

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 22
городского округа Чапаевск Самарской области

М.Ю. Уваровский

« 02 » 03 2022 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(примерное 10-дневное)
на летний период
структурного подразделения ГБОУ СОШ № 22 г.о. Чапаевск
детский сад № 28 «Ёлочка»

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|---|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------------|----------------------------------|--------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1. Понедельник / Первая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо отварное | 40/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 |
| | Батон с маслом, с сыром | 20/6/20 40/8/30 | 8,07/11,78 | 12,05/16,37 | 11,55/22,58 | 186/283,61 | 0,2/0,3 | 3 |
| | Кофе с молоком | 150/200 | 1,25/1,5 | 1,25/1,5 | 10,42/12,5 | 48,33/58 | 0,54/0,65 | 253 |
| Второй завтрак | Сок | 150/200 | 0,75/1 | 0/0 | 15,5/20,2 | 63,3/ 84,4 | 3/4 | 537 |
| | Напиток «Лимонный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Суп «Харчо» с тушёнкой, со сметаной | 150/5 200/6 | 3,33/4,16 | 4,64/5,8 | 15,7/19,69 | 115,15/143,8 | 6,3/7,87 | 101 |
| | Макароны отварные, колбаса отварная | 150/ 150/40 | 5,46/11,16 | 5,79/ 13,15 | 30,45/31,05 | 195,7/295,91 | 0/0 | 202/98 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Полдник | Картофель тушеный в молоке | 150/200 | 3,55/4,73 | 4,65/6,2 | 29,32/39,09 | 166,06/221,4 | 31,42/41,89 | 106 |
| | Чай п/сладкий | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/45 | 0,27/0,5 | 263-264 |
| Итого за первый день: | | | 31,37/45,48 | 30,66/46,15 | 137,98/ 182,73 | 934,38/1314,69 | 13,84/17,74 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|---|-------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2. Вторник / Первая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 5,26/7,01 | 6,07/8,09 | 21,29/28,39 | 159,75/213 | 1,46/1,95 | 96 |
| | Батон с маслом | 20/640/8 | 1,61/3,16 | 4,86/6,78 | 10,88/21,68 | 94,12/161,1 | 0 | 1 |
| | Какао с молоком | 150/200 | 1,25/1,5 | 1,33/1,6 | 10,08/12,1 | 50/60 | 0,54/0,65 | 248 |
| Второй завтрак | Кефир | 130/180 | 4,23/5,08 | 4,67/5,6 | 5,84/7 | 86,14/103,25 | 1,02/1,23 | 251 |
| | Напиток «Витаминный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Суп с клецками на м/к бульоне | 150/200 | 4,12/5,2 | 5,63/7,1 | 15,13/19,09 | 139,6/169,09 | 4,24/5,35 | 37 |
| | Капуста тушеная | 100/150 | 3/3,6 | 4,56/5,48 | 9,01/10,82 | 102,33/122,8 | 25,66/30,8 | 200 |
| | Биточки из мяса говядины | 50/70 | 8,44/9,84 | 6,88/8,02 | 6,13/7,16 | 119,98/139,13 | 0,7/0,81 | 161 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 60/90 | 4,8/5,6 | 3,7/4,3 | 20,98/24,48 | 156,3/182,3 | 0,26/0,3 | 289,314 |
| | Кисель | 150/200 | 0 | 0 | 24/30 | 116/129 | 0/0 | 233 |
| Итого за второй день: | | | 36,98/46,8 | 39,03/48,73 | 167,19/216,75 | 1227,32/1541,17 | 34,61/42,05 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|--|----------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3. Среда/ Первая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная | 150/200 | 5,26/6,44 | 6,07/7,53 | 21,29/25,38 | 159,75/192 | 1,46/1,95 | 91 |
| | Батон с маслом | 20/6 40/8 | 1,61/3,16 | 4,86/6,78 | 10,88/21,68 | 94,12/161,1 | 0 | 1 |
| | Кофе с молоком | 150/200 | 1,25/1,5 | 1,25/1,5 | 10,42/12,5 | 48,33/58 | 0,54/0,65 | 253 |
| Второй завтрак | Сок | 150/200 | 0,75/1 | 0 | 15,15/20,2 | 63,3/84,4 | 3/4 | 537 |
| | Напиток «Лимонный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Щи на м/к бульоне со сметаной | 150/5 200/6 | 2,95/3,68 | 4,8/7,07 | 6,87/8,58 | 94,49/118 | 15,54/19,41 | 56 |
| | Картофель тушёный с мясом говядины | 180/200 | 11,21/12,46 | 10,18/11,31 | 15,53/17,26 | 207/230 | 8,63/9,59 | 153 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Полдник | Плов фруктовый | 120/200 | 2,7/5,78 | 2,28 4,42 | 51,18/81,65 | 156,18/389,52 | 0,12/0,2 | 106 |
| | Чай п/сладкий | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/45 | 0,27/0,5 | 263-264 |
| Итого за третий день: | | | 29,27/ 39,43 | 28,9/ 38,44 | 176,54/ 248,12 | 1007,22/ 1495,12 | 29,53/ 36,23 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|---|------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4. Четверг / Первая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Вермишель молочная | 150/200 | 4,53/6,04 | 4,2/5,6 | 13,68/18,24 | 110,7/147,6 | 0,7/0,92 | 160 |
| | Батон с маслом | 20/6 40/8 | 1,61/3,16 | 4,86/6,78 | 10,9/21,68 | 94,12/161,1 | 0 | 1 |
| | Чай с молоком | 150/200 | 0,67/1,48 | 0,83/1,7 | 11,25/14,47 | 46,67/76 | 0,54/0,69 | 261 |
| Второй завтрак | Кисель | 150/200 | 0 | 0 | 24/30 | 116/129 | 0/0 | 233 |
| | Напиток «Витаминный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Огурец свежий | 40/50 | 0,6/0,75 | 0,04/0,05 | 6,51/8,39 | 28,77/36,96 | 4/5 | |
| | Суп куриный с вермишелью | 150/200 | 6,58/10,75 | 6,46/10,82 | 11,99/23,24 | 140,86/234,59 | 1,5/2,1 | 142 |
| | Каша «ассорти» | 100/150 | 2,78/4,17 | 4,47/6,7 | 15,8/23,7 | 158,31/237,49 | 1,98/2,97 | 186,191 |
| | Биточки рыбные(ясли),рыба тушёная в соусе | 50/70 | 6,83/17,3 | 3,81/12,3 | 24,8/2,6 | 99,75/125,3 | 0,37/1,61 | 134/139 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/ 33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/0,51 | 0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Полдник | Запеканка твор.-морковн. со сгущённым молоком | 100/20 150/20 | 11,66/17,49 | 10,29/15,43 | 23,78/35,67 | 234/351 | 0,71/1,06 | 238 |
| | Чай п/сладкий | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/45 | 0,27/0,5 | 263-264 |
| Итого за четвёртый день: | | | 40,26/67,35 | 38,16/63,07 | 203,15/253,14 | 1311,33/1849,94 | 11,56/16,84 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептур ы |
|---|---|----------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5. Пятница/ Первая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150/200 | 4,66/ 6,21 | 5,6/ 7,47 | 18,82/ 25,09 | 144/ 192 | 1,46/ 1,95 | 88 |
| | Батон с маслом | 20/6 40/8 | 1,61/ 3,16 | 4,86/ 6,78 | 10,88/ 21,68 | 94,12/ 161,1 | 0 | 1 |
| | Какао с молоком | 150/200 | 1,25/1,5 | 1,33/1,6 | 10,08/12,1 | 50/60 | 0,54/0,65 | 248 |
| Второй завтрак | Снежок | 130/180 | 4,23/5,08 | 4,67/5,6 | 5,84/7 | 86,14/103,25 | 1,02/1,23 | 251 |
| | Напиток «Лимонный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 150/5 200/5 | 3,38/ 4,22 | 5,2/ 6,5 | 11,03/ 13,77 | 116,11/ 145 | 7,97/ 9,95 | 34 |
| | Суфле из куриного филе | 85/100 | 9,79/ 12,23 | 14,63/ 18,28 | 4,47/ 5,58 | 326,93/ 408,66 | 0,11/ 0,13 | 183 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/ 4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/ 1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/ 0,51 | 0/ 0 | 20,45/ 24,23 | 83/ 99 | 0,73/ 0,96 | 241 |
| Полдник | Пирожок с овощным фаршем | 60/90 | 3,87/4,51 | 4,32/5,04 | 24,4/28,47 | 162/189 | 18,51/ 21,6 | 294-299 302-303 |
| | Напиток «Витаминный» | 150/200 | 0,12/ 0,16 | 9,08/12,11 | 18,24/24,32 | 74,24/98,99 | 0,73/0,97 | 282 |
| Итого за пятый день: | | | 34,98/ 44,68 | 52,32/ 66,44 | 171,61/ 218,04 | 1367,64/ 1730,5 | 31,07/ 37,44 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептур ы |
|--|---|-----------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6. Понедельник / Вторая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150/200 | 5,5/ 7,33 | 5,9/ 7,87 | 20,91/ 27,88 | 158/ 210,67 | 1,47/ 1,96 | 96 |
| | Батон с маслом | 20/6 40/8 | 1,61/ 3,16 | 4,86/ 6,78 | 10,88/ 21,68 | 94,12/ 161,1 | 0 | 1 |
| | Какао с молоком | 150/200 | 1,25/1,5 | 1,33/1,6 | 10,08/12,1 | 50/60 | 0,54/0,65 | 248 |
| Второй завтрак | Сок | 150/200 | 0,75/1 | 0 | 15,15/20,2 | 63,3/84,4 | 3/4 | 537 |
| | Напиток «Витаминный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Суп – уха с рыбными консервами | 150/200 | 4,24/ 5,3 | 5,2/ 6,5 | 20,24/ 25,3 | 112,8/ 150,3 | 9,64/ 12,05 | 41 |
| | Овощное рагу, колбаса отварная | 150/180 -/40 | 2,23/2,67 -/5,12 | 4,04/4,82 -/8,7 | 10,16/12,19 - /0,43 | 86,67/104 -/100,4 | 14,33/17,2 -/0 | 77 98 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Полдник | Вермишель отварная с маслом | 100/150 | 4,2 / 6,3 | 5,31/ 7,8 | 30,13/ 45,2 | 177,7/ 266,55 | 0 | 205 |
| | Яйцо варёное 1/2 | 20/20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 0 | 209 |
| | Чай п/сладкий | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/45 | 0,27/0,5 | 263-264 |
| Итого за шестой день: | | | 24,69/ 38,18 | 29,02/ 46,46 | 179,06/ 244,67 | 1020,25/ 1488,15 | 61,26/ 78,05 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|---|----------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7. | | | | | | | | |
| Вторник / Вторая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 5,26/ 6,44 | 6,07/ 7,53 | 21,29/ 25,38 | 159,75/ 192 | 1,46/ 1,95 | 91 |
| | Батон с маслом | 20/6 40/8 | 1,61/ 3,16 | 4,86/ 6,78 | 10,88/ 21,68 | 94,12/ 161,1 | 0 | 1 |
| | Кофе с молоком | 150/200 | 1,25/ 1,5 | 1,25/ 1,5 | 10,42/ 12,5 | 48,33/ 58 | 0,54/ 0,65 | 253 |
| Второй завтрак | Кефир | 130/180 | 4,23/5,08 | 4,67/5,6 | 5,84/7 | 86,14/103,25 | 1,02/1,23 | 251 |
| | Напиток «Лимонный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 150/5 200/6 | 3,28/ 4,1 | 4,8/ 7,16 | 16,76/ 20,93 | 116,11/ 145 | 6,57/ 8,2 | 33 |
| | Суфле из мяса говядины | 85/100 | 36,12/ 48,16 | 14,28/ 19,04 | 1,73/ 2,3 | 280/ 373,34 | 0,3/ 0,4 | 287 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/ 33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/ 0,51 | 0/ 0 | 20,45/ 24,23 | 83/ 99 | 0,73/ 0,96 | 241 |
| Полдник | Рулетик с творогом | 60/90 | 4,8/5,6 | 3,69/4,3 | 20,98/24,48 | 156,3/182,3 | 0,26/0,3 | 314 |
| | Напиток «Витаминный» | 150/200 | 0,12/0,16 | 9,08/12,11 | 18,24/24,32 | 83/99 | 0,73/0,97 | 282 |
| Итого за седьмой день: | | | 61,68/ 81 | 53,06/ 69,82 | 156,31/ 203,05 | 1310/ 1674,5 | 14,87/ 19,02 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|---|----------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8. Среда / Вторая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная | 150/200 | 4,67/ 6,21 | 5,79/ 7,73 | 20,78/ 27,71 | 150,75/ 201 | 1,47/ 1,95 | 84 |
| | Батон с маслом | 20/6 40/8 | 1,61/ 3,16 | 4,86/ 6,78 | 10,88/ 21,68 | 94,12/ 161,1 | 0 | 1 |
| | Какао с молоком | 150/200 | 1,25/1,5 | 1,33/1,6 | 10,08/12,1 | 50/60 | 0,54/0,65 | 248 |
| Второй завтрак | Сок | 150/200 | 0,75/1 | 0 | 15,15/20,2 | 63,3/84,4 | 3/4 | 537 |
| | Напиток «Витаминный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Борщ на м/к бульоне со сметаной | 150/5 200/6 | 5,94/ 7,92 | 4,36/ 5,82 | 8,23/ 10,98 | 96/ 128 | 9,37/ 12,5 | 27 |
| | Картофельное пюре, | 100/150 | 2,04/3,05 | 3,68/ 5,24 | 12,04/18,06 | 94,7/142 | 9,58/14,36 | 206 |
| | Гуляш из мяса говядины | 30/30 45/45 | 4,5/ 6,75 | 5,7/ 8,55 | 1,85/ 2,78 | 123,6/ 185,4 | 0,6/ 0,9 | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/ 0,51 | 0/ 0 | 20,45/ 24,23 | 83/99 | 0,73/ 0,96 | 241 |
| Полдник | Омлет натуральный | 80/100 | 7,18/8,97 | 6,8/8,5 | 6/ 7,5 | 125,6/157 | 0,39/0,49 | 110 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,04/0,04 | 0/0 | 9,1/12,3 | 35/47 | 1,6/2 | 200-264 |
| Итого за восьмой день: | | | 32,25/ 44,41 | 33,85/ 45,98 | 137,96/ 189,34 | 1036,17/ 1427,4 | 27,28/ 38,26 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|---|------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9. | | | | | | | | |
| Четверг / Вторая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150/200 | 4,76/ 6,35 | 6,38/ 8,51 | 16,4/ 21,86 | 140,25/ 187 | 1,46/ 1,95 | 93 |
| | Батон с маслом | 20/6 40/8 | 1,61/ 3,16 | 4,86/ 6,78 | 10,88/ 21,68 | 94,12/ 161,1 | 0 | 1 |
| | Чай сладкий с молоком | 150/200 | 0,67/ 1,48 | 0,83/ 1,7 | 11,25/ 14,47 | 46,67/ 76 | 0,54/ 0,69 | 261 |
| Второй завтрак | Кисель | 150/200 | 0 | 0 | 24/30 | 116/129 | 0/0 | 233 |
| | Напиток «Лимонный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,23 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Уха из рыбы | 150/200 | 4,24/ 5,3 | 5,2/ 6,5 | 20,24/ 25,3 | 112,8/ 150,3 | 9,64/ 12,05 | 41 |
| | Каша гречневая с куриным филе | 150/200 | 10,54/ 13,3 | 10,14/ 13,25 | 14,6/ 21,9 | 281,3/ 377 | 5,23/ 6,1 | 186/181 |
| | Помидор свежий | 20/30 | 0,18/0,24 | 0,02/0,03 | 0,62/0,75 | 3,15/4,2 | 2,2/3 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/ 33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/ 0,51 | 0 | 20,45/ 24,23 | 83/99 | 0,73/ 0,96 | 241 |
| Полдник | Пудинг твор.-рисовый со сгущенным молоком | 100/20 150/20 | 14,73/ 22,1 | 9,94/ 14,91 | 18,93/ 28,39 | 224/336 | 0,19/ 0,28 | 236 |
| | Чай п/сладкий | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/45 | 0,27/0,5 | 263-264 |
| Итого за девятый день: | | | 38,6/ 55,34 | 33,8/ 48,54 | 149,95/ 212,56 | 1118,19/ 1593,9 | 20,26/ 25,53 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|--------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10. Пятница / Вторая неделя | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150/200 | 4,16/ 5,55 | 5,6/ 7,47 | 19,56/ 26,08 | 144/ 192 | 1,46/ 1,95 | 173 |
| | Батон с маслом | 20/6 40/8 | 1,61/ 3,16 | 4,86/ 6,78 | 10,88/ 21,68 | 94,12/ 161,1 | 0 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 1,25/ 1,5 | 1,25/ 1,5 | 10,42/ 12,5 | 48,33/ 58 | 0,54/ 0,65 | 253 |
| Второй завтрак | Снежок | 130/180 | 4,23/5,08 | 4,67/5,6 | 5,84/7 | 86,14/103,25 | 1,02/1,23 | 251 |
| | Напиток «Витаминный» | 150/200 | 0,42/0,51 | 0/0 | 20,45/24,3 | 83/99 | 0,73/0,96 | 241 |
| Обед | Суп гороховый на курином бульоне | 150/200 | 6,34/ 8,8 | 4,12/ 6,85 | 17,51/ 22 | 118,87/ 180 | 4,83/ 6,1 | 36 |
| | Макароны отварные | 100/150 | 3,64/5,46 | 3,86/5,79 | 20,3/30,45 | 130,4/195,7 | 0 | 202 |
| | Филе куриное тушеное с овощами | 50/70 | 6,43/ 7,5 | 8,4/ 9,8 | 2,27/ 2,65 | 94,5/ 110,25 | 1,36/ 1,59 | 179 |
| | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/4 | 1,2/1,5 | 20/25 | 103,6/129,5 | 0 | 701 |
| | Хлеб ржаной | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,13/0,26 | 3,4/6,8 | 16,5/33 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 150/200 | 0,42/ 0,51 | 0/ 0 | 20,45/ 24,23 | 83/ 99 | 0,73/ 0,96 | 241 |
| Полдник | Пирожок с фруктовым фаршем | 60/90 | 3,87/4,51 | 4,32/ 5,04 | 24,4/28,47 | 162/189 | 18,51/21,6 | 294-303 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,04/0,04 | 0/0 | 9,1/12,3 | 35/47 | 1,6/2 | 200-264 |
| Итого за десятый день: | | | 38,24/ 49,81 | 43,31/ 55,49 | 183,93/ 238,96 | 1249,66/ 1631 | 30,05/ 36,08 | |
| Итого за весь период: | | | 373,89/ 517,89 | 392,26/ 539,89 | 1704,03/ 2248,09 | 11815,5/ 15992,5 | 276,7/ 350,7 | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| Среднее значение за период: | | | 37,38/ 51,78 | 39,22/ 53,98 | 170,4/ 224,8 | 1181/ 1599 | 27,7/ 35,1 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 15,06% 15,61% | 15,82% 16,28% | 69,12% 68,11% | | | |