

Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6,5	4,75	51	272,75	0,3	1,85	2,9200	51,75	4,68
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Кисло-молочный продукт йогурт	100	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0,0000	235,4	0,19
Итого завтрак:	350	19,9	11,58	83,46	517,66	0,47	2,7	2,92	293,65	5,47
Обед										
Винегрет овощной	50	0,95	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79
Суп картофельный	250	11,16	9,3	6,6	154,74	0,36	0,27	6,9000	36,6	4,88
Ежики из мяса птицы в соусе	80/50	8,4	6,5	9,7	130,9	0,05	0,75	0,0000	35	0,9
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Напиток Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Итого обед:	925	28,42	25,67	80,71	667,55	0,785	5,07	13,2	159,81	10,31
Итого день:	1275	48,32	37,25	164,17	1185,21	1,255	7,77	16,12	453,46	15,78
7 День										
Завтрак										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,2	8,1	24,62	200,18	0,09	0,36	1,1200	204,25	0,64
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Сыр российский	10	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,1	0,1400	176,2	0,2
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8
Итого завтрак:	510	15,79	14,7	65,36	456,9	0,188	1,342	1,26	392,35	2,24
Обед										
Помидор свежий	30	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4000	17	0,7
Суп с вермишелью	250	5,01	8,23	9,7	132,91	0,058	3,29	1,1700	30,7	1,16
Котлета "Дружба"	80	15,7	11	13,3	215	0,03	0,3	0,0000	27	1,04
Соус красный основной	30	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9
Макаронь отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,31	0,01	0,8	80,0000	11,9	0,61
Итого обед:	950	31,7	25,31	109,75	793,59	0,351	9,64	94,67	135,5	8,01
Итого день:	1460	47,49	40,01	175,11	1250,49	0,539	10,982	95,93	527,85	10,25
8 День										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Кондитерское изделие	30	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1
Итого завтрак:	510	10,96	25,26	63,78	526,3	0,2302	1,045	2,35	277,78	1,254
Обед										
Щи из свежей капусты	250	5,76	7,1	9,24	123,9	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97
Котлета "Любительская" рыбная	80	12,5	8,5	5,2	147,3	0,07	1,3	0,7000	43	0,87
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41
Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0,0000	16,50	2,20
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	15,6	66,2	0,02	0,2	9,1000	19,1	0,93
Итого обед:	700	26,66	21,94	76,49	610,06	0,515	2,99	16,1	153,51	6,38
Итого день:	1210	37,62	47,2	140,27	1136,36	0,7452	4,035	18,45	431,29	7,634
9 День										
Завтрак										
Каша молочная рисовая	200	15,9	7,7	15	192,9	0,08	0,6	0,0000	153	0,75
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004
Итого завтрак:	500	16,26	22	30,3	384,24	0,0802	0,652	0	158,88	1,554
Обед										
Огурец свежий	30	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63
Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,74	11,49	6	170,37	0,1	3,06	6,7000	25,8	2,1
Котлета куриная "Нежная"	80	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	19	194,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85
Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Итого обед:	750	45,8	33,15	72,95	773,35	0,767	8,6	16,36	317,45	15,73
Итого день:	1250	62,06	55,15	103,25	1157,59	0,8472	9,252	16,36	476,33	17,284
10 День										
Завтрак										
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,7250	171	0,58
Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8
Хлеб пшеничный	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Итого завтрак:	495	11,72	8,95	79,79	446,59	0,187	1,532	1,725	182,9	1,98
Обед										
Винегрет овощной	50	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79
Рассольник "Ленинградский"	250	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97
Гуляш из мяса птицы	50/50	13,9	10,1	14,5	207,2	0,06	0,9	0,0000	9	1,95
Макаронь отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Итого обед:	980	31,2	26,02	97,5	748,98	0,423	6,29	16,5	105,2	8,71
Итого день:	1475	42,92	34,97	177,29	1195,57	0,61	7,822	18,225	288,1	10,69

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. (Пермь, 2021г., сост. А.Я. Перезвалов, Н.В. Талешкина. - Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М. Делфинпринт, 2007г., Скрудник И.М. Тутельян В.А.