

СОГЛАСОВАНО

Главный бухгалтер Ю.С. Мерзлякова

Фельдшер Т.М. Кадыкова

действует от 13.03.2025г

Директор Л.М. Салимзянова

13.03.25

Министерство образования и молодежной политики Республики Татарстан  
Государственное бюджетное учреждение «Татарстанская государственная школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Меню приготавливаемых блюд  
на 2024/2025 учебный год

Возрастная категория: приходящие 12 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 1           |                                |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша вязкая молочная гречневая | 250       | 12,22            | 13,15 | 46,80    | 355,7                      | 171         |
|                  | Какао с молоком                | 200       | 2,70             | 2,24  | 10,00    | 70,56                      | 383         |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром     | 45        | 5,54             | 10,71 | 10,98    | 162,33                     | 1           |
|                  | Хлеб                           | 60        | 4,62             | 0,55  | 30,48    | 148,2                      | 238         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                | 555       | 25,08            | 26,65 | 98,26    | 736,79                     |             |
| ОБЕД             | Суп из овощей                  | 250       | 2,78             | 5,30  | 13,25    | 111,7                      | 99          |
|                  | Салат из морской капусты       | 100       | 0,90             | 0,20  | 0,00     | 5,4                        | 47          |
|                  | Бифштекс рубленый              | 100       | 22,88            | 22,28 | 0,00     | 291,51                     | 266         |
|                  | Сок фруктовый                  | 180       | 0,74             | 0,14  | 23,58    | 99                         | 389         |
|                  | хлеб                           | 40        | 3,08             | 0,37  | 20,32    | 98,8                       | 499         |
|                  | Хлеб ржаной                    | 40        | 3,40             | 1,32  | 17,00    | 103,6                      | 238         |
|                  | Макаронные изделия отварные    | 180       | 7,02             | 6,26  | 42,73    | 255,15                     | 309         |
|                  | Сметана                        | 10        | 0,26             | 1,50  | 0,36     | 16,2                       | 332         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                | 900       | 41,06            | 37,37 | 117,24   | 981,36                     |             |
| ПОЛДНИК          | Яблоко                         | 160       | 0,64             | 0,64  | 15,68    | 75,2                       | Б/н         |
|                  | Кофейный напиток с молоком     | 200       | 2,66             | 2,34  | 11,18    | 75,68                      | 380         |
|                  | Булочка х/к (масса 100 г)      | 100       | 7,70             | 2,40  | 53,40    | 254                        | 426         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                | 460       | 11,00            | 5,38  | 80,26    | 404,88                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                | 1915      | 77,14            | 69,40 | 295,76   | 2123,03                    |             |

|                  |                                                 |      |       |       |        |         |     |
|------------------|-------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| День 2           |                                                 |      |       |       |        |         |     |
| ЗАВТРАК          | Кофейный напиток с молоком                      | 200  | 2,86  | 2,34  | 11,18  | 75,68   | 380 |
|                  | Бутерброд с маслом (сливочным)                  | 30   | 1,62  | 6,85  | 10,35  | 109,61  | 1   |
|                  | Запеканка из творога с молочным соусом          | 170  | 25,21 | 16,93 | 22,93  | 451,88  | 313 |
|                  | Яблоко                                          | 160  | 0,64  | 0,64  | 15,68  | 75,2    | Б/н |
|                  | Соус молочный (для подачи к блюду)              | 30   | 0,80  | 1,32  | 4,92   | 34,32   | 326 |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 40   | 3,08  | 0,37  | 20,32  | 98,8    | 238 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                 | 630  | 34,01 | 28,45 | 85,38  | 845,49  |     |
| ОБЕД             | Суп крестьянский с крупой (с хлопьями овсяными) | 250  | 1,92  | 5,48  | 10,10  | 97,83   | 98  |
|                  | Сок фруктовый                                   | 180  | 0,74  | 0,14  | 23,58  | 99      | 389 |
|                  | хлеб                                            | 40   | 3,08  | 0,37  | 20,32  | 98,8    | 499 |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 80   | 5,28  | 0,96  | 26,72  | 139,2   | 238 |
|                  | Салат из свеклы с чесноком                      | 100  | 1,43  | 3,09  | 8,36   | 66,92   | 50  |
|                  | Рыба, тушенная в томате с овощами               | 120  | 18,35 | 6,34  | 2,15   | 138,9   | 229 |
|                  | Пюре картофельное                               | 150  | 3,35  | 5,24  | 22,47  | 150,84  | 312 |
|                  | Капуста тушеная                                 | 80   | 1,74  | 4,90  | 6,06   | 76,26   | 139 |
|                  | Сметана                                         | 10   | 0,26  | 1,50  | 0,36   | 16,2    | 332 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                 | 1010 | 36,15 | 28,02 | 120,12 | 883,95  |     |
|                  | хлеб пшеничный обогащенный витаминами           | 50   | 3,30  | 0,45  | 19,00  | 99,5    | 238 |
|                  | Какао с молоком                                 | 200  | 7,54  | 6,44  | 26,10  | 191,52  | 382 |
|                  | Макарон, запеченные с яйцом                     | 100  | 9,94  | 11,10 | 12,39  | 189,19  | 206 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                 | 350  | 20,78 | 17,99 | 57,49  | 480,21  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                 | 1990 | 90,94 | 74,46 | 262,99 | 2209,65 |     |

|                  |                                   |      |       |       |        |         |      |
|------------------|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|
| День 3           |                                   |      |       |       |        |         |      |
| ЗАВТРАК          | Какао с молоком                   | 200  | 7,54  | 6,44  | 26,10  | 191,52  | 382  |
|                  | Хлеб                              | 70   | 5,39  | 0,64  | 35,56  | 172,9   | н    |
|                  | Каша жидкая молочная пшеничная    | 250  | 7,33  | 6,30  | 28,38  | 195,2   | 182  |
|                  | Бутерброд с маслом (сливочным)    | 30   | 1,62  | 6,85  | 10,35  | 109,61  | 1    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                   | 550  | 21,88 | 20,23 | 100,39 | 669,23  |      |
| ОБЕД             | Борщ с капустой и картофелем      | 250  | 1,80  | 5,17  | 12,45  | 103,58  | 82   |
|                  | Салат из свежих огурцов           | 100  | 0,76  | 6,09  | 2,38   | 67,24   | 20/1 |
|                  | Хлеб                              | 55   | 4,23  | 0,51  | 135,85 | 71,33   | н    |
|                  | Хлеб ржаной                       | 40   | 3,40  | 1,32  | 17,00  | 103,6   | 238  |
|                  | Птица тушенная в соусе            | 150  | 28,60 | 9,46  | 6,30   | 224,79  | 290  |
|                  | Рис припущенный                   | 180  | 4,45  | 5,60  | 46,10  | 252,65  | 305  |
|                  | Напиток витаминизированный Витоша | 180  | 7,20  | 3,60  | 5,40   | 72      | 387  |
|                  | Сметана                           | 10   | 0,26  | 1,50  | 0,36   | 16,2    | 332  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                   | 965  | 50,70 | 33,25 | 225,84 | 911,45  |      |
| ПОЛДНИК          | Хлеб витаминный                   | 35   | 2,31  | 0,31  | 13,30  | 69,65   | 172  |
|                  | Омлет с зеленым горошком          | 100  | 10,76 | 8,79  | 12,64  | 170,4   | 210  |
|                  | Чай-с лимоном                     | 200  | 0,16  | 0,00  | 7,24   | 30,02   | 375  |
|                  | Сыр (порциями) (Голландский)      | 15   | 3,90  | 3,98  | 0,52   | 53,34   | 15   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                   | 350  | 17,13 | 13,08 | 33,70  | 323,41  |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                   | 1865 | 89,71 | 66,56 | 359,93 | 1904,09 |      |

|                         |                                                           |             |               |              |               |                |     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>День 4</b>           |                                                           |             |               |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Омлет натуральный                                         | 200         | 15,98         | 20,76        | 5,48          | 273,22         | 215 |
|                         | Бутерброд с маслом (сливочным)                            | 30          | 1,62          | 6,85         | 10,35         | 109,61         | 1   |
|                         | Хлеб пшеничный                                            | 40          | 3,08          | 0,37         | 20,32         | 98,8           | 238 |
|                         | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100         | 1,75          | 6,18         | 9,23          | 99,5           | 42  |
|                         | Чай с молоком                                             | 200         | 1,54          | 1,24         | 9,40          | 54,3           | 377 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                           | <b>570</b>  | <b>23,97</b>  | <b>35,40</b> | <b>54,78</b>  | <b>635,43</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с рыбой                                  | 250         | 71,28         | 15,38        | 38,82         | 617,55         | 98  |
|                         | Овощи натуральные свежие (помидоры)                       | 100         | 0,60          | 0,20         | 4,20          | 19,9           | 71  |
|                         | хлеб                                                      | 40          | 3,08          | 0,37         | 20,32         | 98,8           | 499 |
|                         | Хлеб ржаной                                               | 40          | 3,40          | 1,32         | 17,00         | 103,6          | 238 |
|                         | Тефтели из говядины                                       | 100         | 14,70         | 14,03        | 9,99          | 221,98         | 498 |
|                         | Чай с молоком                                             | 200         | 1,54          | 1,24         | 9,40          | 54,3           | 377 |
|                         | Кисель из концентрата плодового или ягодного              | 200         | 0,00          | 0,00         | 15,00         | 60             | 351 |
|                         | Пюре картофельное                                         | 150         | 3,35          | 5,24         | 22,47         | 150,84         | 312 |
|                         | Капуста тушеная                                           | 80          | 1,74          | 4,90         | 6,06          | 76,26          | 139 |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                      | <b>1160</b> | <b>99,69</b>  | <b>42,68</b> | <b>143,26</b> | <b>1403,23</b> |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Сырники из творога запеченные                             | 90          | 12,40         | 8,87         | 19,82         | 258,9          | 219 |
|                         | Хлеб витаминный                                           | 30          | 3,70          | 0,77         | 32,57         | 170,57         | 13  |
|                         | Соус молочный (для подачи к блюду)                        | 30          | 0,80          | 1,32         | 4,92          | 34,32          | 326 |
|                         | Кофейный напиток с молоком                                | 200         | 2,66          | 2,34         | 11,18         | 75,68          | 380 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                                           | <b>350</b>  | <b>19,56</b>  | <b>13,30</b> | <b>68,49</b>  | <b>539,47</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                           | <b>2080</b> | <b>143,22</b> | <b>91,38</b> | <b>266,53</b> | <b>2578,13</b> |     |

|                  |                                         |      |       |       |        |         |      |
|------------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|
| День 5           |                                         |      |       |       |        |         |      |
| ЗАВТРАК          | Каша жидкая молочная (с крупой рисовой) | 250  | 7,07  | 7,93  | 39,60  | 258,27  | 182  |
|                  | Бутерброд с маслом (сливочным)          | 30   | 1,62  | 6,85  | 10,35  | 109,61  | 1    |
|                  | Хлеб                                    | 70   | 5,39  | 0,64  | 35,56  | 172,9   | Н    |
|                  | Какао с молоком                         | 200  | 7,54  | 6,44  | 26,10  | 191,52  | 382  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                         | 550  | 21,62 | 21,86 | 111,61 | 732,3   |      |
| ОБЕД             | Суп картофельный с бобовыми             | 250  | 5,67  | 3,75  | 21,65  | 143,35  | 102  |
|                  | Котлеты, биточки из птицы               | 100  | 20,07 | 5,06  | 10,47  | 164,11  | 292  |
|                  | Компот из сухофруктов                   | 180  | 0,05  | 0,00  | 11,59  | 44,12   | 349  |
|                  | хлеб ржаной                             | 50   | 4,25  | 1,65  | 21,25  | 129,5   | 172  |
|                  | Рагу из овощей                          | 180  | 4,37  | 5,54  | 23,58  | 163,22  | 144  |
|                  | Салат из свежих огурцов                 | 100  | 0,76  | 6,09  | 2,38   | 67,24   | 20/1 |
|                  | хлеб                                    | 65   | 5,00  | 0,60  | 33,02  | 160,55  | 494  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                         | 925  | 40,17 | 22,69 | 123,94 | 872,09  |      |
| ПОЛДНИК          | Булочка х/к (масса 100 г)               | 100  | 7,70  | 2,40  | 53,40  | 254     | 426  |
|                  | Чай с молоком                           | 200  | 1,54  | 1,24  | 9,40   | 54,3    | 377  |
|                  | Мандарин                                | 70   | 0,39  | 0,10  | 3,68   | 18,62   | Б/н  |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                         | 370  | 9,63  | 3,74  | 66,48  | 326,92  |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                         | 1845 | 71,42 | 48,29 | 302,03 | 1931,31 |      |

|                  |                             |      |       |       |        |         |     |
|------------------|-----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| День 6           |                             |      |       |       |        |         |     |
| ЗАВТРАК          | Каша "Дружба" из смеси круп | 250  | 2.98  | 4.47  | 26.88  | 159.05  | 178 |
|                  | Чай с молоком               | 200  | 1.54  | 1.24  | 9.40   | 54.3    | 377 |
|                  | хлеб                        | 65   | 5.00  | 0.60  | 33.02  | 160.55  | 494 |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром  | 45   | 4.74  | 9.72  | 12.13  | 154.99  | 3   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                             | 560  | 14.26 | 16.03 | 81.43  | 528.89  |     |
| ОБЕД             | Рассольник ленинградский    | 250  | 2.18  | 5.38  | 17.27  | 126.88  | 96  |
|                  | Гуляш из говядины           | 100  | 17.93 | 18.55 | 3.89   | 254.35  | 246 |
|                  | Каша вязкая гречневая       | 180  | 6.84  | 7.09  | 30.53  | 213.55  | 174 |
|                  | Сок фруктовый               | 180  | 0.74  | 0.14  | 23.58  | 99      | 389 |
|                  | Хлеб                        | 55   | 4.23  | 0.51  | 135.85 | 71.39   | н   |
|                  | Хлеб ржаной                 | 40   | 3.40  | 1.32  | 17.00  | 103.6   | 238 |
|                  | Салат из моркови            | 100  | 1.50  | 6.11  | 10.93  | 105.56  | 21  |
|                  | Сметана                     | 10   | 0.26  | 1.50  | 0.36   | 16.2    | 332 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                             | 915  | 37.08 | 40.60 | 239.41 | 990.53  |     |
|                  | Яблоко                      | 160  | 0.64  | 0.64  | 15.68  | 75.2    | Б/н |
|                  | Кофейный напиток с молоком  | 200  | 2.66  | 2.34  | 11.18  | 75.68   | 380 |
|                  | Шанежка наливная            | 100  | 7.27  | 5.89  | 49.07  | 282.05  | 2   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                             | 460  | 10.57 | 8.87  | 75.93  | 432.93  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                             | 1935 | 61.91 | 65.50 | 396.77 | 1952.35 |     |

День 7

|                  |                                               |      |       |       |        |         |     |
|------------------|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ЗАВТРАК          | Бутерброд с маслом (сливочным)                | 30   | 1,62  | 6,85  | 10,35  | 109,61  | 1   |
|                  | Запеканка из творога с молочным соусом        | 170  | 25,21 | 16,93 | 22,93  | 451,88  | 313 |
|                  | Яблоко                                        | 160  | 0,64  | 0,64  | 15,68  | 75,2    | Б/н |
|                  | Кофейный напиток с молоком                    | 200  | 2,66  | 2,34  | 11,18  | 75,68   | 380 |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 40   | 3,08  | 0,37  | 20,32  | 98,8    | 238 |
|                  | Соус молочный (для подачи к блюду)            | 30   | 0,80  | 1,32  | 4,92   | 34,32   | 326 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                               | 630  | 34,01 | 28,45 | 85,38  | 845,49  |     |
| ОБЕД             | Щи из свежей капусты с картофелем             | 250  | 1,60  | 5,17  | 8,32   | 87,12   | 100 |
|                  | Шницель рыбный натуральный                    | 120  | 16,94 | 8,53  | 2,24   | 154,08  | 235 |
|                  | Пюре картофельное                             | 200  | 4,46  | 6,98  | 29,96  | 201,12  | 200 |
|                  | Маринад из овощей с томатом                   | 100  | 1,48  | 5,09  | 10,80  | 95,44   | 327 |
|                  | Напиток витаминизированный Витоша             | 180  | 7,20  | 3,60  | 5,40   | 72      | 387 |
|                  | Хлеб                                          | 55   | 4,23  | 0,51  | 135,85 | 71,39   | н   |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 60   | 5,10  | 1,98  | 25,50  | 155,4   | 453 |
|                  | Сметана                                       | 10   | 0,26  | 1,50  | 0,36   | 16,2    | 332 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                               | 975  | 41,27 | 33,36 | 218,43 | 852,75  |     |
| ПОЛДНИК          | Какао с молоком                               | 200  | 7,54  | 6,44  | 26,10  | 191,52  | 382 |
|                  | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180  | 6,14  | 6,57  | 27,14  | 192,04  | 8/4 |
|                  | Сыр (порциями) (Голландский)                  | 15   | 3,90  | 3,98  | 0,52   | 53,34   | 15  |
|                  | Хлеб обогащенный витаминами                   | 30   | 3,70  | 0,77  | 32,57  | 170,57  | 238 |
|                  |                                               | 425  | 21,28 | 17,76 | 86,33  | 607,47  |     |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                               | 2030 | 96,56 | 79,57 | 390,14 | 2305,71 |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                               |      |       |       |        |         |     |

|                         |                                    |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>День 8</b>           |                                    |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша молочная манная               | 250         | 6,50         | 7,40         | 27,85         | 204,38         | 181 |
|                         | Хлеб                               | 70          | 5,39         | 0,64         | 35,56         | 172,9          | H   |
|                         | Бутерброд с маслом (сливочным)     | 30          | 1,62         | 6,85         | 10,35         | 109,61         | 1   |
|                         | Какао с молоком                    | 200         | 7,54         | 6,44         | 26,10         | 191,52         | 382 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                    | <b>550</b>  | <b>21,05</b> | <b>21,33</b> | <b>99,86</b>  | <b>678,41</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Макаронные изделия отварные        | 180         | 7,02         | 6,26         | 42,73         | 255,15         | 309 |
|                         | Гренки из пшеничного хлеба         | 11          | 1,50         | 0,19         | 9,19          | 40,65          | 417 |
|                         | хлеб                               | 65          | 5,00         | 0,60         | 33,02         | 160,55         | 494 |
|                         | хлеб ржаной                        | 50          | 4,25         | 1,65         | 21,25         | 129,5          | 172 |
|                         | Печень говяжья по-строгановски     | 120         | 20,33        | 13,33        | 7,07          | 230,87         | 398 |
|                         | Салат из свеклы с чесноком         | 100         | 1,43         | 3,09         | 8,36          | 66,92          | 50  |
|                         | Суп-пюре из разных овощей          | 250         | 5,22         | 6,95         | 24,95         | 185,2          | 119 |
|                         | Компот из сухофруктов              | 180         | 0,05         | 0,00         | 11,59         | 44,12          | 349 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                    | <b>956</b>  | <b>44,80</b> | <b>32,07</b> | <b>158,16</b> | <b>1112,96</b> |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Сырники из творога запеченные      | 90          | 12,40        | 8,87         | 19,82         | 258,9          | 219 |
|                         | Хлеб обогащенный витаминами        | 30          | 3,70         | 0,77         | 32,57         | 170,57         | 238 |
|                         | Сок фруктовый                      | 200         | 0,82         | 0,16         | 26,20         | 110            | 389 |
|                         | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30          | 0,80         | 1,32         | 4,92          | 34,32          | 326 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                    | <b>350</b>  | <b>17,72</b> | <b>11,12</b> | <b>83,51</b>  | <b>573,79</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                    | <b>1856</b> | <b>83,57</b> | <b>64,52</b> | <b>341,53</b> | <b>2365,16</b> |     |

| День 9           |                                       |      |       |       |        |         |     |
|------------------|---------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ЗАВТРАК          | Чай с молоком                         | 200  | 1,54  | 1,24  | 9,40   | 54,3    | 377 |
|                  | Бутерброд с маслом (сливочным)        | 30   | 1,62  | 6,85  | 10,35  | 109,61  | 1   |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 40   | 3,08  | 0,37  | 20,32  | 98,8    | 238 |
|                  | Омлет натуральный                     | 200  | 15,98 | 20,76 | 5,48   | 273,22  | 215 |
|                  | Сельдь с картофелем                   | 100  | 5,04  | 4,92  | 9,56   | 102,82  | 36  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                       | 570  | 27,26 | 34,14 | 55,11  | 638,75  |     |
| ОБЕД             | Борщ с капустой и картофелем          | 250  | 1,80  | 5,17  | 12,45  | 103,58  | 82  |
|                  | хлеб                                  | 65   | 5,00  | 0,60  | 33,02  | 160,55  | 494 |
|                  | Хлеб ржаной                           | 60   | 5,10  | 1,98  | 25,50  | 155,4   | 453 |
|                  | Запеканка картофельная с мясом        | 230  | 24,96 | 18,28 | 20,58  | 356,5   | 284 |
|                  | Салат из свежих огурцов               | 100  | 0,77  | 6,08  | 2,38   | 67,23   | 20  |
|                  | Сок фруктовый                         | 180  | 0,74  | 0,14  | 23,58  | 99      | 389 |
|                  | Сметана                               | 10   | 0,26  | 1,50  | 0,36   | 16,2    | 332 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                       | 895  | 38,63 | 33,75 | 117,87 | 958,46  |     |
| ПОЛДНИК          | Кофейный напиток с молоком            | 200  | 2,66  | 2,34  | 11,18  | 75,68   | 380 |
|                  | Макароны отварные с овощами           | 90   | 3,30  | 2,63  | 15,07  | 98,52   | 205 |
|                  | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50   | 3,30  | 0,45  | 19,00  | 99,5    | 238 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                       | 340  | 9,26  | 5,42  | 45,25  | 271,7   |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                       | 1805 | 75,15 | 73,31 | 218,23 | 1868,91 |     |

|                             |                                          |       |        |        |         |          |       |
|-----------------------------|------------------------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|-------|
| День 10                     |                                          |       |        |        |         |          |       |
| ЗАВТРАК                     | Каша пшеница                             |       |        |        |         |          |       |
|                             | Бутерброд с маслом (сливочным)           | 250   | 8,03   | 9,08   | 34,65   | 252,82   | 177   |
|                             | Хлеб                                     | 30    | 1,62   | 6,85   | 10,35   | 109,61   | 1     |
|                             | Какао с молоком                          | 70    | 5,39   | 0,64   | 35,56   | 172,9    | Н     |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                          | 200   | 7,54   | 6,44   | 26,10   | 191,52   | 382   |
| ОБЕД                        |                                          | 550   | 22,58  | 23,01  | 106,66  | 726,85   |       |
|                             | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250   | 2,80   | 3,00   | 18,85   | 113,82   | 112   |
|                             | Бифштекс рубленый                        | 100   | 26,78  | 24,04  | 0,00    | 322,91   | 266/1 |
|                             | Салат из свеклы с чесноком               | 100   | 1,43   | 3,09   | 8,36    | 66,92    | 50    |
|                             | Компот из сухофруктов                    | 180   | 0,05   | 0,00   | 11,59   | 44,12    | 349   |
|                             | хлеб                                     | 65    | 5,00   | 0,60   | 33,02   | 160,55   | 494   |
|                             | хлеб ржаной                              | 50    | 4,25   | 1,65   | 21,25   | 129,5    | 172   |
|                             | Пюре картофельное                        | 200   | 4,46   | 6,98   | 29,96   | 201,12   | 200   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                          | 945   | 44,77  | 39,36  | 123,03  | 1038,94  |       |
| ПОЛДНИК                     | Булочка х/к (масса 100 г)                | 100   | 7,70   | 2,40   | 53,40   | 254      | 426   |
|                             | Чай с молоком                            | 200   | 1,54   | 1,24   | 9,40    | 54,3     | 377   |
|                             | Мандарин                                 | 70    | 0,39   | 0,10   | 3,68    | 18,62    | Б/н   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |                                          | 370   | 9,63   | 3,74   | 66,48   | 326,92   |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                          | 1865  | 76,98  | 66,11  | 296,17  | 2092,71  |       |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                          | 19186 | 866,60 | 699,10 | 3130,08 | 21331,05 |       |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                          | 21051 | 943,58 | 765,21 | 3426,25 | 23423,76 |       |