пряники  | 50          | 2,40             | 1,40         | 28,85         | 137,9                   | 589         |
|                         | Батон нарезной   | 40          | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,8                   | 111         |
|                         | Сыр твердый порциями   | 10          | 2,32             | 2,95         | 0,00          | 36,4                    | 100.1       |
|                         | Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                   | 54-2гн-20   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>550</b>  | <b>18,22</b>     | <b>18,96</b> | <b>95,38</b>  | <b>612,66</b>           |             |
| ОБЕД                    | Закуска из белокочанной капусты с морковью                   | 100         | 1,60             | 5,10         | 11,90         | 136                     | 4.1         |
|                         | Свекольник   | 250         | 2,25             | 3,60         | 16,92         | 118,85                  | 131         |
|                         | Фрикасе из рыбы  | 100         | 11,95            | 9,95         | 10,05         | 157,44                  | 342         |
|                         | Пазль с овощами  | 180         | 6,97             | 11,63        | 39,99         | 239,74                  | 58          |
|                         | 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>890</b>  | <b>27,44</b>     | <b>31,08</b> | <b>115,1</b>  | <b>823,05</b>           |             |
| ПОЛДНИК                 | Компот из замороженной ягоды                                 | 200         | 0,30             | 0,12         | 9,18          | 39,74                   | 511.1       |
|                         | Ватрушки с повидлом  | 100         | 7,50             | 7,89         | 39,12         | 206,93                  | 540         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>7,8</b>       | <b>8,01</b>  | <b>48,3</b>   | <b>246,67</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1740</b> | <b>53,46</b>     | <b>58,05</b> | <b>258,78</b> | <b>1682,38</b>          |             |
| <b>День 4</b>           |  |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Фриттата с капустой цветной и овощами                        | 250         | 14,85            | 16,08        | 18,50         | 264,27                  | 311         |
|                         | Плюшка новомосковская  | 100         | 6,83             | 4,72         | 54,19         | 276,61                  | 270         |
|                         | Чай с лимоном  | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,84                   | 54-3гн-20   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>550</b>  | <b>21,94</b>     | <b>20,8</b>  | <b>79,93</b>  | <b>571,72</b>           |             |
| ОБЕД                    | Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной | 100         | 1,07             | 5,30         | 10,50         | 96                      | 66          |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне         | 250         | 2,80             | 5,27         | 9,25          | 116,58                  | 142.3       |
|                         | Фрикадельки куриные в томатном соусе                         | 100         | 11,77            | 11,02        | 11,37         | 162,39                  | 410         |
|                         | Каша из гороха с маслом                                      | 180         | 11,27            | 9,45         | 49,09         | 283,79                  | 418.1       |
|                         | 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>890</b>  | <b>31,34</b> | <b>31,7</b>  | <b>115,61</b> | <b>821,9</b>   |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный              | 200         | 0,20         | 0,20         | 22,80         | 100            | 518,1     |
|                         | Косичка с сахаром                                       | 100         | 7,45         | 7,67         | 28,21         | 286,49         | 555,1     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>7,65</b>  | <b>7,87</b>  | <b>51,01</b>  | <b>386,49</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1740</b> | <b>60,93</b> | <b>60,37</b> | <b>246,55</b> | <b>1780,11</b> |           |
| <b>День 5</b>           |   |             |              |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 250         | 9,98         | 11,95        | 24,18         | 205,13         | 165       |
|                         | Булочка ванильная                                       | 100         | 8,74         | 8,65         | 47,43         | 313,97         | 563       |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,20         | 0,00         | 7,02          | 28,46          | 54-2гн-20 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>550</b>  | <b>18,92</b> | <b>20,6</b>  | <b>78,63</b>  | <b>547,56</b>  |           |
| <b>ОБЕД</b>             | Винегрет овощной  | 100         | 2,30         | 6,80         | 11,80         | 130            | 76        |
|                         | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне           | 250         | 3,30         | 5,25         | 20,13         | 111            | 144,2     |
|                         | Голубцы ленивые   | 100         | 12,91        | 11,52        | 9,06          | 198,54         | 372       |
|                         | Картофель отварной                                      | 180         | 4,64         | 7,39         | 30,14         | 191,14         | 173       |
|                         | Напиток витаминизированный                              | 200         | 0,00         | 0,00         | 19,00         | 75             | ПЛЦ 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>890</b>  | <b>27,5</b>  | <b>31,62</b> | <b>114,91</b> | <b>828,38</b>  |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кисель из концентрата плодового или ягодного            | 200         | 0,00         | 0,00         | 6,98          | 26,54          | 503       |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем          | 100         | 7,27         | 7,76         | 38,47         | 239,67         | 543,3     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>7,27</b>  | <b>7,76</b>  | <b>45,45</b>  | <b>266,21</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1740</b> | <b>53,69</b> | <b>59,98</b> | <b>238,99</b> | <b>1642,15</b> |           |
| <b>День 6</b>           |   |             |              |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Капуста тушеная   | 250         | 5,55         | 11,60        | 19,20         | 206,22         | 423       |
|                         | Плюшка новомосковская                                   | 100         | 7,80         | 3,64         | 20,15         | 234,6          | 270       |
|                         | Чай с лимоном   | 200         | 0,26         | 0,00         | 7,24          | 30,84          | 494       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>550</b>  | <b>13,61</b> | <b>15,24</b> | <b>46,59</b>  | <b>471,66</b>  |           |
| <b>ОБЕД</b>             | Свекла отварная   | 100         | 1,33         | 0,17         | 7,17          | 35             | 17        |
|                         | Суп картофельный с клецками вегетарианский              | 250         | 3,12         | 2,80         | 28,67         | 193,25         | 146,1     |
|                         | Гуляш из отварной свинины с соусом                      | 100         | 12,56        | 24,37        | 18,42         | 282,35         | 367,20    |
|                         | Картофельное пюре                                       | 180         | 3,78         | 7,92         | 19,62         | 165,6          | 429       |
|                         | 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>890</b>  | <b>27,06</b> | <b>36,04</b> | <b>124,52</b> | <b>911,26</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1440</b> | <b>40,67</b> | <b>51,28</b> | <b>171,11</b> | <b>1382,92</b> |           |
| <b>Неделя 2 День 7</b>  |   |             |              |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами             | 250         | 9,62         | 7,30         | 36,95         | 248,92         | 70        |
|                         | Батон нарезной  | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 111       |
|                         | Сыр твердый порциями                                    | 10          | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,4           | 100,1     |
|                         | Масло сливочное   | 10          | 0,13         | 6,15         | 0,17          | 56,6           | 105       |
|                         | Печенье   | 40          | 3,00         | 4,72         | 19,96         | 166,84         | 590       |
|                         | Чай с сахаром и чабрецом                                | 200         | 0,20         | 0,00         | 7,02          | 28,46          | 493       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>550</b>  | <b>18,27</b> | <b>22,28</b> | <b>84,66</b>  | <b>642,02</b>  |           |
| <b>ОБЕД</b>             | Икра кабачковая (промышленного производства)            | 100         | 1,90         | 5,90         | 7,70          | 119            | 115       |
|                         | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250         | 2,92         | 5,18         | 12,27         | 112,6          | 128,1     |
|                         | Сосиски отварные в соусе                                | 100         | 7,15         | 12,17        | 7,37          | 162,48         | 395,1     |
|                         | Макаронные изделия отварные                             | 180         | 10,97        | 6,49         | 52,66         | 289,68         | 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>890</b>  | <b>27,37</b> | <b>30,4</b>  | <b>115,4</b>  | <b>846,9</b>   |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кисель витаминизированный                               | 200         | 0,00         | 0,00         | 22,00         | 95             | 614       |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем    | 100         | 7,54         | 7,87         | 29,16         | 235,4          | 543,2     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>7,54</b>  | <b>7,87</b>  | <b>51,16</b>  | <b>330,4</b>   |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1740</b> | <b>53,18</b> | <b>60,55</b> | <b>251,22</b> | <b>1819,32</b> |           |
| <b>День 8</b>           |   |             |              |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Омлет с брокколи  | 200         | 15,06        | 15,10        | 22,32         | 351,22         | 302       |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 112       |
|                         | Бутерброд с джемом и маслом                             | 60          | 4,60         | 4,16         | 25,90         | 121,5          | 95        |
|                         | Чай с лимоном   | 200         | 0,26         | 0,00         | 7,24          | 30,84          | 54-3гн-20 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>560</b>  | <b>20,32</b> | <b>19,66</b> | <b>65,26</b>  | <b>550,56</b>  |           |
| <b>ОБЕД</b>             | Огурцы соленые  | 100         | 0,80         | 0,10         | 1,70          | 13             | 107       |
|                         | Суп-лапша на мясном бульоне                             | 250         | 3,15         | 5,13         | 8,65          | 124,85         | 157,2     |
|                         | Ризотто со свининой и овощами                           | 280         | 21,58        | 25,45        | 68,68         | 623,72         | 265       |
|                         | 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>890</b>  | <b>30,2</b>  | <b>31,48</b> | <b>115,27</b> | <b>932,59</b>  |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Компот из замороженной ягоды                            | 200         | 0,30         | 0,12         | 9,18          | 39,74          | 511,1     |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем          | 100         | 7,27         | 7,76         | 38,47         | 239,67         | 543,3     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>7,57</b>  | <b>7,88</b>  | <b>47,65</b>  | <b>279,41</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1750</b> | <b>58,09</b> | <b>59,02</b> | <b>228,18</b> | <b>1762,56</b> |           |
| <b>День 9</b>           |   |             |              |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Котлеты куриные, припущенные с соусом                   | 100         | 11,22        | 8,06         | 9,41          | 121,98         | 412,1     |
|                         | Рис отварной с овощами                                  | 190         | 4,50         | 6,76         | 35,75         | 205,43         | 58        |
|                         | Булочка дорожная  | 60          | 4,37         | 4,13         | 34,61         | 191,48         | 565       |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,20         | 0,00         | 7,02          | 28,46          | 54-2гн-20 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>550</b>  | <b>20,29</b> | <b>18,95</b> | <b>86,79</b>  | <b>547,35</b>  |           |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат картофельный с цветной капустой                   | 100         | 1,03         | 8,28         | 9,33          | 101,43         | 46        |
|                         | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский              | 250         | 4,02         | 5,67         | 19,60         | 160,28         | 144,1     |



|                                    |  |                |              |               |                |                 |           |
|------------------------------------|--|----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
|                                    | Гыюа под маринадом                                     | 100            | 10,05        | 6,95          | 2,14           | 76,65           | 343       |
|                                    | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180            | 10,37        | 7,20          | 49,62          | 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>890</b>     | <b>31,74</b> | <b>28,88</b>  | <b>131,33</b>  | <b>844,23</b>   |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Кисломолочный продукт                                  | 200            | 5,40         | 5,00          | 18,60          | 158             | 516.1     |
|                                    | Пирог морковный  | 100            | 3,68         | 4,29          | 29,80          | 190,46          | б/н       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |  | <b>300</b>     | <b>9,08</b>  | <b>9,29</b>   | <b>48,4</b>    | <b>348,46</b>   |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>1740</b>    | <b>61,11</b> | <b>57,12</b>  | <b>266,52</b>  | <b>1740,04</b>  |           |
| <b>День 10</b>                     |  |                |              |               |                |                 |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)                  | 250            | 10,28        | 9,62          | 48,83          | 325,05          | 269       |
|                                    | Бутерброды горячие с колбасой                          | 60             | 6,32         | 5,24          | 16,06          | 137,63          | 8         |
|                                    | Печенье  | 40             | 3,00         | 4,72          | 19,96          | 166,84          | 590       |
|                                    | Чай с лимоном  | 200            | 0,26         | 0,00          | 7,24           | 30,84           | 54-3гн-20 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>550</b>     | <b>19,86</b> | <b>19,58</b>  | <b>92,09</b>   | <b>660,36</b>   |           |
| <b>ОБЕД</b>                        | Икра свекольная или морковная (свекольная)             | 100            | 1,48         | 2,62          | 9,86           | 68,74           | 119       |
|                                    | Щи из свежей капусты с картофелем                      | 250            | 2,80         | 5,27          | 9,25           | 116,58          | 142.3     |
|                                    | Митбол из индейки в томатном соусе                     | 100            | 12,92        | 12,84         | 10,49          | 233,8           | 410       |
|                                    | Каша пшеничная рассыпчатая                             | 180            | 9,13         | 7,10          | 50,42          | 242,22          | 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>890</b>     | <b>30,76</b> | <b>28,49</b>  | <b>115,42</b>  | <b>824,48</b>   |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Кисель витаминизированный                              | 200            | 0,00         | 0,00          | 22,00          | 95              | 614       |
|                                    | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом           | 100            | 7,91         | 7,96          | 29,17          | 201,65          | 542       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |  | <b>300</b>     | <b>7,91</b>  | <b>7,96</b>   | <b>51,17</b>   | <b>296,65</b>   |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>1740</b>    | <b>58,53</b> | <b>56,03</b>  | <b>258,68</b>  | <b>1781,49</b>  |           |
| <b>День 11</b>                     |  |                |              |               |                |                 |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Макароны, запеченные с яйцом                           | 250            | 10,10        | 12,72         | 39,22          | 293,64          | 297       |
|                                    | Булочка молочная                                       | 100            | 9,17         | 6,85          | 42,00          | 292,24          | 566       |
|                                    | Чай с сахаром  | 200            | 0,20         | 0,00          | 7,02           | 28,46           | 54-2гн-20 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>550</b>     | <b>19,47</b> | <b>19,57</b>  | <b>88,24</b>   | <b>614,34</b>   |           |
| <b>ОБЕД</b>                        | Закуска из белокочанной капусты с морковью             | 100            | 1,60         | 5,10          | 11,90          | 136             | 4.1       |
|                                    | Рассольник ленинградский на курином бульоне            | 250            | 3,08         | 5,45          | 17,42          | 131,82          | 134.1     |
|                                    | Курица паприкаш  | 100            | 10,43        | 11,35         | 2,45           | 157,85          | 405       |
|                                    | Каша из гороха с маслом                                | 180            | 11,27        | 9,45          | 49,09          | 283,79          | 418.1     |
|                                    | 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>890</b>     | <b>31,05</b> | <b>32,15</b>  | <b>117,1</b>   | <b>880,48</b>   |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный             | 200            | 0,20         | 0,20          | 22,80          | 100             | 518.1     |
|                                    | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100            | 7,76         | 7,73          | 27,95          | 225,13          | 454.4     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |  | <b>300</b>     | <b>7,96</b>  | <b>7,93</b>   | <b>50,75</b>   | <b>325,13</b>   |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>1740</b>    | <b>58,48</b> | <b>59,65</b>  | <b>256,09</b>  | <b>1819,95</b>  |           |
| <b>День 12</b>                     |  |                |              |               |                |                 |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Капуста тушеная  | 250            | 5,55         | 11,60         | 19,20          | 206,22          | 423       |
|                                    | Плюшка новомосковская                                  | 100            | 7,80         | 3,64          | 20,15          | 234,6           | 270       |
|                                    | Чай с лимоном  | 200            | 0,26         | 0,00          | 7,24           | 30,84           | 494       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>550</b>     | <b>13,61</b> | <b>15,24</b>  | <b>46,59</b>   | <b>471,66</b>   |           |
| <b>ОБЕД</b>                        | Свекла отварная  | 100            | 1,33         | 0,17          | 7,17           | 35              | 17        |
|                                    | Суп картофельный с клецками вегетарианский             | 250            | 3,12         | 2,80          | 28,67          | 193,25          | 146.1     |
|                                    | Гуляш из отварной свинины с соусом                     | 100            | 12,56        | 24,37         | 18,42          | 282,35          | 367.20    |
|                                    | Картофельное пюре                                      | 180            | 3,78         | 7,92          | 19,62          | 165,6           | 429       |
|                                    | 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>890</b>     | <b>27,06</b> | <b>36,04</b>  | <b>124,52</b>  | <b>911,26</b>   |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>1440</b>    | <b>40,67</b> | <b>51,28</b>  | <b>171,11</b>  | <b>1382,92</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |  | <b>20290</b>   | <b>655</b>   | <b>691,21</b> | <b>2871,97</b> | <b>20486,47</b> |           |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | <b>1690,83</b> | <b>54,58</b> | <b>57,60</b>  | <b>239,33</b>  | <b>1707,21</b>  |           |