



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ № 10

г.о. Чапаевск

Н.В. Пылева

«01» июля 2025 год

**Примерное 10-ти дневное меню  
на весенне-летний период  
(с 12 часовым пребыванием)  
для питания детей, посещающих  
СП «детский сад «Березка»  
ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск Самарской области**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 1		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	150	200	4.6	6.1	5.91	6.68	21.78	27.3	149	187			314
	<i>Батон с маслом и сыром</i>	30/5/15	40/8/20	2.8	6.5	4.49	7.27	10.98	17.77	100.3	162.25	0.06	0.1	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	180	3.9	4.8	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
<b>ИТОГО</b>				<b>11</b>	<b>17</b>	<b>13.7</b>	<b>17.95</b>	<b>50.46</b>	<b>68.97</b>	<b>360</b>	<b>500.85</b>	<b>1.69</b>	<b>2.05</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<i>Сок</i>	150	180	0.7	0.8			10.15	10.76	69.05	89.07	3.98	5.09	399
<b>ИТОГО</b>				<b>0.7</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.15</b>	<b>10.76</b>	<b>69.05</b>	<b>89.07</b>	<b>3.98</b>	<b>5.09</b>	
ОБЕД	<i>Салат из свежих огурцов и помидоры</i>	40	60	0.4	0.6	2.45	3.68	1.23	1.84	28.56	72.84	7.6	11.4	15
	<i>Суп гороховый с тушенкой</i>	150	200	2.7	4.5	3.2	5.34	9.15	15.26	60.05	100.08			81
	<i>Вермишель отварная с подливом</i>	120	150	5.4	6.5	0.76	0.92	29.08	35.28	144.76	175.78			317, 348
	<i>Сосиска отварная</i>		60		6.6		14.34		0.24		156.6			9
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	30	1.6	2.3	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2.1	3.2	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	180	0.1	0.1			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
<b>ИТОГО</b>				<b>12</b>	<b>24</b>	<b>7.1</b>	<b>25.31</b>	<b>87.49</b>	<b>120.7</b>	<b>451.02</b>	<b>817.3</b>	<b>7.69</b>	<b>11.8</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Пирожок с начинкой</i>	60	80	4	5.3	3.95	5.26	22.9	30.5	148.6	198	0.75	1	454
	<i>Фрукт</i>	60	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
	<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	150	180	0.1	0.1	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.025	0.03	393
<b>ИТОГО</b>				<b>4.5</b>	<b>5.8</b>	<b>4.37</b>	<b>5.68</b>	<b>40.6</b>	<b>49.76</b>	<b>224.2</b>	<b>279.89</b>	<b>10.78</b>	<b>11.03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>				<b>29</b>	<b>48</b>	<b>25.2</b>	<b>48.94</b>	<b>188.7</b>	<b>250.2</b>	<b>1104.27</b>	<b>1687.1</b>	<b>24.14</b>	<b>29.97</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 2		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	<i>Каша кукурузная молочная с маслом</i>	150	200	4.7	6.2	4.9	5.3	20.9	27.9	146	184			168
	<i>Батон с маслом</i>	30	40	1.7	3.1	5.3	9.4	10.2	18.3	9.52	17			1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	180	3.9	4.8	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
<b>ИТОГО</b>				<b>10</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>48.9</b>	<b>70.1</b>	<b>266.22</b>	<b>352.6</b>	<b>1.63</b>	<b>1.95</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<i>Напиток лимонный</i>	150	180	0.2	0.3			28.9	34.7	118.13	141.75	14.6	17.55	436
<b>ИТОГО</b>				<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28.9</b>	<b>34.7</b>	<b>118.13</b>	<b>141.75</b>	<b>14.6</b>	<b>17.55</b>	
	<i>Суп полевой на к/б</i>	150	200	1	1.7	2.9	4.8	4	6.68	46.2	77	12.02	20.04	57
	<i>Гречка отварная с подливом</i>	110	130	5.7	8.6	4.1	6.1	25.8	38.6	162	243			313
<b>ОБЕД</b>	<i>Котлета куриная</i>	60	70	8.9	12	6.7	8.8	8.97	11.6	132	173			282
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	30	1.6	2.3	0.4	0.5	13.3	19.9	64.2	96			1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2.1	3.2	0.3	0.5	13.9	20.4	68.7	103			1
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	180	0.1	0.1			20.8	27.8	84.75	113	0.09	0.4	376
<b>ИТОГО</b>				<b>18</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>82.8</b>	<b>118</b>	<b>511.65</b>	<b>728</b>	<b>0.09</b>	<b>0.4</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<i>Творожно-рисовая запеканка с подливом</i>	100	120	21	24	14	16	43.9	50.2	387.8	443.2	0.23	0.27	231
	<i>Чай с сахаром</i>	150	180	0.1	0.1	0	0	7.9	9.46	31.6	37.89	0.025	0.03	393
<b>ИТОГО</b>				<b>21</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>51.8</b>	<b>59.7</b>	<b>419.4</b>	<b>481.09</b>	<b>0.255</b>	<b>0.3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>				<b>50</b>	<b>64</b>	<b>39</b>	<b>51</b>	<b>212</b>	<b>283</b>	<b>1315.4</b>	<b>1703.44</b>	<b>16.575</b>	<b>20.2</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 3		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i>	150	200	32.8	32.8	30.1	30.1	32.9	32.9	227.84	227.84	1.3	1.3	168
	<i>Батон с маслом</i>	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.2	18.27	9.52	17			1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
<b>ИТОГО</b>				<b>38.41</b>	<b>40.61</b>	<b>38.68</b>	<b>43.53</b>	<b>60.8</b>	<b>75.07</b>	<b>348.06</b>	<b>396.44</b>	<b>2.93</b>	<b>3.25</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	150	180	0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	383
<b>ИТОГО</b>				<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>7.2</b>	<b>9.46</b>	<b>29</b>	<b>38.66</b>	<b>1.42</b>	<b>1.72</b>	
	<i>Суп вермишелевый на м/б</i>	150	200	1.3	1.74	1.7	2.27	8.57	11.4	54.9	73.2	5.1	6.6	80
	<i>Плов из мяса</i>	130	160	20.3	25.38	17	21.25	95.7	44.61	377	471.25	1.01	1.26	304
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.3	19.93	64.2	96			1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.9	20.43	68.7	103			1
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	180	0.06	0.08			20.8	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
<b>ИТОГО</b>				<b>25.35</b>	<b>32.73</b>	<b>19.39</b>	<b>24.55</b>	<b>152</b>	<b>124.1</b>	<b>649.55</b>	<b>856.45</b>	<b>6.2</b>	<b>8.26</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<i>Винегрет</i>	130	150	1.77	2.04	8.03	9.27	11	12.66	123.2	142.2	13.3	15.4	45
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1.54	1.89	1.09	1.56	22	23.08	123	143.98	7.9	8.67	1
	<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
<b>ИТОГО</b>				<b>3.36</b>	<b>3.99</b>	<b>9.14</b>	<b>10.85</b>	<b>40.9</b>	<b>45.2</b>	<b>277.8</b>	<b>324.07</b>	<b>21.2</b>	<b>24.1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>				<b>67.19</b>	<b>77.42</b>	<b>67.22</b>	<b>78.96</b>	<b>261</b>	<b>253.9</b>	<b>1304.4</b>	<b>1615.6</b>	<b>31.8</b>	<b>37.33</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 4		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная с маслом</i>	150	200	3.4	4.52	3.96	4.07	22.94	30.6	141	177			168
	<i>Батон с маслом</i>	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.23	18.3	9.52	17			1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
<b>ИТОГО</b>				<b>9.01</b>	<b>12.3</b>	<b>12.54</b>	<b>17.5</b>	<b>50.87</b>	<b>72.7</b>	<b>261.22</b>	<b>345.6</b>	<b>1.63</b>	<b>1.95</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<i>Напиток из шиповника</i>	150	180	0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	17	61	73	75	90	369
<b>ИТОГО</b>				<b>0.5</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>14.2</b>	<b>17</b>	<b>61</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	
ОБЕД	<i>Суп с клецками на к/б</i>	150	200	3.82	5.1	1.29	1.72	12.7	16.9	85.7	114.24	3.18	4.24	45
	<i>Овощное рагу (с сезонными овощами)</i>	150	180	2.4	3.24	11.33	17.36	13.59	18.3	166	242	8.27	11.1	137
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.9	64.2	96			1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.4	68.7	103			1
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	180	0.06	0.08			20.82	27.8	84.75	113	0.09	0.4	376
<b>ИТОГО</b>				<b>9.97</b>	<b>14</b>	<b>13.31</b>	<b>20.11</b>	<b>74.32</b>	<b>103</b>	<b>469.35</b>	<b>668.24</b>	<b>11.54</b>	<b>15.7</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Крокеты рыбные</i>	100	130	6.3	6.3	1.22	1.22	8.7	8.7	116.5	151.5			б/н
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1.54	1.89	1.09	1.56	22	23.1	123	143.98	7.9	8.67	1
	<i>Чай с сахаром</i>	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
<b>ИТОГО</b>				<b>7.89</b>	<b>8.25</b>	<b>2.33</b>	<b>2.8</b>	<b>38.6</b>	<b>41.2</b>	<b>271.1</b>	<b>333.37</b>	<b>7.93</b>	<b>8.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>				<b>27.37</b>	<b>35.1</b>	<b>28.38</b>	<b>40.61</b>	<b>178</b>	<b>234</b>	<b>1062.7</b>	<b>1420.21</b>	<b>96.1</b>	<b>116</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 5		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i>	150	200	4.09	6.53	1.2	1.6	28.1	37.37	140.32	187.09			168
	<i>Батон с маслом</i>	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.23	18.27	9.52	17			1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
<b>ИТОГО</b>				<b>9.7</b>	<b>14.3</b>	<b>9.78</b>	<b>15</b>	<b>56.03</b>	<b>79.54</b>	<b>260.54</b>	<b>355.69</b>	<b>1.63</b>	<b>1.95</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	150	180	0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	383
<b>ИТОГО</b>				<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>7.2</b>	<b>9.46</b>	<b>29</b>	<b>38.66</b>	<b>1.42</b>	<b>1.72</b>	
ОБЕД	<i>Салат из свежих огурцов и помидоры</i>	40	60	0.38	0.57	2.45	3.68	1.23	1.84	28.56	72.84	7.6	11.4	15
	<i>Борщ на к/б</i>	150	200	1.04	1.74	2.93	4.88	5.09	9.21	35	85	11.07	18.45	67
	<i>Запеканка картофельно-куриная</i>	160	180	12.1	13.2	9.5	10.4	25.7	28.03	237	258.5	3.8	4.14	291
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	180	0.06	0.08			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
<b>ИТОГО</b>				<b>16.9</b>	<b>20.6</b>	<b>13.12</b>	<b>16.3</b>	<b>78.82</b>	<b>105.4</b>	<b>489.65</b>	<b>655.5</b>	<b>14.96</b>	<b>22.99</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	60	80	7.9	10.5	4.69	6.26	25	33.3	173	230	0.03	0.04	458
	<i>Чай с сахаром</i>	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
<b>ИТОГО</b>				<b>7.95</b>	<b>10.6</b>	<b>4.71</b>	<b>6.28</b>	<b>32.9</b>	<b>42.76</b>	<b>204.6</b>	<b>267.89</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>				<b>34.6</b>	<b>45.6</b>	<b>27.62</b>	<b>37.6</b>	<b>175</b>	<b>237.1</b>	<b>983.79</b>	<b>1317.7</b>	<b>18.07</b>	<b>26.73</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 6		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i>	150	200	3.48	4.65	3.9	5.2	40.9	54.5	212	283			168
	<i>Батон с маслом и сыром</i>	30/5/15	40/8/20	2.81	6.45	4.49	7.27	11	17.8	100.3	162.25	0.06	0.1	3
	<i>кофеинный напиток с</i>	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
<b>ИТОГО</b>				<b>6.71</b>	<b>11.2</b>	<b>7.79</b>	<b>11.3</b>	<b>28.7</b>	<b>41.7</b>	<b>211</b>	<b>313.85</b>	<b>1.69</b>	<b>2.05</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<i>Фрукт</i>	60	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
<b>ИТОГО</b>				<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	<i>Салат из свежих огурцов и помидоры</i>	40	60	0.38	0.57	2.45	3.68	1.23	1.84	28.56	72.84	7.6	11.4	15
	<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	200	2.7	4.5	3.2	5.34	9.15	15.3	60.05	100.08			87
	<i>Пюре картофельное</i>	100	150	3.33	4.44	5.07	6.76	18.2	24.2	132	176	15.62	20.82	321
	<i>Сосиска отварная</i>		60		6.6		14.3		0.24		156.6			9
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.3	19.9	64.2	96			1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.9	20.4	68.7	103			1
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	180	0.06	0.08			20.8	27.8	84.75	113	0.09	0.4	376
<b>ИТОГО</b>				<b>10.2</b>	<b>21.7</b>	<b>11.4</b>	<b>31.2</b>	<b>76.6</b>	<b>110</b>	<b>438.26</b>	<b>817.52</b>	<b>23.31</b>	<b>32.62</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<i>Пирожок с начинкой</i>	60	80	4	5.3	3.95	5.26	22.9	30.5	148.6	198	0.75	1	454
	<i>Чай с сахаром</i>	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
<b>ИТОГО</b>				<b>4.05</b>	<b>5.36</b>	<b>3.97</b>	<b>5.28</b>	<b>30.8</b>	<b>40</b>	<b>180.2</b>	<b>235.89</b>	<b>0.78</b>	<b>1.03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>				<b>21.3</b>	<b>38.7</b>	<b>23.6</b>	<b>48.1</b>	<b>146</b>	<b>201</b>	<b>873.46</b>	<b>1411.3</b>	<b>35.78</b>	<b>45.7</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 7		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	150	200	5.7	7.49	9.06	11.27	28.9	39.35	220	289	1.03	1.36	168
	Батон с маслом	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.23	18.27	9.52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
<b>ИТОГО</b>				<b>11.31</b>	<b>15.3</b>	<b>17.6</b>	<b>24.7</b>	<b>56.83</b>	<b>81.52</b>	<b>340.22</b>	<b>457.6</b>	<b>2.66</b>	<b>3.31</b>	
2 ЗАВТРАК	Напиток ягодный (черная смородина, вишня, клюква)	150	180	0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	17	61	73	75	90	369
<b>ИТОГО</b>				<b>0.5</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>14.2</b>	<b>17</b>	<b>61</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	
ОБЕД	Свекольник на к/б со сметаной	150	200	1.23	2.15	3	5	8.4	14.1	165	202.7	5.28	8,8	55
	Гороховое пюре	110	130	8.2	10.2	0.8	1	19.8	24.7	219	249			422
	Биточки куриные	60	80	7.64	10.11	10.9	14.27	6.23	8.51	154	203	0.24	0.32	282
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.06	0.08			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
<b>ИТОГО</b>				<b>20.82</b>	<b>28.07</b>	<b>15.4</b>	<b>21.3</b>	<b>82.46</b>	<b>115.43</b>	<b>755.65</b>	<b>966.7</b>	<b>5.61</b>	<b>0.72</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожно-вермишелевая запеканка с подливом	120	150	17.67	22.11	11.9	14.16	22.71	29.88	268	336	0.22	0.3	236
	Чай с сахаром	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
<b>ИТОГО</b>				<b>17.72</b>	<b>22.17</b>	<b>11.9</b>	<b>14.18</b>	<b>30.61</b>	<b>39.34</b>	<b>299.6</b>	<b>373.89</b>	<b>0.25</b>	<b>0.33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>				<b>50.35</b>	<b>66.14</b>	<b>45.2</b>	<b>60.38</b>	<b>184.1</b>	<b>253.29</b>	<b>1456.5</b>	<b>1871.2</b>	<b>83.52</b>	<b>94.36</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 8		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	4.67	6.21	4.86	5.28	20.94	27.9	146	184			168
	Батон с маслом	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.23	18.27	9.52	17			1
	Кофейный напиток с	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				10.3	14	13.44	18.71	48.87	70.07	266.22	352.6	1.63	1.95	
2 ЗАВТРАК	Напиток лимонный	150	180	0.23	0.3			28.9	34.7	118.13	141.75	14.6	17.55	436
ИТОГО				0.23	0.3	0	0	28.9	34.7	118.13	141.75	14.6	17.55	
ОБЕД	Щи на м/б со сметаной	150	200	1.02	1.7	2.89	4.82	4	6.68	46.2	77	12.02	20.04	57
	Гречка отварная	110	130	63	64.7	4.46	5.28	28.3	33.49	178.2	210.6			313
	Гуляш из отварного мяса	60	80	13	15.9	11.3	18.1	2.56	5.5	164.46	272.24			277
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.06	0.08			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				80.8	87.9	19.34	29.23	82.89	113.8	606.51	871.84	12.11	20.44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	80	100	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157	193	0.15	0.18	215
	Хлеб пшеничный	20	30	1.54	1.89	1.09	1.56	22	23.08	123	143.98	7.9	8.67	1
	Чай с сахаром	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
ИТОГО				9.11	11.2	14.57	19.61	31.47	34.4	311.6	374.87	8.08	8.88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				100	113	47.35	67.55	192.1	253	1302.5	1741.06	36.42	48.82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная с маслом</i>	##	200	3.4	4.52	3.96	4.07	22.9	30.57	141	177			168
	<i>Батон с маслом</i>	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.2	18.27	9.52	17			1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	##	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
<b>ИТОГО</b>				<b>9.01</b>	<b>12.3</b>	<b>12.54</b>	<b>17.5</b>	<b>50.9</b>	<b>72.74</b>	<b>261.2</b>	<b>345.6</b>	<b>1.63</b>	<b>1.95</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<i>Напиток из шиповника</i>	##	180	0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	17	61	73	75	90	369
<b>ИТОГО</b>				<b>0.5</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>14.2</b>	<b>17</b>	<b>61</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	
ОБЕД	<i>Суп вермишелевый на к/б</i>	##	200	1.3	1.74	1.7	2.27	8.57	11.4	54.9	73.2	5.1	6.6	80
	<i>Салат из свежих огурцов и помидоры</i>	40	60	0.38	0.57	2.45	3.68	1.23	1.84	28.56	72.84	7.6	11.4	15
	<i>Тефтели куриное</i>	70	80	10.2	11.6	13.03	14.89	2.14	2.48	166	190	0.13	0.15	310
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.3	19.93	64.2	96			1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.9	20.43	68.7	103			1
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	##	180	0.06	0.08			20.8	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
<b>ИТОГО</b>				<b>15.6</b>	<b>19.5</b>	<b>17.87</b>	<b>21.87</b>	<b>60</b>	<b>83.84</b>	<b>467.1</b>	<b>648.04</b>	<b>12.92</b>	<b>18.55</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Крокеты рыбные</i>	##	130	6.3	6.3	1.22	1.22	8.7	8.7	116.5	151.5			б/н
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1.54	1.89	1.09	1.56	22	23.08	123	143.98	7.9	8.67	1
	<i>Чай с сахаром</i>	##	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
<b>ИТОГО</b>				<b>7.89</b>	<b>8.25</b>	<b>2.33</b>	<b>2.8</b>	<b>38.6</b>	<b>41.24</b>	<b>271.1</b>	<b>333.37</b>	<b>7.93</b>	<b>8.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>				<b>33</b>	<b>40.7</b>	<b>32.94</b>	<b>42.37</b>	<b>164</b>	<b>214.8</b>	<b>1060</b>	<b>1400.01</b>	<b>97.48</b>	<b>119.2</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 10		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша "Дружба" молочная с маслом</i>	150	200	8.9	11.45	5.99	7.58	44.43	59.67	269	358.96			84
	<i>Батон с маслом</i>	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.23	18.27	9.52	17			1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
<b>ИТОГО</b>				<b>14.51</b>	<b>19.26</b>	<b>14.57</b>	<b>21.01</b>	<b>72.36</b>	<b>101.8</b>	<b>389.2</b>	<b>527.56</b>	<b>1.63</b>	<b>1.95</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	150	180	0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	383
<b>ИТОГО</b>				<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>7.2</b>	<b>9.46</b>	<b>29</b>	<b>38.66</b>	<b>1.42</b>	<b>1.72</b>	
ОБЕД	<i>Рассольник на к/б</i>	150	200	1.94	2.59	2.42	3.23	9.69	12.92	68.4	91.2	2.38	3.18	73
	<i>Картофель тушёный с курицей</i>	160	180	18.35	22.02	7.4	6.79	16.32	19.95	192	259	6.4	8.15	276
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	180	0.06	0.08			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
<b>ИТОГО</b>				<b>24.04</b>	<b>30.22</b>	<b>10.51</b>	<b>11.05</b>	<b>74.04</b>	<b>101</b>	<b>478.1</b>	<b>662.2</b>	<b>8.87</b>	<b>11.7</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	60	80	7.9	10.5	4.69	6.26	25	33.3	173	230	0.03	0.04	458
	<i>Чай с сахаром</i>	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
<b>ИТОГО</b>				<b>7.95</b>	<b>10.56</b>	<b>4.71</b>	<b>6.28</b>	<b>32.9</b>	<b>42.76</b>	<b>204.6</b>	<b>267.89</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>				<b>46.57</b>	<b>60.13</b>	<b>29.8</b>	<b>38.37</b>	<b>186.5</b>	<b>255.1</b>	<b>1101</b>	<b>1496.3</b>	<b>12</b>	<b>15.5</b>	