|  |
| --- |
| ***Примерное меню для детей, посещающих учреждения образования Поставского района на летне-осенний период 2024-2025 учебного года***  |
| ***Наименование блюд*** | ***Выход*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ЭЦ*** |
| ***6-10*** | ***11-18*** | ***6-10*** | ***11-18*** | ***6-10*** | ***11-18*** | ***6-10*** | ***11-18*** | ***6-10*** | ***11-18*** |
| ***1-ый день*** |  |
| ***Завтрак*** |
| 1.Овощи свежие (порционно) | 40 | 50 | 0,43 | 0,54 | 0,08 | 0,10 | 1,56 | 1,89 | 9,45 | 11,43 |
| 2.Сосиска или колбаса отварная | 50-75 | 75-100 | 7,67 | 7,67 | 12,07 | 12,07 | 1,15 | 1,15 | 145,00 | 145,00 |
| 3.Макароны отварные с маслом слив. | 150 | 150-200 | 5,00 | 6,80 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 4,00 | 180,00 | 240,00 |
| 4.Бутерброд "Купалле" | 45 | 45 | 7,10 | 7,10 | 9,20 | 9,20 | 8,80 | 8,80 | 146,00 | 146,00 |
| 5.Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,04 | 0,04 | 10,00 | 10,00 | 41,00 | 41,00 |
| **Итого за завтрак:** | **19,97** | **21,77** | **24,31** | **25,31** | **23,95** | **23,95** | **512,00** | **572,00** |
| ***Обед*** |
| 1.Суп молочный с крупой | 200/4-250/5 | 250/5-350/7 | 2,15 | 2,15 | 6,75 | 6,75 | 6,65 | 6,65 | 140,00 | 180,00 |
| 2.Биточки куриные с сыром | 50-75 | 75-100 | 7,20 | 10,08 | 3,81 | 5,33 | 5,17 | 7,60 | 150,00 | 198,00 |
| 3.Картофельное пюре или другой овощной гарнир | 150 | 150-200 | 2,36 | 3,18 | 3,96 | 4,57 | 12,31 | 14,20 | 160,00 | 184,00 |
| 4.Компот из фруктов (яблок, апельсинов, груш, лимонов) или напиток из клюквенного припаса | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 21,80 | 21,80 | 88,00 | 88,00 |
| **Итого за обед:** | **11,91** | **15,61** | **14,72** | **16,85** | **45,93** | **50,25** | **538,00** | **650,00** |
| ***Полдник*** |
| 1.Сок натуральный | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 18,20 | 76,00 | 76,00 |
| 2.Сдобно-булочные изделия | 60 | 60 | 3,40 | 3,40 | 6,20 | 6,20 | 25,70 | 25,70 | 174,00 | 174,00 |
| 3.Фрукты | 150 | 150 | 1,80 | 1,80 | 0,40 | 0,40 | 16,20 | 16,20 | 80,00 | 80,00 |
| **Итого за полдник:** | **6,20** | **6,20** | **6,60** | **6,60** | **60,10** | **60,10** | **330,00** | **330,00** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |
| **Всего за день:** | **45,24** | **102,48** | **136,11** | **52,48** | **148,22** | **155,18** | **1497,57** | **1777,68** |
| ***2-ой день*** |   |
| ***Завтрак*** |
| 1.Овощи свежие (порционно) | 40 | 50 | 0,43 | 0,54 | 0,08 | 0,10 | 1,56 | 1,89 | 9,45 | 11,43 |
| 2.Птица в сыре | 50-75 | 75-100 | 13,05 | 17,40 | 13,80 | 18,04 | 0,67 | 0,90 | 184,00 | 245,00 |
| 3.Каша вязкая из хлопьев "Геркулес" | 150 | 150-200 | 3,45 | 4,60 | 5,55 | 7,40 | 15,60 | 20,80 | 138,00 | 168,00 |
| 4.Какао с молоком | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,00 | 1,00 | 16,00 | 16,00 | 133,00 | 133,00 |
| **Итого за завтрак:** | **18,33** | **23,94** | **20,43** | **26,54** | **33,83** | **39,59** | **464,45** | **557,43** |
| ***Обед*** |
| 1.Щи из свежей капусты со сметаной | 200/4-250/5 | 250/5-350/7 | 2,25 | 2,25 | 5,75 | 5,75 | 7,00 | 7,00 | 108,00 | 118,00 |
| 2.Котлета "Деревенская" | 50-75 | 75-100 | 12,00 | 16,00 | 14,00 | 18,00 | 10,00 | 12,90 | 209,00 | 278,00 |
| 3.Свекла, тушенная в сметане | 150 | 150-200 | 2,85 | 3,80 | 5,10 | 6,80 | 13,80 | 18,40 | 127,00 | 146,00 |
| 4.Напиток лимонный | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 21,80 | 21,80 | 88,00 | 88,00 |
| **Итого за обед:** | **17,30** | **22,25** | **25,05** | **30,75** | **52,60** | **60,10** | **532,00** | **630,00** |
| ***Полдник*** |
| 1.Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 5,70 | 5,70 | 7,90 | 7,90 | 9,70 | 9,70 | 135,00 | 135,00 |
| 3.Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,04 | 0,04 | 10,00 | 10,00 | 41,00 | 41,00 |
| **Итого за полдник:** | **5,90** | **5,90** | **7,94** | **7,94** | **19,70** | **19,70** | **176,00** | **176,00** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |
| **Всего за день:** | **48,69** | **110,99** | **143,90** | **68,95** | **124,37** | **140,27** | **1290,02** | **1589,11** |
| ***3-ий день*** |
| ***Завтрак*** |
| 1.Запеканка из творога "Зебра" | 100/15 | 100/15 | 17,00 | 17,00 | 15,00 | 15,00 | 23,60 | 23,60 | 321,00 | 321,00 |
| 2.Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,00 | 1,00 | 20,20 | 20,20 | 96,00 | 96,00 |
| **Итого за завтрак:** | **18,40** | **18,40** | **16,00** | **16,00** | **43,80** | **43,80** | **417,00** | **417,00** |
| ***Обед*** |
| 1.Салат из свежих помидоров | 50 | 50 | 0,54 | 0,54 | 5,00 | 5,00 | 1,70 | 1,70 | 55,00 | 55,00 |
| 2.Суп картофельный с бобовыми  | 200-250 | 250-350 | 5,75 | 5,75 | 4,50 | 4,50 | 20,25 | 20,25 | 145,00 | 145,00 |
| 3.Наггетсы школьные | 50-75 | 75-100 | 14,50 | 19,33 | 17,40 | 23,20 | 7,50 | 10,00 | 210,00 | 271,00 |
| 4. Картофельное пюре или другой овощной гарнир | 150 | 150-200 | 2,36 | 3,18 | 3,96 | 4,57 | 12,31 | 14,20 | 160,00 | 184,00 |
| 5. Компот из фруктов (яблок, апельсинов, груш, лимонов) или напиток из клюквенного припаса | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 21,80 | 21,80 | 88,00 | 88,00 |
| **Итого за обед:** | **23,35** | **29,00** | **31,06** | **37,47** | **63,56** | **67,95** | **658,00** | **743,00** |
| ***Полдник*** |
| 1.Йогурт  | 200 | 200 | 14,00 | 14,00 | 20,70 | 20,70 | 2,00 | 2,00 | 250,00 | 250,00 |
| 2.Печенье | 35 | 35 | 2,12 | 2,12 | 3,71 | 3,71 | 21,53 | 21,53 | 117,25 | 117,25 |
| **Итого за полдник:** | **16,12** | **16,12** | **24,41** | **24,41** | **23,53** | **23,53** | **367,25** | **367,25** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |
| **Всего за день:** | **65,03** | **122,42** | **161,95** | **81,60** | **149,13** | **156,16** | **1559,82** | **1752,93** |
| ***4-ый день*** |   |
| ***Завтрак*** |
| 1.Омлет натуральный | 100 | 100 | 11,10 | 11,10 | 14,90 | 14,90 | 5,60 | 5,60 | 200,00 | 200,00 |
| 2.Каша вязкая в ассортименте | 150 | 150-200 | 3,45 | 4,60 | 5,55 | 7,40 | 15,60 | 20,80 | 150,00 | 180,00 |
| 3.Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,25 | 0,25 | 0,05 | 0,05 | 12,00 | 12,00 | 51,50 | 51,50 |
| **Итого за завтрак:** | **14,80** | **15,95** | **20,50** | **22,35** | **33,20** | **38,40** | **401,50** | **431,50** |
| ***Обед*** |
| 1.Салат "Минутка" | 50 | 50 | 4,00 | 4,00 | 9,00 | 9,00 | 1,00 | 1,00 | 104,00 | 104,00 |
| 2.Борщ с капустой и картофелем со смет. | 200-250 | 250-350 | 4,56 | 6,08 | 3,60 | 4,80 | 5,90 | 7,86 | 125,00 | 150,00 |
| 3.Жаркое по-домашнему  | 50/150 | 75/200 | 15,35 | 20,47 | 28,67 | 38,24 | 22,56 | 30,08 | 410,00 | 480,00 |
| 4. Компот из изюма | 200 | 200 | 0,43 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 27,03 | 27,03 | 106,35 | 106,35 |
| **Итого за обед:** | **24,34** | **30,98** | **41,27** | **52,04** | **56,49** | **65,97** | **745,35** | **840,35** |
| ***Полдник*** |
| 1.Бутерброд с сыром | 40 | 50 | 1,70 | 1,70 | 11,10 | 11,10 | 9,80 | 9,80 | 145,00 | 145,00 |
| 2.Напиток апельсиновый | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 21,80 | 21,80 | 88,00 | 88,00 |
| 3.Фрукты | 150 | 150 | 1,80 | 1,80 | 0,40 | 0,40 | 16,20 | 16,20 | 80,00 | 80,00 |
| **Итого за полдник:** | **3,70** | **3,70** | **11,70** | **11,70** | **47,80** | **47,80** | **313,00** | **313,00** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |
| **Всего за день:** | **50,00** | **109,53** | **163,95** | **89,81** | **155,73** | **173,05** | **1577,42** | **1810,53** |
| ***5-ый день*** |
| ***Завтрак*** |
| 1.Шницель натуральный рубленый | 50-75 | 75-100 | 14,50 | 19,33 | 17,40 | 23,20 | 7,50 | 10,00 | 290,00 | 326,66 |
| 2.Макароны отварные с маслом слив. | 150 | 150-200 | 5,10 | 6,80 | 4,35 | 5,80 | 30,30 | 40,40 | 180,00 | 240,00 |
| 3.Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,04 | 0,04 | 10,00 | 10,00 | 41,00 | 41,00 |
| **Итого за завтрак:** | **19,80** | **26,33** | **21,79** | **29,04** | **47,80** | **60,40** | **511,00** | **607,66** |
| ***Обед*** |
| 1.Овощи свежие (порционно) | 40 | 50 | 0,43 | 0,54 | 0,08 | 0,10 | 1,56 | 1,89 | 9,45 | 11,43 |
| 2.Суп картофельный  | 200-250 | 250-350 | 5,75 | 5,75 | 4,50 | 4,50 | 20,25 | 20,25 | 145,00 | 145,00 |
| 3.Плов  | 50/120 | 75/180 | 13,30 | 19,89 | 23,30 | 34,93 | 28,90 | 43,35 | 379,00 | 450,00 |
| или рис отварной | 150 | 200 | 3,75 | 5,00 | 5,40 | 7,20 | 32,85 | 43,80 | 195,00 | 260,00 |
| 4.Бифштекс "Дуэт" | 50-75 | 75-100 | 16,00 | 20,00 | 20,00 | 24,00 | 1,00 | 2,50 | 232,00 | 310,00 |
| 5. Компот из фруктов (яблок, апельсинов, груш, лимонов) или напиток из клюквенного припаса | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 21,80 | 21,80 | 88,00 | 88,00 |
| **Итого за обед:** | **39,43** | **51,38** | **53,48** | **70,93** | **106,36** | **133,59** | **555,25** | **628,23** |
|  |  |  | **26,13** | **31,49** | **30,18** | **36,00** | **77,46** | **90,24** | **669,45** | **814,43** |
| ***Полдник*** |
| 1.Йогурт  | 200 | 200 | 14,00 | 14,00 | 20,70 | 20,70 | 2,00 | 2,00 | 250,00 | 250,00 |
| 2.Печенье | 35 | 35 | 2,12 | 2,12 | 3,71 | 3,71 | 21,53 | 21,53 | 117,25 | 117,25 |
| **Итого за полдник:** | **16,12** | **16,12** | **24,41** | **24,41** | **23,53** | **23,53** | **367,25** | **367,25** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |
| **Всего за день:** | **82,51** | **152,73** | **190,16** | **128,10** | **195,93** | **238,40** | **1551,07** | **1828,82** |
|  |  |  | **67,65** | **82,40** | **77,22** | **90,74** | **181,15** | **222,71** | **1802,70** | **2221,34** |
| ***6-ой день*** |
| ***Завтрак*** |
| 1.Биточек "Нежность" | 50-75 | 75-100 | 13,72 | 18,30 | 5,25 | 7,00 | 3,07 | 4,10 | 248,00 | 316,00 |
| 2.Каша вязкая в ассортименте | 150 | 150-200 | 3,45 | 4,60 | 5,55 | 7,40 | 15,60 | 20,80 | 150,00 | 200,00 |
| 3.Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,04 | 0,04 | 10,00 | 10,00 | 41,00 | 41,00 |
| 4.Бутерброд с колбасой запеченный | 40 | 40 | 4,30 | 4,30 | 8,40 | 8,40 | 6,90 | 6,90 | 120,00 | 120,00 |
| **Итого за завтрак:** | **21,67** | **27,40** | **19,24** | **22,84** | **35,57** | **41,80** | **559,00** | **677,00** |
| ***Обед*** |
| 1.Салат "Слоёный" | 50 | 50 | 3,00 | 3,00 | 4,40 | 4,40 | 1,30 | 1,30 | 114,60 | 114,60 |
| 2.Суп картофельный с мак. изделиями | 200-250 | 250-350 | 1,90 | 1,90 | 5,00 | 5,00 | 13,15 | 13,15 | 105,30 | 105,30 |
| 3.Рыба жареная в сухарях | 80 | 100 | 16 | 20 | 5,30 | 6,60 | 5,50 | 6,90 | 140,00 | 175,00 |
| 4.Пюре картофельное или другой овощной гарнир | 150 | 150-200 | 3,00 | 4,00 | 3,15 | 4,20 | 18,90 | 25,20 | 138,00 | 184,00 |
| 5.Кисель из сока (концентрата) | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 33,38 | 33,38 | 131,30 | 131,30 |
| **Итого за обед:** | **24,00** | **29,00** | **17,85** | **20,20** | **72,23** | **79,93** | **629,20** | **710,20** |
| ***Полдник*** |
| 1.Сок натуральный | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 18,20 | 76,00 | 76,00 |
| 2.Сдобно-булочные изделия | 60 | 60 | 3,40 | 3,40 | 6,20 | 6,20 | 25,70 | 25,70 | 174,00 | 174,00 |
| **Итого за полдник:** | **4,40** | **4,40** | **6,20** | **6,20** | **43,90** | **43,90** | **250,00** | **250,00** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |
| **Всего за день:** | **55,67** | **69,26** | **44,13** | **50,53** | **184,06** | **214,17** | **1693,20** | **2069,20** |
| ***7-ой день*** |
| ***Завтрак*** |
| 1.Овощи свежие (порционно) | 40 | 50 | 0,43 | 0,54 | 0,08 | 0,10 | 1,56 | 1,89 | 9,45 | 11,43 |
| 2.Филе из птицы "Смак" | 50\_75 | 75\_100 | 17,00 | 23,00 | 6,00 | 7,80 | 4,00 | 6,00 | 112,00 | 149,00 |
| 3.Каша вязкая в ассортименте | 150 | 150-200 | 3,45 | 4,60 | 5,55 | 7,40 | 15,60 | 20,80 | 150,00 | 200,00 |
| 4.Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,00 | 1,00 | 20,20 | 20,20 | 96,00 | 96,00 |
| **Итого за завтрак:** | **21,85** | **29,00** | **12,55** | **16,20** | **39,80** | **47,00** | **358,00** | **445,00** |
| ***Обед*** |
| 1.Суп молочный с крупой | 200/4-250/5 | 250/5-350/7 | 2,15 | 2,15 | 6,75 | 6,75 | 6,65 | 6,65 | 140,00 | 180,00 |
| 2.Запеканка из творога новая  | 150 | 200 | 21,00 | 28,00 | 10,40 | 14,80 | 24,00 | 34,00 | 279,00 | 372,00 |
| 3.Напиток "Дюшес" | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 21,49 | 105,84 | 105,84 |
| **Итого за обед:** | **23,31** | **30,31** | **17,29** | **21,69** | **52,14** | **62,14** | **524,84** | **657,84** |
| ***Полдник*** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,04 | 0,04 | 10,00 | 10,00 | 51,00 | 51,00 |
| 2.Мармелад | 40 | 40 | 0,16 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 30,40 | 30,40 | 116,00 | 116,00 |
| 3.Фрукты | 150 | 150 | 1,80 | 1,80 | 0,40 | 0,40 | 16,20 | 16,20 | 80,00 | 80,00 |
| **Итого за полдник:** | **2,16** | **2,16** | **0,44** | **0,44** | **56,60** | **56,60** | **247,00** | **247,00** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |
| **Всего за день:** | **52,92** | **69,93** | **31,12** | **39,62** | **180,90** | **214,28** | **1384,84** | **1781,84** |
| ***8-ой день*** |
| ***Завтрак*** |
| 1.Блины с молоком сгущенным | 150/15 | 200/20 | 10,00 | 12,20 | 9,80 | 11,80 | 60,00 | 84,00 | 401,00 | 490,00 |
| .Чай с сахаром (лимоном) | 200 | 200 | 0,25 | 0,25 | 0,05 | 0,05 | 12,00 | 12,00 | 51,50 | 51,50 |
| **Итого за завтрак:** | **10,25** | **12,45** | **9,85** | **11,85** | **72,00** | **96,00** | **452,50** | **541,50** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Салат из свеклы с маслом раст. | 50 | 50 | 0,70 | 0,70 | 2,50 | 2,50 | 4,00 | 4,00 | 42,00 | 42,00 |
| 2.Суп картофельный с мясн.фрикадельками | 200/20-250/25 | 250/25-350/35 | 7,37 | 7,37 | 2,75 | 2,75 | 14,50 | 14,50 | 180,00 | 210,00 |
| 3.Сосиска или колбаса отварная | 50-75 | 75-100 | 7,67 | 7,67 | 12,07 | 12,07 | 1,15 | 1,15 | 145,00 | 145,00 |
| 4.Макароны отварные с маслом слив. | 150 | 150-200 | 5,00 | 6,80 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 4,00 | 180,00 | 240,00 |
| 5. Компот из изюма | 200 | 200 | 0,43 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 27,03 | 27,03 | 106,35 | 106,35 |
| **Итого за обед:** | **21,17** | **22,97** | **20,32** | **21,32** | **50,68** | **50,68** | **653,35** | **743,35** |
| ***Полдник*** |
| 1.Йогурт  | 200 | 200 | 14,00 | 14,00 | 20,70 | 20,70 | 2,00 | 2,00 | 250,00 | 250,00 |
| 2.Вафли  | 30 | 30 | 1,07 | 1,07 | 0,93 | 0,93 | 5,46 | 5,46 | 90,00 | 90,00 |
| 3.Фрукты | 150 | 150 | 1,80 | 1,80 | 0,40 | 0,40 | 16,20 | 16,20 | 80,00 | 80,00 |
| **Итого за полдник:** | **16,87** | **16,87** | **22,03** | **22,03** | **23,66** | **23,66** | **420,00** | **420,00** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |
| **Всего за день:** | **97,85** | **187,29** | **144,80** | **62,10** | **151,38** | **171,42** | **1540,10** | **1744,05** |
| ***9-ый день*** |   |
| ***Завтрак*** |
| 1.Драчена | 100 | 100 | 11,10 | 11,10 | 14,90 | 14,90 | 5,60 | 5,60 | 200,00 | 200,00 |
| 2.Каша вязкая овсяная | 150 | 150-200 | 3,45 | 4,60 | 5,55 | 7,40 | 15,60 | 20,80 | 136,00 | 182,00 |
| 3.Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,00 | 1,00 | 16,00 | 16,00 | 78,00 | 78,00 |
| 4.Бутерброд "Купалле" | 45 | 45 | 7,10 | 7,10 | 9,20 | 9,20 | 8,80 | 8,80 | 146,00 | 146,00 |
| **Итого за завтрак:** | **23,05** | **24,20** | **30,65** | **32,50** | **46,00** | **51,20** | **560,00** | **606,00** |
| ***Обед*** |
| 1.Салат "Калейдоскоп" | 50 | 50 | 0,54 | 0,54 | 3,00 | 3,00 | 2,44 | 2,44 | 36,00 | 36,00 |
| 2.Щи из свеж.капусты с картофелем со смет. | 200-250 | 250-350 | 1,90 | 1,90 | 5,00 | 5,00 | 13,15 | 13,15 | 105,30 | 105,30 |
| 3.Шашлычок | 100 | 100 | 19,20 | 19,20 | 21,60 | 21,60 | 7,60 | 7,60 | 238,00 | 238,00 |
| 4. Картофель запеченный "Антошкина картошка"  | 150 | 150-200 | 4,00 | 6,00 | 14,00 | 17,00 | 31,00 | 41,00 | 310,00 | 362,00 |
| 5.Напиток апельсиновый | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 21,49 | 105,84 | 105,84 |
| **Итого за обед:** | **25,26** | **27,26** | **40,74** | **43,74** | **73,24** | **83,24** | **759,14** | **811,14** |
| ***Полдник*** |
| 1.Гренки с джемом (повидлом) | 60 | 60 | 3,50 | 3,50 | 4,30 | 4,30 | 28,20 | 28,20 | 165,00 | 165,00 |
| 2.Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,04 | 0,04 | 10,00 | 10,00 | 41,00 | 41,00 |
| 3.Фрукты | 150 | 150 | 1,80 | 1,80 | 0,40 | 0,40 | 16,20 | 16,20 | 80,00 | 80,00 |
| **Итого за полдник:** | **5,50** | **5,50** | **4,74** | **4,74** | **54,40** | **54,40** | **286,00** | **286,00** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |
| **Всего за день:** | **59,41** | **65,42** | **131,61** | **171,70** | **190,32** | **213,92** | **1722,50** | **1910,71** |
| ***10-ый день*** |
| ***Завтрак*** |
| 1.Оладушки куриные "Легкие" | 50-75 | 75-100 | 16,00 | 20,00 | 20,00 | 24,00 | 1,00 | 2,50 | 158,00 | 210,00 |
| 2.Каша вязкая рисовая | 150 | 150-200 | 3,45 | 4,60 | 5,55 | 7,40 | 15,60 | 20,80 | 135,00 | 180,00 |
| 3.Какао с молоком | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,00 | 1,00 | 16,00 | 16,00 | 133,00 | 133,00 |
| **Итого за завтрак:** | **20,85** | **26,00** | **26,55** | **32,40** | **32,60** | **39,30** | **426,00** | **523,00** |
| ***Обед*** |
| 1.Овощи свежие (порционно) | 40 | 50 | 0,43 | 0,54 | 0,08 | 0,10 | 1,56 | 1,89 | 9,45 | 11,43 |
| 2.Борщ с капустой и картофелем со смет. | 200-250 | 250-350 | 4,56 | 6,08 | 3,60 | 4,80 | 5,90 | 7,86 | 125,00 | 150,00 |
| 3.Бабка картофельная со свининой со сметаной | 200/15 | 200/15 | 11 | 11 | 24,60 | 24,60 | 29,00 | 29,00 | 382,00 | 382,00 |
| или Гуляш из свинины | 50/50 | 50/50 | 13,21 | 17,6 | 8,78 | 11,71 | 1,20 | 1,60 | 254,00 | 254,00 |
| 4.Пюре картофельное | 150 | 150-200 | 3,00 | 4,00 | 3,15 | 4,20 | 18,90 | 25,20 | 138,00 | 184,00 |
| 5.Компот из фруктов (яблок, апельсинов, груш, лимонов) или напиток из клюквенного припаса | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 21,49 | 105,84 | 105,84 |
| **Итого за обед:** | **19,13** | **221,62** | **231,43** | **33,86** | **55,52** | **64,09** | **654,59** | **748,92** |
|  |  |  | **21,36** | **28,38** | **15,75** | **20,95** | **49,05** | **58,04** | **632,29** | **705,27** |
| ***Полдник*** |
| 1.Сок натуральный | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 18,20 | 76,00 | 76,00 |
| 2.Сдобно-булочные изделия | 60 | 60 | 3,40 | 3,40 | 6,20 | 6,20 | 25,70 | 25,70 | 174,00 | 174,00 |
| 3. Фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 45,00 | 45,00 |
| **Итого за полдник:** | **4,80** | **4,80** | **6,60** | **6,60** | **53,70** | **53,70** | **295,00** | **295,00** |
| **Хлеб ржаной на весь день** | 45 | 80 | 2,60 | 3,90 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 117,00 | 207,00 |
| **Хлеб пшеничный на весь день** | 55 | 90 | 3,00 | 4,56 | 0,36 | 0,57 | 18,68 | 28,02 | 138,00 | 225,00 |