Приложение №3 к договору №32615703261
от "13"июля 2026г.

МАУ "ДЮО" г.Пыгва

ИП Лепнева Е.Д.

Согласовано:

Т.В.Неделева

Утверждаю:

Е.Д.Лепнева

Меню для детей от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	230.00	6.30	11.90	43.00	309.00	302
Бутерброд с сыром	30.00	4.10	2.80	10.00	82.00	1
Чай с молоком	200.00	1.60	1.50	11.30	62.00	630
Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	98.40	
Всего:	**500,00**	**15,16**	**16,60**	**83,62**	**551,40**	
Обед						
Суп гороховый с гренками	215.00	6.10	4.00	25.90	173.00	139
Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.59	5.51	37.54	252.97	297
Бефстроганов из отварного мяса	100.00	16.20	15.10	2.10	210.00	148
Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.50	0.10	30.90	123.00	639
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	77.20	
Хлеб пшеничный	20.00	1.60	0.20	9.70	49.00	
Всего:	**725,00**	**35,63**	**25,39**	**119,50**	**885,17**	
Полдник						
Кондитерское изделие	50.00	3.75	4.90	37.20	208.00	
Напиток апельсиновый	200.00	0.10	0.00	20.40	79.00	699
Всего:	**250,00**	**3,85**	**4,90**	**57,60**	**287,00**	
Ужин						
Салат из свежих помидоров	60	0.6	3.00	2.90	43	19
Макаронные изделия отварные	150.00	5.27	3.57	32.43	188.92	332
Котлеты из мяса птицы	90	8.0	8.2	11	151.00	451
Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	9.10	36.00	300
Хлеб ржаной	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.00	
Всего:	**580,00**	**20,35**	**15,76**	**89,84**	**591,92**	
Второй ужин						
Плюшка новомосковская	100.00	7.80	5.90	51.10	296.00	87
Йогурт	150.00	4.12	3.68	19.12	122.25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**9,58**	**70,22**	**418,25**	
Итог:	**2305,00**	**86,91**	**72,23**	**420,78**	**2733,74**	

День 2						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	230,00	8,00	13,20	36,70	301,00	311
Бутерброд с маслом	30,00	1,60	8,50	9,70	1,00	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	**500,00**	**16,06**	**25,20**	**79,32**	**495,40**	
Обед						
Суп рыбный	250,00	6,70	5,79	24,21	152,00	159
Капуста тушеная	200,00	4,50	6,40	18,40	158,00	534
Биточки из мяса птицы	90,00	12,60	13,60	7,50	204,00	306
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,70	0,30	289,00	127,00	636
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	**800,00**	**28,74**	**26,77**	**362,17**	**767,20**	
Полдник						
Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	82
Напиток яблочный	200,00	0,10	0,10	24,00	94,00	701
Всего:	**300,00**	**0,50**	**0,50**	**33,80**	**138,00**	
Ужин						
Салат Витаминный	60,00	1,00	3,00	7,10	62,00	40
Рис отварной	200,00	5,00	8,00	50,40	302,00	448
Тефтели мясные с рисом	90,00	6,90	11,10	8,80	165,00	462
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	9,10	36,00	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	**630,00**	**19,38**	**23,09**	**110,21**	**738,00**	
Второй ужин						
Булочка сдобная	100,00	7,80	8,50	52,40	322,00	85
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**12,18**	**71,52**	**444,25**	
Итог:	**2480,00**	**76,60**	**87,74**	**657,02**	**2582,85**	

День 3						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	230	6.40	12.40	35.30	281	327
Бутерброд с повидлом порционным	40	2.38	0.00	30.96	127.2	2
Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	95	304
Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	98.40	
Всего:	**510,00**	**15,24**	**15,90**	**99,18**	**601,60**	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200.00	4.40	4.00	16.16	122.40	140
Пюре картофельное	200	4.10	6.40	26.70	188	520
Кура отварная	90	23.50	22.20	0.30	294	487
Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.50	0.10	30.90	123.00	639
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	77.20	
Хлеб пшеничный	20.00	1.60	0.20	9.70	49.00	
Всего:	**750,00**	**36,74**	**33,38**	**97,12**	**853,60**	
Полдник						
Кондитерское изделие	50.00	3.75	4.90	37.20	208.00	
Кисель	200	0	0	20	76	648
Всего:	**250,00**	**3,75**	**4,90**	**57,20**	**284,00**	
Ужин						
Салат из капусты белокачанной	60.00	1.20	3.00	6.20	59.00	43
Макаронные изделия отварные	150.00	5.27	3.57	32.43	188.92	332
Рыба запеченая с морковью	90	8.0	8.2	11	151	451
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	300
Хлеб ржаной	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.00	
Всего:	**580,00**	**20,95**	**15,76**	**93,14**	**607,92**	
Второй ужин						
Булочка домашняя	100	6.90	10.40	50	328	769
Йогурт	150.00	4.12	3.68	19.12	122.25	386
Всего:	**250,00**	**11,02**	**14,08**	**69,52**	**450,25**	
Итог:	**2340,00**	**87,70**	**84,02**	**416,16**	**2797,37**	

День 4						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	150	14,60	21,60	2,60	263	340
Бутерброт с сыром	30,00	4,10	2,80	10	82	1
Чай с молоком	200,00	1,60	1,50	11,30	62,00	630
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	**420,00**	**23,46**	**26,30**	**42,72**	**505,40**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200,0	1,60	4,96	7,04	82	124
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,59	5,51	37,54	252,97	297
Кнели куриные с рисом	100	17,10	23,60	6,10	306	312
Напиток апельсиновый	200,00	0,10	0,00	20,40	79,00	699
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	**710,00**	**31,63**	**34,75**	**94,14**	**846,57**	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,70	0,30	289,00	127,00	636
Всего:	**300,00**	**1,10**	**0,70**	**298,80**	**171,00**	
Ужин						
Салат из сырых овощей	60	0,60	3,00	2,60	41	37
Рагу из овощей	185	3,10	11,60	17,1	192	224
Котлета "Здоровье"	100,00	15,2	13,20	8,80	218	163
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	**625,00**	**25,38**	**28,79**	**72,41**	**660,00**	
Второй ужин						
Ряженка новомосковская	100,00	7,80	5,90	51,10	296,00	87
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**9,58**	**70,22**	**418,25**	
Итог:	**2305,00**	**93,49**	**100,12**	**578,29**	**2601,22**	

День 5						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	185,00	5,50	7,40	27,30	200,00	205
Бутерброд с маслом	30,00	1,60	8,50	9,70	124,00	1
Какао с молоком	200,00	3,30	3,10	13,60	95,00	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	**455,00**	**13,56**	**19,40**	**69,92**	**517,40**	
Обед						
Борщ с капустой,и картофелем	250,00	2,00	6,20	12,90	119,00	110
Макаронные изделия отварные	150,00	5,27	3,57	32,43	188,92	332
Тефтели мясные с рисом	90,00	6,90	11,10	8,80	165,00	108
Напиток яблочный	200,00	0,10	0,10	24,00	94,00	701
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	**750,00**	**18,51**	**21,65**	**101,19**	**693,12**	
Полдник						
Кондитерское изделие	50,00	3,75	4,90	37,20	208,00	
Кисель	200	0	0	20	76	648
Всего:	**250,00**	**3,75**	**4,90**	**57,20**	**284,00**	
Ужин						
Кабачковая икра	60	0,8	3,10	4,40	51	7
Жаркое по-домашнему	240,00	24,00	24,20	21,60	407,00	436
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	9,10	36,00	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	**580,00**	**31,28**	**28,29**	**69,91**	**667,00**	
Второй ужин						
Булочка сдобная	100,00	7,80	8,50	52,40	322,00	85
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**12,18**	**71,52**	**444,25**	
Итог:	**2285,00**	**79,02**	**86,42**	**369,74**	**2605,77**	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
День 6						
Завтрак						
Каша овсяная"Геркулес" молочная вязкая	230	8.80	14.30	37.70	321	302
Бутерброд с маслом	30	1.60	8.50	9.7	124	1
Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	95	304
Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	98.40	
Всего:	**500,00**	**16,86**	**26,30**	**80,32**	**638,40**	
Обед						
Суп картофельный протертый с гренками	220	4.40	6.3	23.30	173	79
Мясо тушеное с капустой	250	25.5	53.10	13.3	638	440
Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.50	0.10	30.90	123.00	639
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	77.20	
Хлеб пшеничный	20.00	1.60	0.20	9.70	49.00	
Всего:	**730,00**	**34,64**	**60,18**	**90,56**	**1060,20**	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Напиток из плодов шиповника	200.00	0.70	0.30	289.00	127.00	636
Всего:	**300,00**	**1,10**	**0,70**	**298,80**	**171,00**	
Ужин						
Салат из капусты с огурцом	60	1.00	5.60	4.10	73	27
Голубцы ленивые	90	6.00	5.20	6.20	98	126
Рис отварной	200.00	5.00	8.00	50.40	302.00	448
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	300
Хлеб ржаной	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.00	
Всего:	**630,00**	**18,48**	**19,79**	**104,61**	**682,00**	
Второй ужин						
Булочка домашняя	100	6.90	10.40	50	328	769
Йогурт	150.00	4.12	3.68	19.12	122.25	386
Всего:	**250,00**	**11,02**	**14,08**	**69,52**	**450,25**	
Итог:	**2410,00**	**82,10**	**121,05**	**643,81**	**3001,85**	

День 7						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	230.00	9.50	13.80	40.30	334	173
Бутерброд с сыром	30.00	4.10	2.80	10	82	3
Чай с молоком	200.00	1.60	1.50	11.30	62.00	630
Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	98.40	
Всего:	**500,00**	**18,36**	**18,50**	**80,42**	**576,40**	
Обед						
Суп гороховый с гренками	215.00	6.10	4.00	25.90	173.00	139
Пюре картофельное	200	4.10	6.40	26.70	188	520
Гуляш	100	13.80	14.50	3	199	437
Напиток яблочный	200.00	0.10	0.10	24.00	94.00	701
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	77.20	
Хлеб пшеничный	20.00	1.60	0.20	9.70	49.00	
Всего:	**775,00**	**28,34**	**25,68**	**102,86**	**780,20**	
Полдник						
Кондитерское изделие	50.00	3.75	4.90	37.20	208.00	
Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	20.4	79	699
Всего:	**250,00**	**3,85**	**4,90**	**57,60**	**287,00**	
Ужин						
Салат из свежих огурцов	60	0.40	2.90	1.80	36	16
Макаронные изделия отварные	150.00	5.27	3.57	32.43	188.92	332
Тефтели рыбные	100	8.8	8.5	11.20	159	394
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	300
Хлеб ржаной	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.00	
Всего:	**590,00**	**20,95**	**15,96**	**89,34**	**592,92**	
Второй ужин						
Плюшка новомосковская	100.00	7.80	5.90	51.10	296.00	87
Йогурт	150.00	4.12	3.68	19.12	122.25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**9,58**	**70,22**	**418,25**	
Итог:	**2365,00**	**83,42**	**74,62**	**400,44**	**2654,77**	

День 8						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	185	6.70	7.60	32.6	222	311
Бутерброд с маслом	30	1.60	8.50	9.7	124	1
Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	95	304
Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	98.40	1.5
Всего:	**455,00**	**14,76**	**19,60**	**75,22**	**539,40**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200.0	1.60	4.96	7.04	82	124
Рис отварной	240	17.51	15.64	29.33	336	430
Кура отварная						
Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.50	0.10	30.90	123.00	639
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	77.20	
Хлеб пшеничный	20.00	1.60	0.20	9.70	49.00	
Всего:	**700,00**	**23,85**	**21,38**	**90,33**	**667,60**	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Напиток яблочный	200	0	0	24	94	701
Всего:	**300,00**	**0,50**	**0,50**	**33,80**	**138,00**	
Ужин						
Морковь с сахаром	60	0.70	0.10	6.80	33	11
Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.59	5.51	37.54	252.97	297
Суфле куриное	100	26.90	33.80	2.70	423	310
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	300
Хлеб ржаной	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.00	
Всего:	**590,00**	**42,67**	**40,40**	**90,95**	**917,97**	
Второй ужин						
Булочка сдобная	100.00	7.80	8.50	52.40	322.00	85
Йогурт	150.00	4.12	3.68	19.12	122.25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**12,18**	**71,52**	**444,25**	
Итог:	**2295,00**	**93,70**	**94,06**	**361,82**	**2707,22**	

День 9						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	220	24.80	15.10	39.6	397.00	349
Бутерброд с маслом	30	1.60	8.50	9.7	124.00	1
Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	95.00	304
Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	98.40	
Всего:	**490.00**	**32,86**	**27,10**	**82,22**	**714,40**	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250.00	2.00	6.20	12.90	119.00	110
Картофель тушеный	200	4.20	12	29.80	256.00	216
Тефтели мясные с рисом	90.00	6.90	11.10	8.80	165.00	462
Напиток из плодов шиповника	200.00	0.70	0.30	29.00	127.00	636
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	77.20	
Хлеб пшеничный	20.00	1.60	0.20	9.70	49.00	
Всего:	**800.00**	**18,04**	**30,58**	**103,56**	**793,20**	
Полдник						
Кондитерское изделие	50.00	3.75	4.90	37.20	208.00	
Кисель	200	0	0	20	76.00	648
Всего:	**250.00**	**3,75**	**4,90**	**57,20**	**284,00**	
Ужин						
Икра кабачковая	60	0.80	3.10	4.40	51.00	7
Макаронные изделия отварные	150.00	5.27	3.57	32.43	188.92	332
Котлеты из мяса птицы, запеченая с молочным соусом	90	8.0	8.2	11	151.00	451
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36.00	300
Хлеб ржаной	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.00	
Всего:	**580.00**	**20,55**	**15,86**	**91,34**	**599,92**	
Второй ужин						
Булочка домашняя	100	6.90	10.40	50	328	769
Йогурт	150.00	4.12	3.68	19.12	122.25	386
Всего:	**250.00**	**11,02**	**14,08**	**69,52**	**450,25**	
Итог:	**2370,00**	**86,22**	**92,52**	**403,84**	**2841,77**	

День 10						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Капшпенная молочная вязкая	230,00	6,30	11,90	43,00	309,00	302
Бутерброд с сыром	30,00	4,10	2,80	10	82	3
Чай с молоком	200,00	1,60	1,50	11,30	62,00	630
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	**500,00**	**15,16**	**16,60**	**83,12**	**551,40**	
Обед						
Суп картофельный с с рисом на курином бульоне	200,00	2,08	2,08	15,44	93,60	138
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,59	5,51	37,54	252,97	297
Суфле рыбное	95	15,80	13,20	3	193	208
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123	639
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	**705,00**	**31,21**	**21,57**	**109,54**	**788,77**	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	20,4	79	699
Всего:	**300,00**	**0,50**	**0,40**	**30,20**	**123,00**	
Ужин						
Салат из свежей капусты,помидоров и огурцов	60	1,40	3,5	2,90	51	302
Плов из отварного мяса	150,00	8,59	5,51	37,54	252,97	297
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	**490,00**	**16,47**	**10,00**	**84,35**	**512,97**	
Второй ужин						
Шанежка новомосковская	100,00	7,80	5,90	51,10	296,00	87
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**9,58**	**70,22**	**418,25**	
Итог:	**2245,00**	**75,26**	**58,15**	**377,43**	**2394,39**	

День 11						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба"	230,00	8,00	13,20	36,70	301,00	311
Бутерброт с маслом	30	1,60	8,50	9,7	124	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	**500,00**	**16,06**	**25,20**	**79,32**	**618,40**	
Обед						
Суп рыбный	250,00	6,70	5,79	24,21	152,00	159
Капуста тушеная	150	3,78	4,80	13,80	119	534
Фрикадельки из курицы	90	8,0	8,2	11	151	451
Напиток яблочный	200	0	0	24	94	701
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	**750,00**	**22,82**	**19,57**	**95,67**	**641,70**	
Полдник						
Кондитерское изделие	50,00	3,75	4,90	37,20	208,00	
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,70	0,30	29,00	127,00	636
Всего:	**250,00**	**4,45**	**5,20**	**66,20**	**335,00**	
Ужин						
Салат из свежих огурцов	60	0,40	2,90	1,80	36	16
Макаронные изделия отварные	150,00	5,27	3,57	32,43	188,92	332
Котлета мясная запечная с молочным соусом	90	8,0	8	10,6	151	451
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	**580,00**	**20,15**	**15,66**	**88,74**	**584,92**	
Второй ужин						
Булочка слоеная	100,00	7,80	8,50	52,40	322,00	85
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**12,18**	**71,52**	**444,25**	
Итог:	**2330,00**	**75,40**	**77,81**	**401,45**	**2624,27**	

День 12						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	150	14,60	21,60	2,60	263	340
Бутерброд с маслом	30	1,60	8,50	9,7	124	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	**420,00**	**22,66**	**33,60**	**45,22**	**580,40**	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	4,40	4,00	16,16	122,40	140
Рис отварной	200,00	5,00	8,00	50,40	302,00	448
Шницель мясной	90	8,00	8,2	10,60	151	451
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	639
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	**750,00**	**22,14**	**20,98**	**131,12**	**824,60**	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Кисель	200	0	0	20	76	648
Всего:	**300,00**	**0,40**	**0,40**	**29,80**	**120,00**	
Ужин						
Салат из свеклы с растительным маслом	60,00	0,80	4,90	3,80	65,00	64
Пюре картофельное	200	4,10	6,40	26,70	188	520
Котлета "Студенческая"	90	12,70	14,80	10,60	230	173
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	**630,00**	**24,08**	**27,09**	**85,01**	**692,00**	
Второй ужин						
Булочка домашняя	100	6,90	10,40	50	328	769
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	**250,00**	**11,02**	**14,08**	**69,52**	**450,25**	
Итог:	**2350,00**	**80,30**	**96,15**	**360,67**	**2667,25**	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
День 13						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	230,00	6,80	12,20	33,40	273,00	327
Бутерброд с сыром	30,00	4,10	2,80	9,50	82,00	3
Чай с молоком	200,00	1,60	1,50	11,30	62,00	630
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	**500,00**	**15,66**	**16,90**	**73,52**	**515,40**	
Обед						
Суп гороховый с гренками	215,00	6,10	4,00	25,90	173,00	139
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,59	5,51	37,54	252,97	297
Кнели куриные с рисом	100,00	17,10	23,60	6,10	306,00	312,00
Напиток апельсиновый	200,00	0,10	0,00	20,40	79,00	699
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	**725,00**	**36,13**	**33,79**	**113,00**	**937,17**	
Полдник						
Кондитерское изделие	50,00	3,75	4,90	37,20	208,00	
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,70	0,30	29,00	127,00	636
Всего:	**250,00**	**4,45**	**5,20**	**66,20**	**335,00**	
Ужин						
Икра кабачковая	60,00	0,80	3,10	4,40	51,00	7
Плов из мяса	250,00	26,10	25,20	42,20	509,00	443
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	9,10	36,00	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	**590,00**	**33,38**	**29,29**	**90,51**	**769,00**	
Второй ужин						
Плюшка новомосковская	100,00	7,80	5,90	51,10	296,00	87
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**9,58**	**70,22**	**418,25**	
Итог:	**2315,00**	**101,54**	**94,76**	**413,45**	**2974,82**	

День 14						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшенная	210	19,40	31,60	3,5	375	340
Бутерброд с маслом	30	1,60	8,50	9,7	124	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	**480,00**	**27,46**	**43,60**	**46,12**	**692,40**	
Обед						
Суп-крем из разных овощей	200,00	4,96	8,56	21,88	155,20	106,00
Капуста тушеная	200,00	4,50	6,40	18,40	158,00	534
Суфле мясное с рисом	100	18,10	22,60	4,60	296	476
Напиток из апельсинов	200	0,50	0,10	18,00	76	636
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	**760,00**	**32,30**	**38,34**	**85,94**	**811,40**	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Напиток яблочный	200	0	0	24	94	701
Всего:	**300,00**	**0,50**	**0,50**	**33,80**	**138,00**	
Ужин						
Салат из свежей капусты с помидором и огурцом	60	1,40	3,50	2,9	51	302
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,50	4,90	4,70	101	374
Макаронные изделия отварные	150,00	5,27	3,57	32,43	188,92	332
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	**590,00**	**22,65**	**12,96**	**83,94**	**549,92**	
Второй ужин						
Булочка сдобная	100,00	7,80	8,50	52,40	322,00	85
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	**250,00**	**11,92**	**12,18**	**71,52**	**444,25**	
Итог:	**2380,00**	**94,83**	**107,58**	**321,32**	**2635,97**	
Итого:	**32775,00**	**1196,49**	**1247,23**	**5346,22**	**37823,26**	
Среднее за период:	**2341,07**	**85,46**	**89,09**	**381,87**	**2701,66**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		**12,67**	**30,06**	**57,27**		