

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

И.В. Саяпина

" 11 03 2024г.

Приложение № 4 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: 7-11 лет (Дети прожив. 7 до 11 лет)

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>        |                              |             |                  |              |               |                         |             |
| Обед                 | Салат "Весна"                | 100         | 1,8              | 5,8          | 2,1           | 68                      | 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    | 150         | 4,425            | 5,25         | 30,45         | 187                     | 54-5г       |
|                      | Сок виноградный <sup>1</sup> | 200         | 0,6              | 0,40         | 32,6          | 140                     | 518         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный         | 60          | 3,96             | 0,72         | 20,4          | 110                     | 110         |
|                      | Хлеб пшеничный               | 60          | 4,56             | 0,48         | 29,52         | 142                     | 108         |
| <b>Итого за обед</b> |                              | <b>1060</b> | <b>55,555</b>    | <b>45,45</b> | <b>146,37</b> | <b>1228</b>             |             |
| Полдник              | Соус шоколадный              | 70          | 4                | 3,76         | 32,36         | 179                     | 475         |
|                      | Пудинг творожный запеченный  | 200         | 27,6             | 26,3         | 42,3          | 516                     | 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>570</b>  | <b>32,7</b>    | <b>30,26</b>  | <b>95,76</b>   | <b>797,2</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                    | 200         | 3,6            | 12,40         | 17,07          | 195            | 54-24г     |
|                                | Напиток из шиповника                          | 200         | 0,7            | 0,3           | 22,8           | 97             | 519        |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,96           | 0,72          | 20,4           | 110            | 110        |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 60          | 4,56           | 0,48          | 29,52          | 142            | 108        |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>755</b>  | <b>44</b>      | <b>41,36</b>  | <b>92,25</b>   | <b>935,77</b>  |            |
| <b>Второй ужин</b>             | Кефир с сахаром                               | 230         | 6,67           | 7,36          | 9,2            | 136            | 516        |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 50          | 3,8            | 0,4           | 24,6           | 119            | 108        |
| <b>Итого за второй ужин</b>    |   | <b>280</b>  | <b>10,47</b>   | <b>7,76</b>   | <b>33,8</b>    | <b>255</b>     |            |
| <b>Итого за первый день:</b>   |   | <b>2665</b> | <b>142,725</b> | <b>124,83</b> | <b>368,18</b>  | <b>3215,97</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>588</b> |
| <b>Обед:</b>                   | Салат из свеклы с чесноком                    | 100         | 1,5            | 10,1          | 8,5            | 133            | 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                             | 200         | 4,3            | 6,9           | 26,4           | 185            | 54-11г     |
|                                | Компот из кураги                              | 200         | 1              | 0,10          | 15,7           | 67             | 54-2хн     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,96           | 0,72          | 20,4           | 110            | 110        |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 60          | 4,56           | 0,48          | 29,52          | 142            | 108        |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>990</b>  | <b>36,845</b>  | <b>30,23</b>  | <b>124,865</b> | <b>927</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>     |            |

|                                |   |             |                |              |                |                |         |
|--------------------------------|---|-------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------|
| Ужин                           | Масло сливочное   | 15          | 0,24           | 10,8         | 0,2            | 109,77         | 79      |
|                                | Яйцо вареное  | 55          | 6,6            | 5,5          | 0,41           | 78             | 54-60   |
|                                | Салат из свежих овощей  | 100         | 1,1            | 7,2          | 3,5            | 83             | 24      |
|                                | Перец, фаршированный говядиной и рисом с соусом сметанным с томатом | 330         | 20,98          | 13,25        | 26,13          | 298            | 437     |
|                                | Напиток яблочно-абрикосовый <sup>1</sup>                            | 200         | 0,4            | 0,00         | 28             | 116            | 518     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный  | 60          | 3,96           | 0,72         | 20,4           | 110            | 110     |
|                                | Хлеб пшеничный  | 60          | 4,56           | 0,48         | 29,52          | 142            | 108     |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>820</b>  | <b>37,84</b>   | <b>37,95</b> | <b>108,16</b>  | <b>936,77</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 второй день:</b>   |   | <b>2925</b> | <b>114,715</b> | <b>107,6</b> | <b>418,745</b> | <b>3129,77</b> |         |
| <b>День 3</b>                  |   |             |                |              |                |                |         |
| Завтрак 1                      | 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>     |         |
| Обед:                          | Салат зеленый с огурцами и помидорами                               | 100         | 1              | 6,1          | 2,5            | 69             | 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   | 150         | 5,5            | 4,95         | 29,55          | 184,5          | 256     |
|                                | Кисель из клюквы  | 200         | 0,1            | 0,00         | 23             | 96             | 515     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный  | 60          | 3,96           | 0,72         | 20,4           | 110            | 110     |
|                                | Хлеб пшеничный  | 60          | 4,56           | 0,48         | 29,52          | 142            | 108     |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>940</b>  | <b>35,87</b>   | <b>34,35</b> | <b>117,62</b>  | <b>934,5</b>   |         |
| Полдник                        | 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>     |         |



|                                |   |             |               |               |               |                |         |
|--------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| Ужин                           | Масло сливочное                                 | 15          | 0,24          | 10,8          | 0,2           | 109,77         | 79      |
|                                | Салат из редиса                                 | 100         | 1,1           | 10,1          | 3,1           | 108            | 15      |
|                                | Рыба, запеченная с сыром и луком                | 120         | 19,34         | 13,34         | 3,46          | 211            | 54-12р  |
|                                | Картофельное пюре с капустой тушеной            | 200         | 4,19          | 7,64          | 42,36         | 175            | 440     |
|                                | Чай со смородиной и сахаром                     | 200         | 0,3           | 0             | 7,3           | 31             | 54-6гн  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60          | 3,96          | 0,72          | 20,4          | 110            | 110     |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 60          | 4,56          | 0,48          | 29,52         | 142            | 108     |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>755</b>  | <b>33,69</b>  | <b>43,08</b>  | <b>106,34</b> | <b>886,77</b>  |         |
| Второй ужин                    | Йогурт молочный питьевой                        | 230         | 11,5          | 7,36          | 19,55         | 200            | 517     |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 50          | 3,8           | 0,4           | 24,6          | 119            | 108     |
| <b>Итого за второй ужин</b>    |   | <b>280</b>  | <b>15,3</b>   | <b>7,76</b>   | <b>44,15</b>  | <b>319</b>     |         |
| <b>Итого за третий день:</b>   |   | <b>2790</b> | <b>111,96</b> | <b>128,19</b> | <b>420,76</b> | <b>3250,27</b> |         |
| <b>День 4</b>                  |   |             |               |               |               |                |         |
| 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      |
| <b>Итого за первый завтрак</b> |   | <b>250</b>  | <b>5,79</b>   | <b>9,49</b>   | <b>38,01</b>  | <b>263</b>     |         |
| Обед                           | Икра морковная                                  | 100         | 2             | 7             | 10            | 113            | 54-12з  |
|                                | Борщ с капустой и картофелем, курицей, сметаной | 250         | 5,875         | 6,20          | 12,65         | 138            | 54-2с   |
|                                | Рыба, запеченная под молочным соусом            | 140         | 10,4          | 6,5           | 10,7          | 180            | 312     |
|                                | Картофель отварной                              | 200         | 3,8           | 9,8           | 25,4          | 204            | 426     |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                     | 200         | 0,5           | 0,00          | 19,8          | 81             | 54-1хн  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60          | 3,96          | 0,72          | 20,4          | 110            | 110     |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 60          | 4,56          | 0,48          | 29,52         | 142            | 108     |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>1010</b> | <b>31,095</b> | <b>30,7</b>   | <b>128,47</b> | <b>968</b>     |         |
| 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      |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>450</b>  | <b>10,05</b>  | <b>3,55</b>   | <b>136</b>    | <b>617</b>     |         |
| 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                     | 307         | 31,9           | 24,96        | 58,68         | 587            | 525,523,524 |
|                                 | Напиток "Мультифрукт" <sup>1</sup>           | 200         | 5,4            | 0,8          | 25,4          | 136            | 518         |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60          | 3,96           | 0,72         | 20,4          | 110            | 110         |
|                                 | Хлеб пшеничный                               | 60          | 4,56           | 0,48         | 29,52         | 142            | 108         |
| <b>Итого за ужин</b>            |  | <b>742</b>  | <b>47,39</b>   | <b>37,93</b> | <b>139,03</b> | <b>1109,77</b> |             |
| Второй ужин                     | Ряженка                                      | 230         | 6,44           | 7,36         | 19,78         | 177            | 6           |
|                                 | Сухари сдобные                               | 60          | 6,72           | 0,84         | 40,5          | 198            | 11          |
| <b>Итого за второй ужин</b>     |  | <b>290</b>  | <b>13,16</b>   | <b>8,2</b>   | <b>60,28</b>  | <b>375</b>     |             |
| <b>Итого за четвертый день:</b> |  | <b>2742</b> | <b>107,485</b> | <b>89,87</b> | <b>501,79</b> | <b>3332,77</b> |             |
| <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          |
| <b>Итого за первый завтрак</b>  |  | <b>290</b>  | <b>12,98</b>   | <b>8,14</b>  | <b>60,58</b>  | <b>376</b>     |             |
| 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                               | 240         | 32,76          | 9,72         | 39,84         | 378            | 54-12м      |
|                                 | Компот из свежих плодов                      | 200         | 0,14           | 0,14         | 21,7          | 89             | 372         |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60          | 3,96           | 0,72         | 20,4          | 110            | 110         |
|                                 | Хлеб пшеничный                               | 60          | 4,56           | 0,48         | 29,52         | 142            | 108         |
| <b>Итого за обед</b>            |  | <b>910</b>  | <b>53</b>      | <b>14,51</b> | <b>133,51</b> | <b>887</b>     |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>         |  | <b>620</b>  | <b>13,63</b>   | <b>8,48</b>  | <b>109,68</b> | <b>579</b>     |             |
| <b>Итого за пятый день:</b>     |  | <b>1820</b> | <b>79,61</b>   | <b>31,13</b> | <b>303,77</b> | <b>1842</b>    |             |
| <b>День 6</b>                   |  |             |                |              |               |                |             |
| Обед                            | 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                        | 300         | 24            | 27,00        | 30,73         | 452            | 325    |
|                                | Сок томатный <sup>1</sup>              | 200         | 2             | 0,2          | 0,2           | 36             | 518    |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 60          | 3,96          | 0,72         | 20,4          | 110            | 110    |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52         | 142            | 108    |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>970</b>  | <b>40,52</b>  | <b>33,53</b> | <b>102,65</b> | <b>897,2</b>   |        |
| <b>Полдник</b>                 | Соус шоколадный                        | 70          | 4             | 3,76         | 32,36         | 179            | 475    |
|                                | Сырники                                | 200         | 39,2          | 11,5         | 41,3          | 425            | 54-6г  |
|                                | 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>570</b>  | <b>49,4</b>   | <b>20,66</b> | <b>93,06</b>  | <b>754</b>     |        |
| <b>Ужин</b>                    | Масло сливочное                        | 15          | 0,24          | 10,8         | 0,2           | 109,77         | 79     |
|                                | Салат из свежих помидоров с перцем     | 100         | 1             | 10,10        | 3,4           | 109            | 21     |
|                                | Котлета рыбная                         | 120         | 17,04         | 2,88         | 10,32         | 136            | 54-1р  |
|                                | Булгур отварной                        | 150         | 6,9           | 3,90         | 34,7          | 202            | 54-22г |
|                                | Компот из вишни                        | 200         | 0,3           | 0,1          | 10,3          | 42,8           | 54-6хн |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 60          | 3,96          | 0,72         | 20,4          | 110            | 110    |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52         | 142            | 108    |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>705</b>  | <b>34</b>     | <b>28,98</b> | <b>108,84</b> | <b>851,57</b>  |        |
| <b>Второй ужин</b>             | Кефир с сахаром                        | 230         | 6,67          | 7,36         | 9,2           | 136            | 516    |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 50          | 3,8           | 0,4          | 24,6          | 119            | 108    |
| <b>Итого за второй ужин</b>    |  | <b>280</b>  | <b>10,47</b>  | <b>7,76</b>  | <b>33,8</b>   | <b>255</b>     |        |
| <b>Итого за шестой день:</b>   |  | <b>2525</b> | <b>134,39</b> | <b>90,93</b> | <b>338,35</b> | <b>2757,77</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>Обед:</b>                   | Салат картофельный с огурцами солеными | 100         | 1,7           | 5,3          | 10,5          | 96             | 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                          | 150         | 4             | 2,6          | 35            | 182            | 241    |

|                                |   |             |               |              |               |                |         |
|--------------------------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                                | Кисель из смородины                       | 200         | 0,2           | 0,10         | 12,3          | 51             | 54-23хн |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                      | 60          | 3,96          | 0,72         | 20,4          | 110            | 110     |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52         | 142            | 108     |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>940</b>  | <b>44,59</b>  | <b>18,37</b> | <b>136,39</b> | <b>903</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 | 100         | 1             | 10,2         | 6,2           | 121            | 29      |
|                                | Жаркое по-домашнему                       | 300         | 30,15         | 28,05        | 25,8          | 478            | 54-9м   |
|                                | Напиток яблочно-абрикосовый <sup>1</sup>  | 200         | 0,4           | 0            | 28            | 116            | 518     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                      | 60          | 3,96          | 0,72         | 20,4          | 110            | 110     |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52         | 142            | 108     |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>735</b>  | <b>40,31</b>  | <b>50,25</b> | <b>110,12</b> | <b>1076,77</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      |
| <b>Итого за второй ужин</b>    |   | <b>290</b>  | <b>13,16</b>  | <b>8,2</b>   | <b>60,28</b>  | <b>375</b>     |         |
| <b>Итого за седьмой день:</b>  |   | <b>2785</b> | <b>125,04</b> | <b>100,7</b> | <b>449,17</b> | <b>3245,77</b> |         |
| <b>День 8</b>                  |   |             |               |              |               |                |         |
| <b>Завтрак 1</b>               | Чай с молоком                             | 200         | 1,5           | 1,3          | 15,9          | 81             | 495     |
|                                | Бутерброд с сыром                         | 50          | 5,09          | 9,19         | 15,21         | 166            | 90      |
| <b>Итого за первый завтрак</b> |   | <b>250</b>  | <b>6,59</b>   | <b>10,49</b> | <b>31,11</b>  | <b>247</b>     |         |
| <b>Обед:</b>                   | 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                         | 100         | 19,20         | 4,27         | 13,5          | 169            | 54-23м  |
|                                | Рагу из овощей                            | 200         | 3,73          | 8,53         | 28            | 170            | 177     |
|                                | Компот из кураги                          | 200         | 1             | 0,10         | 15,7          | 67             | 54-2хн  |



|                                |  |             |               |               |               |                |         |
|--------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60          | 3,96          | 0,72          | 20,4          | 110            | 110     |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 60          | 4,56          | 0,48          | 29,52         | 142            | 108     |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>970</b>  | <b>36,7</b>   | <b>17</b>     | <b>133,57</b> | <b>810</b>     |         |
| <b>Полдник</b>                 | 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     |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>500</b>  | <b>5,8</b>    | <b>10,90</b>  | <b>63,1</b>   | <b>379,00</b>  |         |
| <b>Ужин</b>                    | Масло сливочное                              | 15          | 0,24          | 10,8          | 0,2           | 109,77         | 79      |
|                                | Салат из свежих огурцов с зеленым луком      | 100         | 0,8           | 10,1          | 2,1           | 102            | 18      |
|                                | Сарделька отварная                           | 130         | 14,82         | 23,66         | 1,69          | 280            | 395     |
|                                | Плов из булгура с курицей                    | 240         | 23,64         | 10,32         | 46,44         | 375            | 54-15м  |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                  | 200         | 0,5           | 0,00          | 19,8          | 81             | 54-1хн  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60          | 3,96          | 0,72          | 20,4          | 110            | 110     |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 60          | 4,56          | 0,48          | 29,52         | 142            | 108     |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>805</b>  | <b>48,52</b>  | <b>56,08</b>  | <b>120,15</b> | <b>1199,77</b> |         |
| <b>Второй ужин</b>             | Йогурт молочный питьевой                     | 230         | 11,5          | 7,36          | 19,55         | 200            | 517     |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 50          | 3,8           | 0,4           | 24,6          | 119            | 108     |
| <b>Итого за второй ужин</b>    |  | <b>280</b>  | <b>15,3</b>   | <b>7,76</b>   | <b>44,15</b>  | <b>319</b>     |         |
| <b>Итого за восьмой день:</b>  |  | <b>2805</b> | <b>112,91</b> | <b>102,23</b> | <b>392,08</b> | <b>2954,77</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>Обед:</b>                   | Салат из редиса с огурцами и яйцом           | 100         | 2,4           | 7,4           | 2,5           | 86             | 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                   | 150         | 8,3           | 6,3           | 36            | 234            | 54-4г   |
|                                | Компот из свежих яблок и вишни               | 200         | 0,2           | 0,1           | 10,2          | 43             | 54-5хн  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60          | 3,96          | 0,72          | 20,4          | 110            | 110     |



|                                |  |             |               |               |               |                |        |
|--------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 60          | 4,56          | 0,48          | 29,52         | 142            | 108    |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>940</b>  | <b>39,3</b>   | <b>35,12</b>  | <b>117,46</b> | <b>953,72</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                 | Манник со сгущенным молоком                          | 200         | 16,4          | 8,9           | 106,57        | 573            | 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>500</b>  | <b>17</b>     | <b>9,20</b>   | <b>130,87</b> | <b>676,00</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                                 | 60          | 3,96          | 0,72          | 20,4          | 110            | 110    |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 60          | 4,56          | 0,48          | 29,52         | 142            | 108    |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>854</b>  | <b>42,8</b>   | <b>62,83</b>  | <b>113,47</b> | <b>1214,77</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>2829</b> | <b>114,88</b> | <b>113,68</b> | <b>451,87</b> | <b>3026,49</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>Обед:</b>                   | Салат из свеклы с солеными огурцами                  | 100         | 1,2           | 10,4          | 6,5           | 123            | 53     |
|                                | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной | 250         | 1,75          | 4,98          | 7,75          | 83             | 142    |
|                                | Рыба, тушеная в томате с овощами                     | 200         | 19            | 10,28         | 9             | 204,2          | 299    |
|                                | Картофельное пюре                                    | 200         | 4,3           | 6,9           | 26,4          | 185            | 54-11г |

|  |                             |                |               |              |               |                |         |
|--|-----------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|  | Напиток из шиповника        | 200            | 0,7           | 0,30         | 22,8          | 97             | 519     |
|  | Хлеб ржано-пшеничный        | 60             | 3,96          | 0,72         | 20,4          | 110            | 110     |
|  | Хлеб пшеничный              | 60             | 4,56          | 0,48         | 29,52         | 142            | 108     |
| <b>Итого за обед</b>   |                             | <b>1070</b>    | <b>35,47</b>  | <b>34,06</b> | <b>122,37</b> | <b>944,2</b>   |         |
| <b>Полдник</b>   | 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>2120</b>    | <b>62,23</b>  | <b>47,47</b> | <b>347,49</b> | <b>2078,20</b> |         |
| <b>Среднее значение за период:</b>   |                             | <b>2600,60</b> | <b>110,59</b> | <b>93,66</b> | <b>399,22</b> | <b>2883,38</b> |         |
| <b>Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:</b> |                             |                |               |              |               |                |         |
|  | Завтрак 1                   | 11,28%         |               |              |               |                |         |
|  | Обед                        | 40,22%         |               |              |               |                |         |
|  | Полдник                     | 28,81%         |               |              |               |                |         |
|  | Ужин                        | 34,94%         |               |              |               |                |         |
|  | Второй ужин                 | 14,15%         |               |              |               |                |         |

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