

Приложение № 3 К ПРИКАЗУ ОТ 29.08.2024 № 169-6
 МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 МБОУ "Верх-Рождественская ООШ"
 СП Верх-Рождественский детский сад 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (сборник 2006 г., *сборник 2013 г.) | | | | |
|------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | каша ячневая молочная вязкая | 150 | 5,29 | 4,88 | 28,93 | 180,64 | 106 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 271 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,48 | 0,16 | 149,6 | *105 | | | | |
| | | 420 | 8,55 | 21,72 | 54,93 | 469,28 | | | | | |
| II Завтрак | Биойогурт | 100 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | | | | | |
| Итого за обед | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 | 55 | | | | |
| | Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 191 | | | | |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 247 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,6 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| | | 750 | 46,06 | 51,53 | 111,68 | 1130,44 | | | | | |
| Полдник | сдоба обыкновенная | 60 | 5,1 | 2,8 | 35,3 | 187 | *570 | | | | |
| | чай с сахаром, вареньем, медом | 180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54 | *493 | | | | |
| | | 240 | 5,19 | 2,8 | 48,8 | 241 | | | | | |
| Итого за день | | 1510 | 63 | 78,75 | 221,21 | 1900,72 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | | | |
|------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | Каша рисовая молочная жидккая | 150 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 105 | | | | |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 258 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Сыр сырежкий твердый порциями | 10 | 2,56 | 2,61 | 0 | 34,3 | *100 | | | | |
| | | 410 | 13,51 | 12,78 | 66,12 | 453,52 | | | | | |
| II Завтрак | сок абрикосовый | 180 | 0,9 | 0 | 0 | 82,8 | *518 | | | | |
| Итого за обед | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,54 | 6,1 | 5 | 76,87 | 10 | | | | |
| | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,024 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 34 | | | | |
| | Котлеты или биточки рыбные | 70 | 10,36 | 1,93 | 6,79 | 85,93 | 143 | | | | |
| | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,09 | 204 | | | | |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 254 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| Итого за обед | | 760 | 25,884 | 23,16 | 118,8 | 723,61 | | | | | |
| Полдник | Сырники из творога | 100 | 15,73 | 14,53 | 20,07 | 274 | *320 | | | | |
| | какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 | *496 | | | | |
| Итого полдник | | 280 | 18,97 | 17,5 | 42,57 | 403,6 | | | | | |
| Итого за день | | 1630 | 59,264 | 53,44 | 227,49 | 1663,53 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | | | |
|------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 150 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 93 | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 242 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,48 | 0,16 | 149,6 | *105 | | | | |
| Итого за завтрак | | 450 | 15,7 | 29,54 | 92 | 714,03 | | | | | |
| II Завтрак | Сок яблочный | 180 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 46 | *518 | | | | |
| Обед | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,32 | 27 | | | | |
| | Котлета, биточки шницели | 70 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 171 | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,98 | 4,34 | 36 | 211,04 | 196 | | | | |
| | Чай с сахаром (с лимоном) | 200 | 0 | 0 | 0 | 61,62 | 271 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| Итого за обед | | 740 | 25,03 | 22,03 | 82,88 | 713,63 | | | | | |
| Полдник | икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | *115 | | | | |
| | омлет натуральный | 100 | 8,61 | 13,38 | 2,3 | 163,08 | *301 | | | | |
| | чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | *494 | | | | |
| итого полдник | | 360 | 9,85 | 18,72 | 22,12 | 295,48 | | | | | |
| Итого за день | | 1730 | 51,08 | 70,39 | 197,1 | 1769,14 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | | | |
|------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 150 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 98 | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 265 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| | Сыр сырчужный твердый порциями | 10 | 2,56 | 2,61 | 0 | 34,3 | *100 | | | | |
| Итого за завтрак | | 440 | 14,11 | 11,47 | 77,2 | 487,34 | | | | | |
| II Завтрак | Биойогурт | 100 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | | | | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,5 | 3,03 | 3,19 | 42,01 | 4 | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,84 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 43 | | | | |
| | Печень говяжья | 80 | 23,32 | 28,95 | 4,7 | 370,15 | 172 | | | | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 216 | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 255 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| Итого за обед | | 840 | 35,65 | 47,29 | 91,01 | 949,27 | | | | | |
| Полдник | Макаронник | 150 | 6,6 | 6,58 | 34,32 | 222,76 | 110 | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | *515 | | | | |
| | | 350 | 12,4 | 11,58 | 43,92 | 328,76 | | | | | |
| итого полдник | | 1730 | 65,36 | 73,04 | 217,93 | 1825,37 | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | | | |
|------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидккая | 150 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 103 | | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 269 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,48 | 0,16 | 149,6 | *105 | | | | |
| Итого за завтрак | | 450 | 14,21 | 27,1 | 78,52 | 633,41 | | | | | |
| II Завтрак | мандин свежий | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | *112 | | | | |
| Обед | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | | | | | |
| | Свекольник | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,32 | 35 | | | | |
| | Гуляш из говядины | 80 | 18,06 | 20,17 | 5,61 | 276,27 | 162 | | | | |
| | Рис отварной | 150 | 3,88 | 5,08 | 40,27 | 225,18 | 201 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 271 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| Итого за обед | | 770 | 29,43 | 31,22 | 99,06 | 814,31 | | | | | |
| Полдник | Оладьи с маслом, ждемом, сахаром | 115 | 6,51 | 6,01 | 58,12 | 307,1 | 296 | | | | |
| | чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | *495 | | | | |
| итого полдник | | 315 | 8,01 | 7,31 | 74,02 | 388,1 | | | | | |
| Итого за день | | 1635 | 52,45 | 65,83 | 259,1 | 1873,82 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,72 | 156,08 | 45 | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 258 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Сыр сырчужный твердый порциями | 10 | 2,56 | 2,61 | 0 | 34,3 | *100 | | | | |
| Итого за завтрак | | 460 | 13,97 | 12,28 | 53,23 | 399,47 | | | | | |
| II Завтрак | Сок яблочный | 180 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 46 | *518 | | | | |
| Обед | Салат Витаминный | 60 | 0,68 | 1,01 | 1,15 | 14,19 | 2 | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,88 | 79,03 | 37 | | | | |
| | Птица отварная | 80 | 15,18 | 15,18 | 0,81 | 202,23 | 192 | | | | |
| | Каша гречневая | 150 | 6 | 6,21 | 26,56 | 186,13 | 196 | | | | |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 254 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| Итого за обед | | 920 | 27,43 | 25,97 | 68,29 | 678,62 | | | | | |
| Полдник | рыба, запеченная в омлете | 80 | 12,72 | 6,24 | 2,26 | 117,6 | *337 | | | | |
| | чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | *495 | | | | |
| итого полдник | | 280 | 14,22 | 7,54 | 18,16 | 198,6 | | | | | |
| Итого за день | | 1840 | 56,12 | 45,89 | 139,78 | 1322,69 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | | | |
|------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 99 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 271 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,48 | 0,16 | 149,6 | *105 | | | | |
| Итого за завтрак | | 450 | 12,94 | 25,35 | 78,28 | 611,56 | | | | | |
| II Завтрак | Биойогурт | 100 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | | | | | |
| Обед | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,26 | 2,28 | 17,4 | 99,27 | 39 | | | | |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,62 | 3,23 | 13,45 | 87,16 | 210 | | | | |
| | Фрикадельки из кур | 75 | 10,7 | 9,3 | 5,7 | 149 | 410* | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 265 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| Итого за обед | | 815 | 22,44 | 17,98 | 73,76 | 558,95 | | | | | |
| Полдник | запеканка манная | 150 | 7,23 | 5,85 | 38,81 | 236,78 | 109 | | | | |
| | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | *501 | | | | |
| | | 350 | 10,43 | 8,55 | 54,71 | 315,78 | | | | | |
| Итого за день | | 1715 | 49,01 | 54,58 | 212,55 | 1546,29 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | | | |
|------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 150 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 100 | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 242 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,48 | 0,16 | 149,6 | *105 | | | | |
| Итого за завтрак | | 450 | 15,48 | 30,11 | 82,4 | 680,3 | | | | | |
| II Завтрак | груша свежая | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | *112 | | | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,5 | 3,03 | 3,19 | 42,01 | 4 | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 | 55 | | | | |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 13,1 | 15,94 | 31,48 | 321,79 | 149 | | | | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 216 | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 255 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| Итого за обед | | 770 | 24,3 | 30,89 | 125,16 | 893,7 | | | | | |
| Полдник | булочка домашняя | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | *564 | | | | |
| | чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | *495 | | | | |
| | | 260 | 6 | 9,1 | 52,1 | 314 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|-------|------|--------|------|--|
| Итого за день | | 1580 | 46,18 | 70,5 | 269,46 | 1935 | |
|---------------|--|------|-------|------|--------|------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | | | |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | 150 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 106 | | | | |
| | Кофеинный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 258 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| | Сыр сырчный твердый порциями | 10 | 2,56 | 2,61 | 0 | 34,3 | *100 | | | | |
| Итого за завтрак | | 440 | 17,86 | 13,27 | 90,05 | 569,26 | | | | | |
| II Завтрак | Биойогурт | 100 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | | | | | |
| Обед | Салат Витаминный | 60 | 0,68 | 6,08 | 6,9 | 85,16 | 2 | | | | |
| | Суп картофельный с рыбой (консерва) | 200 | 10,56 | 3,28 | 0,67 | 11,62 | 42 | | | | |
| | Птица отварная | 80 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 192 | | | | |
| | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,09 | 204 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 271 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| Итого за обед | | 770 | 40,38 | 33,67 | 86,7 | 768,59 | | | | | |
| Полдник | Запеканка из творога | 150 | 24 | 25,2 | 23,9 | 425 | *313 | | | | |
| | какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | *496 | | | | |
| | | 350 | 27,6 | 28,5 | 48,9 | 569 | | | | | |
| Итого за день | | 1660 | 89,04 | 78,14 | 231,45 | 1966,85 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | | | |
|------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая на молоке | 150 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 95 | | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 269 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,48 | 0,16 | 149,6 | *105 | | | | |
| Итого за завтрак | | 450 | 16,11 | 28,04 | 79,36 | 652,42 | | | | | |
| II Завтрак | Сок абрикосовый | 100 | 0,5 | 0 | 0 | 55 | *518 | | | | |
| Обед | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,32 | 27 | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,42 | 20,69 | 19,77 | 337,6 | 186 | | | | |
| | Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 247 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 13,8 | 90,4 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 17 | 79 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | 740 | 27,15 | 26,66 | 89,93 | 718,01 | | | | | |
| Полдник | суфле из картофеля | 200 | 27,15 | 5,41 | 5,92 | 25,38 | 88 | | | | |
| | чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | *495 | | | | |
| | | 400 | 28,65 | 6,71 | 21,82 | 106,38 | | | | | |
| Итого за день | | 1690 | 72,41 | 61,41 | 191,11 | 1531,81 | | | | | |

| | Вес | Б | Ж | У | ЭЦ |
|----------------------------|-------|---------|--------|---------|----------|
| День 1 | 1510 | 63 | 78,75 | 221,21 | 1900,72 |
| День 2 | 1630 | 59,264 | 53,44 | 227,49 | 1663,53 |
| День 3 | 1730 | 51,08 | 70,39 | 197,1 | 1769,14 |
| День 4 | 1730 | 65,36 | 73,04 | 217,93 | 1825,37 |
| День 5 | 1635 | 52,45 | 65,83 | 259,1 | 1873,82 |
| День 6 | 1840 | 56,12 | 45,89 | 139,78 | 1322,69 |
| День 7 | 1715 | 49,01 | 54,58 | 212,55 | 1546,29 |
| День 8 | 1580 | 46,18 | 70,5 | 269,46 | 1935 |
| День 9 | 1660 | 89,04 | 78,14 | 231,45 | 1966,85 |
| День 10 | 1690 | 72,41 | 61,41 | 191,11 | 1531,81 |
| ИТОГО | 16720 | 603,914 | 651,97 | 2167,18 | 17335,22 |
| Среднее значение за период | 1672 | 60,3914 | 65,197 | 216,718 | 1733,522 |

53 53 212 1560

68 68 272 1963