



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И МЕЖСЕЗОННЫЕ ПЕРИОДЫ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УРЕЖДЕНИЯХ
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 7-11 ЛЕТ И 12-18 ЛЕТ

Общество с ограниченной ответственностью
«Быт-Сервис»

ИНН 5905239299
КПП 590501001
ОГРН 1065905007255

Меню составлено по:
Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,
учреждений профессионального образования, специализированных для
несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации
под общей редакцией профессора Первалова А.Я.
5-е издание, переработанное и дополненное 2013г.



ООО «Быт-Сервис»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ
Для организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
<i>Завтрак</i>							
каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	268/13	
чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0	60,0	493/13	
сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0,00	51,45	100/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	595,0	15,56	14,65	90,24	551,75		
<i>Обед</i>							
огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	106/13	
суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	13,12	96,60	157/13	
плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,29	406/13	
сок яблочный	200	1,0	0,40	0,40	92,0	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	780,0	27,35	24,40	91,37	771,19		
Итого :					1322,94		
день 2							
<i>Завтрак</i>							
омлет натуральный	150	12,93	20,08	3,46	244,62	301/13	
кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478/13	
печенье (пром производство)	60	4,50	5,88	44,64	250,20	590/18	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	500,0	26,36	38,62	97,12	812,52		
<i>Обед</i>							
суп борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,0	8,52	76,0	128/13	
сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,20	479/13	
печень говяжья по-строгановски	70/40	18,0	13,80	4,30	213,0	398/13	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237/13	

компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	509/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	750,0	34,25	29,06	108,40	825,15		
Итого :					1637,67		

день 3

<i>Завтрак</i>							
каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,20	260/13	
пряники (пром производства)	60	3,54	2,82	45,0	219,60	589/13	
фрукты свежие порционно	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,00	60,0	493/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	640,0	14,98	16,59	127,90	716,70		
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	144/13	
тефтели из говядины с рисом	90	8,55	13,77	10,26	198,90	390/13	
картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,0	429/13	
напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,0	519/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	720,0	19,92	25,78	94,55	684,20		
Итого :					1400,90		

день 4

<i>Завтрак</i>							
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	24,0	25,20	23,90	425,0	313/13	
булочка «Домашняя»	60	4,50	7,80	36,20	233,0	564/13	
чай с лимоном	200	0,10	0,0	15,20	61,0	494/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	510,0	34,28	34,71	108,34	882,90		
<i>Обед</i>							
овощи натуральные соленые	60	0,66	0,06	2,10	12,0	107/13	
суп щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	142/13	
сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	497/13	
биточки из кур припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412/13	
макаронные изделия отварные	150	5,66	0,66	29,04	144,90	291/13	
компот из апельсинов и яблок	200	0,50	0,20	22,20	93,0	510/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	790,0	27,66	17,75	101,32	666,11		
Итого:					1549,01		

день 5

<i>Завтрак</i>							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,16	9,40	58,80	228,40	266/13	
какао со сгущенным молоком	200	5,0	4,40	31,70	186,0	497/13	
масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478/13	
пряники (пром производства)	60	3,54	2,82	45,0	219,60	589/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	550,0	21,43	26,58	168,62	872,70		
<i>Обед</i>							
помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	106/13	
суп «Свекольник» со сметаной	200/10	1,74	3,56	9,62	77,60	131/13	
жаркое по-домашнему	240	28,36	25,31	18,11	413,45	369/13	
компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	509/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	790,0	36,74	30,90	88,15	772,35		
Итого:					1645,05		
<u>день 6</u>							
<i>Завтрак</i>							
каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	262/13	
чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,0	495/13	
ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,0	540/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	540,0	17,08	12,17	120,70	654,30		
<i>Обед</i>							
салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	50/13	
суп крестьянский с крупой	200	2,54	5,78	13,19	114,88	154/13	
бигус	240	28,93	29,51	11,71	360,68	328/18	
кисель из концентрата плодового	200	1,40	0,0	29,0	122,0	503/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109/13	
итого:	760,0	37,11	39,39	70,88	719,84		
Итого :					1374,14		
<u>день 7</u>							
<i>Завтрак</i>							
каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,20	255/13	
чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493/13	
фрукты свежие порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0,0	51,45	100/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	595,0	16,42	17,43	93,60	590,95		
<i>Обед</i>							

суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	144/13	
котлеты «Школьные»	90	18,14	13,52	14,31	251,47	347/18	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237/13	
сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	50,96	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	720,0	34,71	26,58	96,63	805,78		
Итого:					1396,73		

день 8

<i>Завтрак</i>							
омлет натуральный	200	17,24	26,77	4,61	326,16	301/13	
какао со сгущенным молоком	200	5,0	4,40	31,70	186,0	497/13	
булочка «Домашняя»	60	4,50	7,80	36,20	233,0	564/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	540,0	32,42	40,68	105,55	909,06		

Обед

суп «Рассольник Ленинградский» со сметаной	200/10	1,64	4,20	13,0	97,0	134/13	
печень говяжья по-строгановски	70/40	18,0	13,80	4,30	213,0	412/13	
макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	398/13	
компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	750,0	31,28	20,59	104,48	721,80		
Итого;					1630,86		

день 9

<i>Завтрак</i>							
каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,20	260/13	
сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0,0	51,45	100/13	
печенье (пром производства)	60	4,50	5,88	44,64	250,20	590/13	
чай с лимоном	200	0,10	0,0	15,20	61,0	494/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	555,0	19,38	23,17	117,94	752,75		

Обед

помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	12,28	14,40	106/13	
суп борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,46	4,0	8,52	76,0	128/13	
биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70	345/13	
рис отварной с соусом	150/5	3,69	6,08	33,81	204,60	414/13	
компот и кураги	200	0,30	0,0	20,01	81,0	512/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	795,0	24,30	13,80	116,30	641,60		
Итого:					1394,35		

день 10							
<i>Завтрак</i>							
каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,0	279,40	253/13	
масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105/13	
фрукты свежие порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	590,0	15,61	24,88	95,82	641,50		
<i>Обед</i>							
огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	106/13	
суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	13,12	96,60	157/13	
картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,0	429/13	
котлета куриная	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412/13	
напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,0	519/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	780,0	25,41	22,37	95,17	673,61		
Итого:					1315,11		
день 11							
<i>Завтрак</i>							
каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,0	258/13	
сыр твердый порционно	10	2,56	2,61	0	34,30	100/13	
чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0	60,0	493/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	590,0	21,66	24,79	61,30	549,92		
<i>Обед</i>							
овощи натуральные соленые	60	0,66	0,06	2,10	12,0	107/13	
суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,0	153/13	
рагу из птицы	240	18,93	19,75	21,81	340,12	407/08	
сок яблочный	200	1,0	0,40	0,40	92,0	509/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	108/13	
итого:	780,0	33,65	27,70	70,19	741,02		
Итого:					1290,94		
день 12							
<i>Завтрак</i>							
каша «Боярская»	150	6,9	21,12	29,87	337,20	261/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
вафли (пром. производства)	60	1,68	1,98	46,38	210,0	588/13	
кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,92	14,76	70,50	108/13	
итого:	570,0	16,44	27,48	126,73	793,30		
<i>Обед</i>							
огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	2/13	

суп рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	1,64	4,20	13,0	97,0	134/13	
плов из отварной птицы	210	16,0	15,90	37,90	359,0	406/13	
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,0	27,0	110,0	508/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
итого:	720,0	21,70	20,60	96,70	659,88		
Итого:					1453,18		



Согласовано
Директор МАОУ «СОШ № 3»
Г. Горнозаводск
Н.И. Демина

Утверждаю



Директор ООО «Быт-Сервис»
С.Н. Захаров

ООО «Быт-Сервис»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ
Для организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
<i>Завтрак</i>							
каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,76	40,50	286,75	268/13	
чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493/13	
сыр твердый порционнно	15	3,84	3,92	0,00	51,45	100/13	
фрукты свежие порционнно	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	645,0	16,95	16,79	98,52	609,10		
<i>Обед</i>							
огурец свежий порционнно	100	0,80	0,10	2,50	14,0	106/13	
суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,40	120,75	157/13	
плов из отварной птицы	280	21,34	21,99	50,53	478,67	406/13	
сок яблочный	200	1,0	0,40	0,40	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	910,0	31,20	29,28	102,87	869,32		
Итого :					1478,42		
день 2							
<i>Завтрак</i>							
омлет натуральный	200	17,24	26,77	4,61	326,16	301/13	
кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478/13	
печенье (пром производство)	60	4,50	5,88	44,64	250,20	590/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	550,0	30,67	45,31	98,27	894,06		
<i>Обед</i>							
суп борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,0	10,65	95,0	128/13	
сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	479/13	
печень говяжья по-строгановски	80/40	19,64	15,05	4,69	232,36	398/13	
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66	237/13	

компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	509/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	840,0	37,97	32,88	118,34	914,12		
Итого:					1808,18		
<u>день 3</u>							
<i>Завтрак</i>							
каша «Дружба»	250	6,58	14,58	31,33	282,75	260/13	
пряники (пром производства)	60	3,54	2,82	45,0	219,60	589/13	
фрукты свежие порционно	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	1,68	94,0	108/13	
итого:	690,0	16,30	19,51	116,17	773,25		
<i>Обед</i>							
суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,0	144/13	
тефтели из говядины с рисом	100	9,50	15,30	11,40	221,0	390/13	
картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	412/13	
напиток из шиповника	200	0,70	0,30	23,0	97,0	519/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	810,0	21,96	29,48	102,19	755,50		
Итого:					1528,75		
<u>день 4</u>							
<i>Завтрак</i>							
запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	32,0	33,60	31,87	566,67	313/13	
булочка «Домашняя»	60	4,50	7,80	36,20	233,0	564/13	
чай с лимоном	200	0,10	0,0	15,20	61,0	494/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,92	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	560,0	42,28	43,11	116,31	1024,59		
<i>Обед</i>							
овощи натуральные соленые	100	1,10	0,10	3,50	20,0	107/13	
суп щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,0	142/13	
сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	479/13	
биточки из кур припущенные	100	15,0	10,71	9,29	188,57	412/18	
макаронные изделия отварные	180	6,79	0,79	34,85	173,88	291/13	
компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,0	510/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	920,0	31,08	19,99	111,02	738,55		
Итого:					1763,14		
<u>день 5</u>							
<i>Завтрак</i>							

каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	250	8,95	11,75	73,5	285,50	266/13
масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478/13
пряники (пром производства)	60	3,54	2,82	45,0	219,60	589/13
какао со сгущенным молоком	200	5,0	4,40	31,70	186,0	497/13
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13
итого:	600,0	23,22	28,93	183,32	929,80	
<i>Обед</i>						
помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,0	106/13
суп «Свекольник» со сметаной	250/10	2,18	4,45	12,03	129,33	131/13
жаркое по -домашнему	280	33,09	29,53	21,13	482,36	369/13
компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	509/13
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13
итого:	920,0	42,35	36,09	95,10	902,59	
Итого :					1832,39	

день 6

<i>Завтрак</i>						
каша манная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262/13
чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,0	495/13
ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,0	540/13
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13
итого:	590	18,63	14,04	128,42	708,15	
<i>Обед</i>						
салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,0	50/13
суп крестьянский с крупой	250	3,18	7,23	16,49	143,60	154/13
бигус	280	33,75	34,43	13,66	420,79	328/18
кисель из концентрата плодового	200	1,40	0,0	29,0	122,0	503/13
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
итого:	890,0	44,45	47,82	93,50	903,61	
Итого :					1611,76	

день 7

<i>Завтрак</i>						
каша ячневая вязкая	250	8,0	14,25	44,70	339,0	255/13
чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493/13
сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0,0	51,45	100/13
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13
итого:	645,0	18,02	20,28	102,54	661,35	
<i>Обед</i>						
суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,0	144/18

котлеты «Школьные»	100	20,16	15,02	15,90	279,41	347/18	
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66	237/13	
сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	50,96	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	810,0	38,90	30,50	108,67	905,93		
Итого:					1567,28		
день 8							
<i>Завтрак</i>							
омлет натуральный	220	18,96	29,44	5,07	358,77	301/13	
какао со сгущенным молоком	200	5,0	4,40	31,70	186,0	497/13	
булочка «Домашняя»	60	4,50	7,80	36,20	233,0	564/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	560,0	34,14	43,35	106,01	941,67		
<i>Обед</i>							
суп «Рассольник Ленинградский» со сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25	134/13	
печень говяжья по-строгановски	80/40	19,64	15,05	4,69	232,36	398/13	
макаронные изделия отварные	180	6,79	0,76	32,27	161,0	291/13	
компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	509/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	840,0	34,46	22,97	111,35	781,51		
Итого:					1723,18		
день 9							
<i>Завтрак</i>							
каша «Дружба»	250	6,58	14,58	31,33	282,75	260/13	
сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0,0	51,45	100/13	
печенье (пром производство)	60	4,50	5,88	44,64	250,20	590/13	
чай с лимоном	200	0,10	0,0	15,20	61,0	494/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	605,0	20,70	26,09	124,21	809,30		
<i>Обед</i>							
помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,0	106/13	
суп борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,83	5,0	10,65	95,0	128/13	
биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,0	345/13	
рис отварной с соусом	180	4,43	6,76	37,57	227,33	414/13	
компот из кураги	200	0,30	0,0	20,01	81,0	512/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	920,0	27,24	15,77	114,67	704,23		
Итого :					1513,53		
день 10							
<i>Завтрак</i>							

каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	253/13	
масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105/13	
фрукты свежие порционно	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	640,0	17,18	27,84	105,07	713,95		
<i>Обед</i>							
огурцы свежие порционно	100	1,10	0,10	2,50	14,0	106/13	
суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,40	120,75	157/13	
картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	429/13	
котлета куриная	100	15,0	10,71	9,29	188,57	412/13	
напиток из шиповника	200	0,70	0,30	23,0	97,0	519/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	910,0	28,64	25,82	103,85	749,82		
Итого:					1463,77		
<u>день 11</u>							
<i>Завтрак</i>							
каша пшенная вязкая	250	10,90	16,08	46,40	373,75	258/13	
сыр твердый порционно	10	2,56	2,61	0,0	34,30	100/13	
чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0	60,0	493/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	640,0	19,64	20,80	104,24	678,95		
<i>Обед</i>							
овощи натуральные соленные	100	1,10	0,10	3,50	20,0	107/13	
суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153/13	
рагу из птицы	280	22,09	23,04	25,45	396,81	407/13	
сок яблочный	200	1,0	0,40	0,40	92,0	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	108/13	
итого:	910,0	39,10	32,48	78,44	838,96		
Итого:					1517,91		
<u>день 12</u>							
<i>Завтрак</i>							
каша «Боярская»	200	9,20	28,16	39,83	449,60	261/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
вафли (пром производства)	60	1,68	1,98	46,38	210,0	588/13	
кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,92	14,76	70,50	108/13	
итого:	620,0	18,74	34,52	136,69	905,70		
<i>Обед</i>							
огурец свежий порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,0	106/13	
суп рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25	134/18	

плов из отварной птицы	280	21,33	21,20	50,53	478,67	406/13	
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,0	27,0	110,0	508/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	920,0	30,36	28,26	129,32	887,82		
Итого:					1793,52		