

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

И.В. Саяпина

2024г.

к приказу

2024г. № 146-г



Меню приготавливаемых блюд  
Государственного общеобразовательного учреждения Тульской области  
"Новомосковский областной центр образования"  
с 01 марта 2025 г по 31 мая 2025г

Возрастная категория: 12 лет и старше (Дети прожив. 12 лет и старше)

Длительность пребывания обучающихся: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак основной</b>	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	10,3	11,1	38,9	295,6	212
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63
	Плоды свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	112
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,4</b>	<b>23</b>	<b>72,3</b>	<b>576,6</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Весна"	150	2,7	8,7	3,15	102	33
	Суп фасолевый с говядиной	250	8,48	5,73	18	157	54-9с
	Сердце в соусе	240	31,73	27,07	13,3	424	445,442
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	6,3	36,54	224	54-5г
	Сок виноградный <sup>1</sup>	200	0,6	0,40	32,6	140	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110

	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за обед</b>		<b>1170</b>	<b>59,42</b>	<b>49,72</b>	<b>165,23</b>	<b>1358</b>	
<b>Полдник</b>	Соус шоколадный	70	4	3,76	32,36	179	475
	Пудинг творожный запеченный	250	34,5	32,9	52,9	645	319
	Кисель из вишни	200	0,2	0,00	13	53	54-22хн
	Апельсин	100	0,9	0,20	8,1	49,2	82
<b>Итого за полдник</b>		<b>620</b>	<b>39,6</b>	<b>36,86</b>	<b>106,36</b>	<b>926,2</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Овощи натуральные(Огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Куриные окорочка запеченные	120	30,24	16,56	0,36	271	6707
	Рагу из овощей с кабачками	230	4,14	14,26	19,63	224	54-24г
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за ужин</b>		<b>815</b>	<b>46,62</b>	<b>43,54</b>	<b>106,53</b>	<b>1023,77</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кефир с сахаром	230	6,67	7,36	9,2	136	516
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>300</b>	<b>11,99</b>	<b>7,92</b>	<b>43,64</b>	<b>301</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>3495</b>	<b>178,03</b>	<b>161,04</b>	<b>494,06</b>	<b>4185,57</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Бутерброд с маслом	45	2,73	7,75	17,13	151	93
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>245</b>	<b>4,23</b>	<b>9,05</b>	<b>33,03</b>	<b>232</b>	
<b>Завтрак основной</b>	Запеканка из творога с джемом	280	39,87	19,25	57	563,6	279
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	112
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>610</b>	<b>43,25</b>	<b>19,79</b>	<b>88,76</b>	<b>712,6</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с чесноком	150	2,25	15,15	12,75	200	59

	Рассольник ленинградский со сметаной, курицей	250	5,925	7,25	17,025	157	54-3с
	Котлета рыбная любительская	120	15,6	4,68	7,32	133	54-13р
	Картофельное пюре	230	4,95	7,94	30,36	213	54-11г
	Компот из кураги	200	1	0,10	15,7	67	54-2хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за обед</b>		<b>1100</b>	<b>40,325</b>	<b>36,64</b>	<b>144,795</b>	<b>1081</b>	
<b>Полдник</b>	Колбасные изделия, запеченные в тесте	160	16,48	21,44	49,60	458	548
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	15,41	63	54-20гн
	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
	Киви	100	1,14	0,52	14,66	61	112
<b>Итого за полдник</b>		<b>580</b>	<b>23,05</b>	<b>23,84</b>	<b>87,05</b>	<b>653</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Яйцо вареное	55	6,6	5,5	0,41	78	54-6с
	Салат из свежих овощей	150	1,65	10,8	5,25	125	24
	Перец, фаршированный говядиной и рисом с соусом сметанным с томатом	410	26,2	16,6	32,7	373	437
	Напиток яблочно-абрикосовый <sup>1</sup>	200	0,4	0,00	28	116	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
	<b>Итого за ужин</b>		<b>980</b>	<b>45,69</b>	<b>45,22</b>	<b>128,2</b>	<b>1112,77</b>
<b>Второй ужин</b>	Снежок	230	6,21	5,75	24,84	182	4
	Сушки "Челночек"	60	6,54	0,78	40,8	199	10
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>290</b>	<b>12,75</b>	<b>6,53</b>	<b>65,64</b>	<b>381</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>3805</b>	<b>169,295</b>	<b>141,07</b>	<b>547,475</b>	<b>4172,37</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Чай фруктовый с вишней и яблоками	200	0,2	0	1,7	9	54-19гн
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	590
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>4,9</b>	<b>38,9</b>	<b>218</b>	



<b>Завтрак основной</b>	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Каша рисовая вязкая	250	3,75	5	39,3	289,5	217
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
	Плоды свежие (Груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>605</b>	<b>10,73</b>	<b>19,32</b>	<b>83,28</b>	<b>635,27</b>	
<b>Обед:</b>	Салат зеленый с огурцами и помидорами	150	1,5	9,15	3,75	104	36
	Суп картофельный с крупой	250	2,75	3,5	9,8	82	114
	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,85	251	54-1м
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,6	39,4	246	256
	Кисель из клюквы	200	0,1	0,00	23	96	515
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за обед</b>		<b>1070</b>	<b>40,25</b>	<b>39,37</b>	<b>140,44</b>	<b>1090</b>	
<b>Полдник</b>	Творожники песочные	150	15,3	27,9	63,6	567	577
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
	Шоколад	15	1,45	5,20	7,55	83	2
	Сок персиковый <sup>1</sup>	200	0,6	0	33	136	518
<b>Итого за полдник</b>		<b>565</b>	<b>23,15</b>	<b>38,10</b>	<b>113,75</b>	<b>892</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Салат из редиса	150	1,65	15,15	4,65	162	15
	Рыба, запеченная с сыром и луком	150	24,18	16,68	4,33	264	54-12р
	Картофельное пюре с капустой тушеной	230	4,82	8,79	48,71	201	440
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	31	54-6гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за ужин</b>		<b>895</b>	<b>41,79</b>	<b>52,94</b>	<b>126,83</b>	<b>1078,77</b>	
<b>Второй ужин</b>	Йогурт молочный питьевой	230	11,5	7,36	19,55	200	517
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108

Итого за второй ужин		300	16,82	7,92	53,99	365	
Итого за третий день:		3685	136,69	162,55	557,19	4279,04	
День 4							
Завтрак 1	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Бутерброд с сыром	50	5,09	9,19	15,21	166	90
Итого за первый завтрак		250	5,79	9,49	38,01	263	
Завтрак основной	Овощи натуральные (Огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Омлет натуральный	250	21,7	33,3	5,3	410	268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Плоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за второй завтрак		690	29,14	36,42	48,58	653,2	
Обед	Икра морковная	150	3	10,5	15	170	54-12з
	Борщ с капустой и картофелем, курицей, сметаной	250	5,875	6,20	12,65	138	54-2с
	Рыба, запеченная под молочным соусом	265	19,69	12,3	20,25	341	312
	Картофель отварной	230	4,37	11,27	29,21	235	426
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Итого за обед		1245	44,035	41,79	158,55	1276	
Полдник	Пряник сырцовый	150	9,45	3,15	113,4	519	3
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,30	51	54-23хн
	Груши	100	0,4	0,3	10,30	47	82
Итого за полдник		450	10,05	3,55	136	617	
Ужин	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Перец болгарский в нарезке	100	1,33	0,17	4,83	25	54-4з
	Пельмени мясные отварные	358	37,22	29,12	68,46	685	525,523,524
	Напиток "Мультифрукт" <sup>1</sup>	200	5,4	0,8	25,4	136	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108



Итого за ужин		823	54,79	42,41	160,53	1266,77	
Второй ужин	Ряженка	230	6,44	7,36	19,78	177	6
	Сухари сдобные	60	6,72	0,84	40,5	198	11
Итого за второй ужин		290	13,16	8,2	60,28	375	
Итого за четвертый день:		3748	156,965	141,86	601,95	4450,97	
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Ацидолакт	230	6,44	7,36	19,78	177	5
	Сушки "Челночек"	60	6,54	0,78	40,8	199	10
Итого за первый завтрак		290	12,98	8,14	60,58	376	
Завтрак основной	Макаронные изделия отварные с сыром	230	12,2	10,4	35,9	454,6	259
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
	Плоды свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак		570	15,84	11,22	74,68	631,6	
Обед:	Овощи натуральные(Помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	24	148
	Суп картофельный с рыбой	250	10,48	3,25	18,25	144	54-20с
	Плов с курицей	280	38,22	11,34	46,48	441	54-12м
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	21,7	89	372
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Итого за обед		980	60,54	16,45	151,87	1009	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6	5,3	61	317	542
	Чай с молоком	200	1,50	1,3	15,90	81	495
	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
	Сок абрикосовый <sup>1</sup>	200	1	0	25,4	110	518
Итого за полдник		620	13,63	8,48	109,68	579	
Итого за пятый день:		2460	102,99	44,29	396,81	2595,6	
<b>День 6</b>							
Завтрак основной	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-13

	Каша Дружба	250	6,9	8,3	33,3	319,4	260
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
	Плоды свежие (Груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>605</b>	<b>16,64</b>	<b>15,82</b>	<b>76,88</b>	<b>603,2</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные(Огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146	54-8с
	Азу по-татарски	350	28	31,50	35,85	528	325
	Сок томатный <sup>1</sup>	200	2	0,2	0,2	36	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за обед</b>		<b>1050</b>	<b>46,6</b>	<b>38,35</b>	<b>119,49</b>	<b>1031,6</b>	
<b>Полдник</b>	Соус шоколадный	70	4	3,76	32,36	179	475
	Сырники	250	49	14,4	51,6	531	54-6т
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Итого за полдник</b>		<b>620</b>	<b>59,2</b>	<b>23,56</b>	<b>103,36</b>	<b>860</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,5	15,15	5,1	164	21
	Котлета рыбная	120	17,04	2,88	10,32	136	54-1р
	Булгур отварной	180	8,28	4,68	41,64	242	54-22г
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за ужин</b>		<b>815</b>	<b>37,96</b>	<b>35,13</b>	<b>129,2</b>	<b>1005,57</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кефир с сахаром	230	6,67	7,36	9,2	136	516
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>300</b>	<b>11,99</b>	<b>7,92</b>	<b>43,64</b>	<b>301</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>3390</b>	<b>172,39</b>	<b>120,78</b>	<b>472,57</b>	<b>3801,37</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519

	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	590
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>250</b>	<b>4,45</b>	<b>5,2</b>	<b>60</b>	<b>306</b>	
<b>Завтрак основной</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	280	41,91	21,8	54,3	584	279
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>620</b>	<b>45,55</b>	<b>22,62</b>	<b>93,08</b>	<b>761</b>	
<b>Обед:</b>	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	150	2,55	7,95	15,75	144	66
	Уха с крупой	250	7,5	2,5	10	91	121
	Оладьи из печени по-кунцевски	120	22,67	6,67	18,67	231	357
	Рис с овощами	180	4,8	3,12	42	218	241
	Кисель из смородины	200	0,2	0,10	12,3	51	54-23хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за обед</b>		<b>1050</b>	<b>48,32</b>	<b>21,86</b>	<b>160,36</b>	<b>1046</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца школьная	150	15,3	16,2	45,3	389	549,545
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,3	0	6,90	29	54-10гн
	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	82
<b>Итого за полдник</b>		<b>570</b>	<b>22,53</b>	<b>18,68</b>	<b>82,38</b>	<b>585</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	150	1,5	15,3	9,3	182	29
	Жаркое по-домашнему	350	35,18	32,73	30,1	558	54-9м
	Напиток яблочно-абрикосовый <sup>1</sup>	200	0,4	0	28	116	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за ужин</b>		<b>865</b>	<b>47,92</b>	<b>60,35</b>	<b>129,24</b>	<b>1276,77</b>	
<b>Второй ужин</b>	Ряженка	230	6,44	7,36	19,78	177	6
	Сухари сдобные	60	6,72	0,84	40,5	198	11



Итого за второй ужин		290	13,16	8,2	60,28	375	
Итого за седьмой день:		3645	181,93	136,91	585,34	4349,77	
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Бутерброд с сыром	50	5,09	9,19	15,21	166	90
Итого за первый завтрак		250	6,59	10,49	31,11	247	
Завтрак основной	Овощи консервированные отварные (Кукуруза сладкая консервированная)	100	2,8	3,5	35	66,7	157
	Омлет натуральный	250	21,7	33,3	5,3	410	268
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого за второй завтрак		690	31,64	40,22	81,28	703,7	
Обед:	Овощи натуральные(Помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	24	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	128	54-7с
	Биточек из курицы	120	23,04	5,12	16,2	203	54-23м
	Рагу из овощей	230	4,29	9,81	32,2	196	177
	Компот из кураги	200	1	0,10	15,7	67	54-2хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Итого за обед		1050	43,18	19,45	152,19	929	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с капустой	100	5	10,5	28,8	230	543,592
	Чай фруктовый с вишней и яблоками	200	0,2	0	1,7	9	54-19гн
	Сок виноградный <sup>1</sup>	200	0,6	0,4	32,6	140	518
Итого за полдник		500	5,8	10,90	63,1	379,00	
Ужин	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	150	1,2	15,15	3,15	153	18
	Сарделька отварная	130	14,82	23,66	1,69	280	395

	Плов из булгура с курицей	280	27,58	12,04	54,18	438	54-15м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за ужин</b>		<b>925</b>	<b>54,94</b>	<b>63,17</b>	<b>140,66</b>	<b>1372,77</b>	
<b>Второй ужин</b>	Йогурт молочный питьевой	230	11,5	7,36	19,55	200	517
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>300</b>	<b>16,82</b>	<b>7,92</b>	<b>53,99</b>	<b>365</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>3715</b>	<b>158,97</b>	<b>152,15</b>	<b>522,33</b>	<b>3996,47</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	31	54-6гн
	Бутерброд с маслом	45	2,73	7,75	17,13	151	93
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>245</b>	<b>3,03</b>	<b>7,75</b>	<b>24,43</b>	<b>182</b>	
<b>Завтрак основной</b>	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
	Макаронные изделия отварные	230	8,4	7,59	45,31	282,9	256
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
	Плоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>670</b>	<b>31,34</b>	<b>22,61</b>	<b>86,99</b>	<b>689,1</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из редиса с огурцами и яйцом	150	3,6	11,1	3,75	129	16
	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15	116	143
	Гуляш из говядины	120	16,2	15,72	3,84	222,72	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	281	54-4г
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	43	54-5хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за обед</b>		<b>1050</b>	<b>44,24</b>	<b>40,4</b>	<b>137,63</b>	<b>1102,72</b>	
<b>Полдник</b>	Манник со сгущенным молоком	270	21,9	11,9	142,09	764	77

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	82
<b>Итого за полдник</b>		<b>570</b>	<b>22,5</b>	<b>12,20</b>	<b>166,39</b>	<b>867,00</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Перец болгарский в нарезке	100	1,33	0,17	4,83	25	54-4з
	Соус сметанный с томатом	60	2,08	12,76	3,79	138	444
	Голубцы ленивые	120	10,08	9,12	7,68	155	54-3м
	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	239	15,15	27,98	21,65	399	203
	Напиток "Мультифрукт" <sup>1</sup>	200	5,4	0,8	25,40	136	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за ужин</b>		<b>884</b>	<b>44,88</b>	<b>63,15</b>	<b>125,19</b>	<b>1273,77</b>	
Второй ужин	Снежок	230	6,21	5,75	24,84	182	4
	Сушки "Челночек"	60	6,54	0,78	40,8	199	10
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>290</b>	<b>12,75</b>	<b>6,53</b>	<b>65,64</b>	<b>381</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>3709</b>	<b>158,74</b>	<b>130,03</b>	<b>606,27</b>	<b>4495,59</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Ацидолакт	230	6,44	7,36	19,78	177	5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>280</b>	<b>10,24</b>	<b>7,76</b>	<b>44,38</b>	<b>296</b>	
<b>Завтрак основной</b>	Масло сливочное	15	0,24	10,8	0,2	109,77	79
	Каша рисовая вязкая	250	3,75	5	39,3	289,5	217
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
	Плоды свежие (Банан)	100	1,8	0,6	22,8	96	82
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>605</b>	<b>9,13</b>	<b>16,82</b>	<b>91,48</b>	<b>630,27</b>	



Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	150	1,8	15,6	9,75	185	53
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной	250	1,75	4,98	7,75	83	142
	Рыба, тушенная в томате с овощами	240	22,8	12,34	10,8	245,04	299
	Картофельное пюре	230	4,95	7,94	30,36	213	54-11г
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,30	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
<b>Итого за обед</b>		<b>1220</b>	<b>42,6</b>	<b>42,68</b>	<b>143,1</b>	<b>1134,04</b>	
Полдник	Пряник сырцовый	150	9,45	3,15	113,40	519	3
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,30	51	54-23хн
	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
	Киви	100	1,14	0,52	14,66	61	112
	Сок персиковый <sup>1</sup>	200	0,6	0	33	136	518
<b>Итого за полдник</b>		<b>770</b>	<b>16,52</b>	<b>5,65</b>	<b>180,74</b>	<b>838,00</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>2875</b>	<b>78,49</b>	<b>72,91</b>	<b>459,7</b>	<b>2898,31</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>3452,70</b>	<b>149,45</b>	<b>126,36</b>	<b>524,37</b>	<b>3922,51</b>	
<b><i>Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:</i></b>							
Завтрак 1		9,74%					
Завтрак основной		24,25%					
Обед		40,65%					
Полдник		26,46%					
Ужин		43,25%					
Второй ужин		13,07%					

<sup>1</sup>Допускается выдача различных плодоовощных, фруктовых соков