

| | | | | | | | |
|---|---|------|-------|-------|--------|---------|-------------|
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 150 | 15,99 | 15,48 | 19,60 | 315,21 | 54-1т-20 |
| | Соус ягодный | 20 | 0,04 | 0,00 | 15,26 | 47,46 | 54-10с-20.1 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 1 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,78 | 15,42 | 76,8 | б/н |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 54-2гн-20 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,88 | 16,66 | 67,1 | 514,91 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 24,5% | 21,1% | 20,0% | 21,9% | |
| ОБЕД | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | б/н |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200 | 3,24 | 4,14 | 9,70 | 87,78 | 54-2с-20.1 |
| | Плов с курицей | 240 | 16,60 | 21,11 | 48,62 | 429,74 | 54-12м-20 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81 | 54-1хн-20 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,40 | 0,48 | 15,63 | 76,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 24,54 | 26,03 | 101,45 | 717,62 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 31,9% | 32,9% | 30,3% | 30,5% | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 43,42 | 42,69 | 168,55 | 1232,53 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 7,66 | 7,78 | 21,44 | 218,7 | 54-21к-20 |
| | Булочка школьная | 100 | 8,76 | 8,82 | 52,60 | 311,57 | 54-9в-20 |
| | Чай зелёный с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,98 | 26,54 | 54-2гн-20.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,42 | 16,6 | 81,02 | 556,81 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 21,3% | 21,0% | 24,2% | 23,7% | |
| ОБЕД | Свекла отварная дольками | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,20 | 25,2 | 54-28з |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,72 | 2,52 | 19,84 | 113,14 | 54-7с-20 |
| | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 7,33 | 4,90 | 17,32 | 190,37 | 54-3р-20 |
| | Картофель отварной с маслом сливочным | 150 | 8,88 | 15,65 | 29,98 | 224 | 1 |
| | Компот из яблок и ягод | 200 | 0,18 | 0,10 | 9,92 | 42,02 | 54-5хн-20.1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,40 | 0,48 | 15,63 | 76,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 23,73 | 23,99 | 104,57 | 706,03 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 30,8% | 30,4% | 31,2% | 30,0% | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 36,11 | 23,97 | 182,03 | 1096,84 | |
| День 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------|-------|-------|--------|---------|------------|
| ЗАВТРАК | Макароны отварные с сыром | 200 | 14,98 | 16,00 | 50,12 | 397,12 | 54-3г-20 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 1 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 54-3гн-20 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,64 | 16,4 | 67,16 | 474,94 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 20,3% | 20,8% | 20,0% | 20,2% | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 60 | 0,70 | 0,06 | 3,40 | 17 | стр. 562 |
| | Свекольник | 200 | 1,52 | 4,12 | 10,70 | 86,08 | 54-18с.1 |
| | Гуляш из отварного мяса | 90 | 11,68 | 15,35 | 14,44 | 230,69 | 54-2м-20.1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,91 | 54-4г-20 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,3 | 54-13хн-20 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,40 | 0,48 | 15,63 | 76,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 26,42 | 27,35 | 101,95 | 749,28 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 34,3% | 34,6% | 30,4% | 31,9% | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 42,06 | 43,75 | 169,11 | 1224,22 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 8,38 | 11,70 | 26,34 | 225,42 | 54-16к-20 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,6 | 54-6о-20 |
| | Джем фруктовый | 30 | 0,18 | 0,00 | 21,60 | 86,88 | б/н |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,78 | 15,42 | 76,8 | б/н |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 54-2гн-20 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,81 | 16,48 | 70,68 | 474,14 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 20,5% | 20,9% | 21,1% | 20,2% | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | б/н |
| | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 5,84 | 4,54 | 17,38 | 132,76 | 54-8с-20.1 |
| | Рагу из курицы | 240 | 14,83 | 13,60 | 37,66 | 309,22 | 54-22м-20 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81 | 54-1хн-20 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,40 | 0,48 | 15,63 | 76,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 26,03 | 24,2 | 101,77 | 705,68 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 33,8% | 30,6% | 30,4% | 30,0% | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 41,84 | 40,68 | 172,45 | 1179,82 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная пшенная | 220 | 9,93 | 12,87 | 24,15 | 285,8 | 54-6к-20 |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | б/н |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,04 | 20,56 | 102,4 | б/н |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 54-3гн-20 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,19 | 18,63 | 81,91 | 585,86 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 21,0% | 23,6% | 24,5% | 24,9% | |
| ОБЕД | Морковь отварная дольками | 60 | 0,85 | 0,07 | 4,51 | 22,89 | 54-27з |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200 | 3,24 | 4,14 | 9,70 | 87,78 | 54-2с-20.1 |
| | Котлеты из курицы | 90 | 12,28 | 13,96 | 23,62 | 250,52 | 54-5м-20 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,29 | 5,51 | 32,70 | 232 | 54-1г-20 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 8,20 | 34,86 | 54-6хн-20,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,40 | 0,48 | 15,63 | 76,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 25,54 | 24,4 | 101,04 | 739,35 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 33,2% | 30,9% | 30,2% | 31,5% | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 41,73 | 43,03 | 182,95 | 1325,21 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с зеленым горошком | 160 | 12,24 | 15,17 | 30,40 | 294,1 | 54-2о-20 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 1 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,04 | 20,56 | 102,4 | б/н |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 54-2гн-20 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,84 | 16,61 | 67,78 | 471,94 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 20,6% | 21,0% | 20,2% | 20,1% | |
| ОБЕД | Свекла отварная дольками | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,20 | 25,2 | 54-28з |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 4,70 | 2,78 | 18,50 | 119,6 | 54-7с-20.1 |
| | Плов с курицей | 240 | 16,60 | 21,11 | 48,62 | 429,74 | 54-12м-20 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81 | 54-1хн-20 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,40 | 0,48 | 15,63 | 76,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 26,42 | 24,71 | 114,43 | 766,84 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 34,3% | 31,3% | 34,2% | 32,6% | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 42,26 | 41,32 | 182,21 | 1238,78 | |
| День 8 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------|-------|-------|--------|---------|-------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 9,46 | 9,86 | 13,06 | 241,12 | 54-13к-20 |
| | Булочка школьная | 100 | 8,76 | 8,82 | 52,60 | 311,57 | 54-9в-20 |
| | Чай зелёный с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,98 | 26,54 | 54-2гн-20.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,22 | 18,68 | 72,64 | 579,23 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 23,7% | 23,6% | 21,7% | 24,6% | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | б/н |
| | Щи из свежей капусты вегетарианские | 200 | 1,66 | 3,56 | 7,46 | 69,28 | 54-13с-20 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 14,74 | 8,38 | 27,20 | 172,71 | 54-11р-20 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 6,00 | 29,70 | 239,8 | 54-11г-20 |
| | Компот из яблок и ягод | 200 | 0,18 | 0,10 | 9,92 | 42,02 | 54-5хн-20.1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,40 | 0,48 | 15,63 | 76,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 24,54 | 24,1 | 101,21 | 706,51 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 31,9% | 30,5% | 30,2% | 30,1% | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 42,76 | 42,78 | 173,85 | 1285,74 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 150 | 15,99 | 15,48 | 19,60 | 315,21 | 54-1т-20 |
| | Соус ягодный | 20 | 0,04 | 0,00 | 15,26 | 47,46 | 54-10с-20.1 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 1 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,78 | 15,42 | 76,8 | б/н |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 54-3гн-20 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,94 | 16,66 | 67,32 | 517,29 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 24,6% | 21,1% | 20,1% | 22,0% | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,50 | 6,07 | 6,30 | 85,8 | 54-7з-20 |
| | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 5,84 | 4,54 | 17,38 | 132,76 | 54-8с-20.1 |
| | Курица тушеная с морковью | 90 | 6,59 | 5,67 | 3,96 | 118,17 | 54-25м-20 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,91 | 54-4г-20 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,3 | 54-13хн-20 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,40 | 0,48 | 15,63 | 76,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 26,45 | 24,1 | 101,05 | 752,24 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 34,4% | 30,5% | 30,2% | 32,0% | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 45,39 | 40,76 | 168,37 | 1269,53 | |
| День 10 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 220 | 10,51 | 12,91 | 21,32 | 224,16 | 54-19к-20 |
| | Джем фруктовый | 30 | 0,18 | 0,00 | 21,60 | 86,88 | б/н |
| | Сыр | 10 | 2,33 | 2,93 | 0,00 | 35,8 | 54-1з-20 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,20 | 0,64 | 20,84 | 102 | б/н |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 54-2гн-20 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,42 | 16,48 | 70,78 | 477,28 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 21,3% | 20,9% | 21,1% | 20,3% | |
| ОБЕД | Морковь отварная дольками | 60 | 0,85 | 0,07 | 4,51 | 22,89 | 54-27з |
| | Свекольник | 200 | 1,52 | 4,12 | 10,70 | 86,08 | 54-18с.1 |
| | Голубцы ленивые | 90 | 10,56 | 5,11 | 25,76 | 191,63 | 54-3м-20 |
| | Картофель отварной с маслом сливочным | 150 | 8,88 | 15,65 | 29,98 | 224 | 1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81 | 54-1хн-20 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,40 | 0,48 | 15,63 | 76,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 26,03 | 25,67 | 113,06 | 716,9 | |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | | 33,8% | 32,5% | 33,7% | 30,5% | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 42,45 | 42,15 | 183,84 | 1194,18 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 12500 | 422,76 | 405,12 | 1755,54 | 12311,66 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1250 | 42,276 | 40,512 | 175,554 | 1231,166 | |

| Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3 | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|---|-----------|------------|------------|--------------|----------------------------|
| завтрак | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| обед | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |

| Фактическое среднее значение по меню | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------|-----------|-------|------|----------|----------------------------|
| Завтрак | 500 | 17,1 | 17,3 | 71,7 | 519,1 |
| Обед | 750 | 25,6 | 24,9 | 104,2 | 728,6 |

| СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|---|--|-------|-------|----------|----------------------------|
| завтрак | | 22,2% | 21,8% | 21,4% | 22,1% |
| обед | | 33,3% | 31,5% | 31,1% | 31,0% |

| Неделя 1 | | | | | |
|--|--|--------|--------|----------|----------------------------|
| СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| завтрак | | 22,09% | 21,66% | 21,30% | 21,78% |
| обед | | 33,03% | 31,94% | 30,51% | 30,68% |

| Неделя 2 | | | | | |
|--|--|--------|--------|----------|----------------------------|
| СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| завтрак | | 22,24% | 22,04% | 21,52% | 22,40% |
| обед | | 33,50% | 31,13% | 31,69% | 31,33% |