



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Управление
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Красноярскому краю
(Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю)

Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Красноярскому краю в городе Лесосибирске

Мира ул., д. 5, г. Лесосибирск, 662547

тел/факс (8-391-45) 5-20-21

E-mail: lesosibirsk@24.rosпотребнадзор.ru,

<http://24.rosпотребнадзор.ru>

ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,

ИНН/КПП 2466127415/245432001

12.11.2022 № 24-04-01/02-483-2022

на № 160 от 16.11.2022

О результатах рассмотрения проекта
циклического меню

Уважаемая Татьяна Борисовна!

В территориальном отделе Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Лесосибирске рассмотрен представленный Вами на согласование проект циклического меню для организации питания детей и подростков в общеобразовательной организации.

Рассмотрение представленного документа проведено на его соответствие требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В ходе рассмотрения установлено, что циклическое меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

И.о. начальника отдела

Р.З. Хохрякова

Главный специалист-эксперт
Калинин Максим Геннадьевич, 8(39145)51785

КОПИЯ ВЕРНА:	
<i>Моловский след. Железняк</i>	
(должность)	
территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в городе Лесосибирске	
<i>Татьяна Борисовна</i>	
(подпись Ф.И.О.)	
« 16 »	12 2022 г.

Директору частного
общеобразовательного
учреждения «Енисейская
православная гимназия»

Сычевник Т.Б.



№ накл-та Т0

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Возрастная

категория: 6-10 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Каша геркулесовая молочная 200-220	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266
	Чай с сахаром 200-200	200	0,40	0,00	15,06	63,66	1
	Сыр порционный 15-15	15	3,51	4,50	0,00	55,54	
	Масло сливочное 20-30	20	0,26	12,30	0,34	113,2	2-1
	Мандарин (100-100)	100	3,59	3,72	21,71	134,68	35-1-3-1ав
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	17,29	30,22	80,40	659,52	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Суп гороховый с картофелем и курицей 250-250	250	9,30	5,33	16,43	191,5	99-2-1
	Нарезка (огурец-помидор) 100-100	100	1,27	0,27	6,10	30,85	9001
	Печень, тушенная в соусе 100-100	100	5,85	4,23	4,35	79,46	401а2
	Пюре картофельное на молоке 150-200	150	3,23	3,98	21,85	135,38	58-1
	Компот из сухофруктов 200-200	200	0,06	0,00	9,88	39,06	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	24,45	14,41	87,59	604,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	41,74	44,63	167,99	1263,93	
День 2							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Омлет натуральный 150-200	150	13,54	16,02	3,57	212,83	253
	Напиток кофейный на молоке 200-200	200	2,90	2,80	14,90	94	1

	Яблоки свежие (100-100)	100	0,40	0,40	9,80	47	338-4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	21,58	19,82	57,25	481,99	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Суп картофельный с рисом и курицей 250-250	250	3,77	8,35	8,77	126,88	145а
	Нарезка (помидор) 100-100	100	0,60	0,20	4,20	19,9	67
	Гуляш из курицы 100-100	100	12,59	16,84	14,62	266,47	368-2
	Макароны отварные 150-200	150	5,97	5,25	36,26	216,15	309
	Чай каркаде (200мл-200мл)	200	0,02	0,04	10,42	42,12	137
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,69	31,28	103,25	799,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	49,27	51,10	160,50	1281,67	
День 3							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Рыба запеченая с овощами 90-100	90	11,53	7,42	2,48	123,19	247-1
	Рис отварной рассыпчатый (150-200)	150	0,54	2,44	3,79	39,58	355
	Чай с лимоном (200-200)	200	0,26	0,00	15,22	64,14	270
	Повидло 45	45	0,00	0,00	22,50	90	78
	Масло сливочное 10-10	10	0,13	6,15	0,17	56,6	2-1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	14,83	16,31	58,65	437,59	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Борщ постный 250-250	250	1,77	5,10	10,35	95,5	82
	Нарезка огурцы (100-100)	100	0,73	0,09	2,28	12,74	9001
	Рыба тушеная в соусе	100	19,10	12,92	3,76	207,72	247а
	Гречка отварная 150-200	150	8,40	7,65	40,50	264	353
	Кисель	200	0,00	0,00	13,10	52,62	291
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,37	26,06	84,48	696,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	47,20	42,37	143,13	1134,25	
День 4							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Запеканка творожная со сгущенным молоком 150-150/15	150	22,80	17,09	20,01	324,95	129
	Компот из сухофруктов 200-200	200	0,06	0,00	9,88	39,06	3
	Сок "Авс" 200	200	1,00	0,20	22,00	90	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	26,23	17,59	66,38	518,09	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Суп с клецками (250) пост	250	13,20	11,78	68,80	440,97	511
	Винегрет овощной с горошком (100-100)	100	2,31	10,16	8,19	133,62	76a2
	Плов из из курицы (200/50)	200	6,84	11,86	11,32	182,5	555-1а
	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,12	19,68	65,34	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	27,39	34,52	136,97	950,59	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1390	53,62	52,11	203,35	1468,68
День 5											
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный 30-30							30	2,37	0,30	14,49	64,08 111-3
Тефтели рыбные (горбуша)							100	11,16	8,56	9,55	158,24 349
Напиток из шиповника 200-200							200	0,68	0,28	29,62	136,6 398
Пюре картофельное на молоке 150-200							150	3,23	3,98	21,85	135,38 58-1
Масло сливочное 10-10							10	0,13	6,15	0,17	56,6 2-1
Сыр порционный (10г)							10	2,34	3,00	0,00	37 7
Бананы (100г-100г)							100	1,42	0,47	19,95	91,2 156
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							600	21,33	22,74	95,63	679,1
ОБЕД											
Хлеб пшеничный 60-60							60	4,74	0,60	28,98	128,16 111-4
Суп картофельный с макаронами 250-250							250	3,40	3,15	24,77	141,27 82-1
Салат из моркови с чесноком (100-100)							100	2,01	10,14	10,01	140,25 7
Рыба запеченная с овощами 90-100							90	11,53	7,42	2,48	123,19 247-1
Рис отварной рассыпчатый (150-200)							150	0,54	2,44	3,79	39,58 355
Чай с лимоном (200-200)							200	0,26	0,00	15,22	64,14 270
ИТОГО ЗА ОБЕД							850	22,48	23,75	85,25	636,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1450	43,81	46,49	180,88	1315,69
День 6											
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный 30-30							30	2,37	0,30	14,49	64,08 111-3
Каша ячневая молочная 200-220							200	6,88	6,80	35,98	227,5 186
Компот из сухофруктов 200-200							200	0,06	0,00	9,88	39,06 3
Бананы (100г-100г)							100	1,42	0,47	19,95	91,2 156
Масло сливочное 20-30							20	0,26	12,30	0,34	113,2 2-1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							550	10,99	19,87	80,64	535,04
ОБЕД											
Хлеб пшеничный 60-60							60	4,74	0,60	28,98	128,16 111-4
Салат из капусты белокочанной (100)							100	2,11	10,11	8,88	136,31 45
Суп картофельный с фасолью и курицей 250-250							250	8,45	8,77	22,03	204,13 145
Тефтели из говядины с рисом							100	7,62	8,86	5,78	133,96 390
Макаронные отварные 150-200							150	5,97	5,25	36,26	216,15 309
Чай с сахаром 200-200							200	0,40	0,00	15,06	63,66 1
ИТОГО ЗА ОБЕД							860	29,29	33,59	116,99	882,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1410	40,28	53,46	197,63	1417,41
День 7											
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный 30-30							30	2,37	0,30	14,49	64,08 111-3
Каша манная молочная 200-220							200	31,80	39,40	11,80	530 416-2
Чай с сахаром 200-200							200	0,40	0,00	15,06	63,66 1
Бананы (100г-100г)							100	1,42	0,47	19,95	91,2 156

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	35,99	40,17	61,30	748,94	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Суп овощной с фрикадельками 250/25	250	6,08	3,70	18,00	129,98	99-2
	Котлета мясная	100	16,25	7,19	17,01	192,34	
	Рис отварной рассыпчатый (150-200)	150	0,54	2,44	3,79	39,58	355
	Нарезка (огурец-помидор)	100	1,40	0,30	6,70	33,9	9001
	Компот из сухофруктов 200-200	200	0,06	0,00	9,88	39,06	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,07	14,23	84,36	562,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	65,06	54,40	145,66	1311,62	
День 8							
ЗАВТРАК		60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	397-2
	Макароны отварные с сыром (200/15)	200	11,86	10,98	48,86	341,54	309-1
	Кукуруза консервированная 30-50	30	0,66	0,12	3,36	17,4	7
	Масло сливочное 20-30	20	0,26	12,30	0,34	113,2	2-1
	Повидло 45	45	0,00	0,00	22,50	90	78
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	21,38	27,90	118,86	805,12	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Рассольник с курицей и перловой крупой 250-250	250	4,93	8,50	17,47	168	511-1a
	Тфтели из говядины с рисом	100	7,62	8,86	5,78	133,96	390
	Пюре картофельное на молоке 150-200	150	3,23	3,98	21,85	135,38	58-1
	Нарезка огурцы (100-100)	100	0,73	0,09	2,28	12,74	9001
	Чай с сахаром 200-200	200	0,40	0,00	15,06	63,66	1
	Сок "АВС" 200	200	1,00	0,20	22,00	90	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	22,65	22,23	113,42	731,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	44,03	50,13	232,28	1537,02	
День 9							
ЗАВТРАК		60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Горбуша, тушенная в соусе 90-100	90	19,03	12,21	3,38	199,55	247a
	Напиток кофейный на молоке 200-200	200	2,90	2,80	14,90	94	1
	Рис отварной рассыпчатый 150-200	150	0,54	2,44	3,79	39,58	355
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	27,21	18,05	51,05	461,29	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Суп шахтерский (250-250) пост	250	1,02	5,20	5,62	78,43	2-2-1
	Салат из капусты белокочанной с горошком (100г-100г)	100	4,92	10,26	14,38	169,82	46a
	Горбуша, запеченная с овощами 90-100	90	15,17	16,88	20,65	296,06	247-1a
	Макароны отварные 150-200	150	5,97	5,25	36,26	216,15	309

Компот из свежих фруктов		200	0,30	0,12	19,68	65,34	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	29,75	38,01	111,08	889,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	56,96	56,06	162,13	1351,17	
День 10							
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08 111-3
		Запеканка творожная с изюмом и стученным молоком 150-150/15	150	23,55	17,72	25,68	354,87 129-2
		Чай с лимоном (200-200)	200	0,26	0,00	15,22	64,14 270
		Яблоки свежие (120)	120	0,48	0,48	11,76	56,4 338-4а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	26,66	18,50	67,15	539,49
ОБЕД		Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16 111-4
		Суп шхтерский с курицей (250-250)	250	4,65	8,87	5,62	126,02 2-2-1а
		Нарезка (помидор) 100-100	100	0,60	0,20	4,20	19,9 67
		Жаркое по-домашнему с курицей 250-250	250	14,35	17,75	37,43	368,47 369
		Кисель	200	0,00	0,00	13,10	52,62 291
ИТОГО ЗА ОБЕД			860	24,34	27,42	89,33	695,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	51,00	45,92	156,48	1234,66
День 11							
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16 111-4
		Напиток из шиповника 200-200	200	0,68	0,28	29,62	136,6 398
		Тефтели рыбные (горбуша)	100	11,16	8,56	9,55	158,24 349
		Макароньы отварные 150-200	150	5,97	5,25	36,26	216,15 309
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			510	22,55	14,69	104,41	639,15
ОБЕД		Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16 111-4
		Суп рыбный с горбушей и рисом 250-250	250	7,80	6,08	10,33	127,33 87
		Салат свекольный (100-100)	100	1,52	5,11	8,90	87,59 33а1
		Рыба запеченая с овощами 90-100	90	11,53	7,42	2,48	123,19 247-1
		Гречка отварная 150-200	150	8,40	7,65	40,50	264 353
		Чай каркаде (200мл-200мл)	200	0,02	0,04	10,42	42,12 137
ИТОГО ЗА ОБЕД			850	34,01	26,90	101,61	772,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	56,56	41,59	206,02	1411,54
День 12							
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16 111-4
		Каша пшеничная на молоке 200-220	200	9,94	10,80	44,08	307,42 186-1
		Чай с лимоном 200-200	200	0,46	0,00	15,26	66,04 2
		Повидло 45	45	0,00	0,00	22,50	90 78
		Сыр порционный (20-30г)	20	4,68	6,00	0,00	74 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			525	19,82	17,40	110,82	665,62
ОБЕД		Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08 111-3

Нарезка сырцы (100-100)	100	0,73	0,09	2,28	12,74	9001
Шн из свежей кануцы с кунцеу 250-250	250	5,58	8,87	9,40	140,6	511-2а6в
Плов из из кунцы 200-200	200	12,74	18,16	16,88	287,7	555-1а
Компот из сухощрыков 200-200	200	0,06	0,00	9,88	39,06	3
Сок "ABC" 200	200	1,00	0,20	22,00	90	3
ИТОГО ЗА ОБЕД	980	22,48	27,62	74,93	634,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	42,30	45,02	185,75	1299,8	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	16950	591,83	583,28	2141,80	16027,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1412,5	49,32	48,61	178,48	1335,62	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Директор
Сычевник Т.Б.
16.11.2022

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 11-18 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Каша геркулесовая молочная 200-220	220	7,88	10,34	31,68	251,24	266
	Чай с сахаром 200-200	200	0,40	0,00	15,06	63,66	1
	Сыр порционный 15-15	15	3,51	4,50	0,00	55,54	
	Масло сливочное 20-30	30	0,39	18,45	0,51	169,82	2-1
	Мандарин (100-100)	100	3,59	3,72	21,71	134,68	35-1-3-1ав
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	18,14	37,31	83,45	738,96	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Суп гороховый с картофелем и курицей 250-250	250	9,30	5,33	16,43	191,5	99-2-1
	Нарезка (огурец-помидор) 100-100	100	1,27	0,27	6,10	30,85	9001
	Печень, тушенная в соусе 100-100	100	5,85	4,23	4,35	79,46	401а2
	Пюре картофельное на молоке 150-200	200	4,30	5,30	29,14	180,5	58-1
	Компот из сухофруктов 200-200	200	0,06	0,00	9,88	39,06	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	25,52	15,73	94,88	649,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	43,66	53,04	178,33	1388,49	
День 2							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Омлет натуральный 150-200	200	18,06	21,36	4,76	283,78	253
	Напиток кофейный на молоке 200-200	200	2,90	2,80	14,90	94	1

	Яблоки свежие (100-100)	100	0,40	0,40	9,80	47	338-4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	26,10	25,16	58,44	552,94	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Суп картофельный с рисом и курицей 250-250	250	3,77	8,35	8,77	126,88	145a
	Нарезка (помидор) 100-100	100	0,60	0,20	4,20	19,9	67
	Гуляш из курицы 100-100	100	12,59	16,84	14,62	266,47	368-2
	Макароны отварные 150-200	200	7,96	7,00	48,34	288,2	309
	Чай каркаде (200мл-200мл)	200	0,02	0,04	10,42	42,12	137
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,68	33,03	115,33	871,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	55,78	58,19	173,77	1424,67	
День 3							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Рыба запеченная с овощами 90-100	100	12,81	8,25	2,75	136,88	247-1
	Рис отварной рассыпчатый (150-200)	200	0,72	3,26	5,06	52,78	355
	Чай с лимоном (200-200)	200	0,26	0,00	15,22	64,14	270
	Повидло 45	45	0,00	0,00	22,50	90	78
	Масло сливочное 10-10	10	0,13	6,15	0,17	56,6	2-1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	16,29	17,96	60,19	464,48	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Борщ постный 250-250	250	1,77	5,10	10,35	95,5	82
	Нарезка огурцы (100-100)	100	0,73	0,09	2,28	12,74	9001
	Рыба тушеная в соусе	100	19,10	12,92	3,76	207,72	247a
	Гречка отварная 150-200	200	11,20	10,20	54,00	352	353
	Кисель	200	0,00	0,00	13,10	52,62	291
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	35,17	28,61	97,98	784,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	51,46	46,57	158,17	1249,14	
День 4							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Запеканка творожная со сгущенным молоком 150-150/15	150	22,80	17,09	20,01	324,95	129
	Компот из сухофруктов 200-200	200	0,06	0,00	9,88	39,06	3
	Сок "АВС" 200	200	1,00	0,20	22,00	90	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	26,23	17,59	66,38	518,09	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Суп с клецками (250) пост	250	13,20	11,78	68,80	440,97	511
	Винегрет овощной с горошком (100-100)	100	2,31	10,16	8,19	133,62	76a2
	Плов из из курицы (200/50)	200	6,84	11,86	11,32	182,5	555-1a
	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,12	19,68	65,34	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	27,39	34,52	136,97	950,59	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	53,62	52,11	203,35	1468,68	
День 5							
ЗАВТРАК							
	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Тефтели рыбные (горбуша)	100	11,16	8,56	9,55	158,24	349
	Напиток из шиповника 200-200	200	0,68	0,28	29,62	136,6	398
	Пюре картофельное на молоке 150-200	200	4,30	5,30	29,14	180,5	58-1
	Масло сливочное 10-10	10	0,13	6,15	0,17	56,6	2-1
	Сыр порционный (10г)	10	2,34	3,00	0,00	37	7
	Бананы (100г-100г)	100	1,42	0,47	19,95	91,2	156
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	22,40	24,06	102,92	724,22	
ОБЕД							
	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Суп картофельный с макаронами 250-250	250	3,40	3,15	24,77	141,27	82-1
	Салат из моркови с чесноком (100-100)	100	2,01	10,14	10,01	140,25	7
	Рыба запеченная с овощами 90-100	100	12,81	8,25	2,75	136,88	247-1
	Рис отварной рассыпчатый (150-200)	200	0,72	3,26	5,06	52,78	355
	Чай с лимоном (200-200)	200	0,26	0,00	15,22	64,14	270
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	23,94	25,40	86,79	663,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	46,34	49,46	189,71	1387,7	
День 6							
ЗАВТРАК							
	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Каша ячневая молочная 200-220	220	7,57	7,48	39,58	250,25	186
	Компот из сухофруктов 200-200	200	0,06	0,00	9,88	39,06	3
	Бананы (100г-100г)	100	1,42	0,47	19,95	91,2	156
	Масло сливочное 20-30	30	0,39	18,45	0,51	169,8	2-1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	11,81	26,70	84,41	614,39	
ОБЕД							
	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Салат из капусты белокочанной (100)	100	2,11	10,11	8,88	136,31	45
	Суп картофельный с фасолью и курицей 250-250	250	8,45	8,77	22,03	204,13	145
	Тефтели из говядины с рисом	100	7,62	8,86	5,78	133,96	390
	Макаронные отварные 150-200	200	7,96	7,00	48,34	288,2	309
	Чай с сахаром 200-200	200	0,40	0,00	15,06	63,66	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	31,28	35,34	129,07	954,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	43,09	62,04	213,48	1568,81	
День 7							
ЗАВТРАК							
	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Каша манная молочная 200-220	220	34,98	43,34	12,98	583	416-2
	Чай с сахаром 200-200	200	0,40	0,00	15,06	63,66	1
	Бананы (100г-100г)	100	1,42	0,47	19,95	91,2	156

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	39,17	44,11	62,48	801,94	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Суп овощной с фрикадельками 250/25	250	6,08	3,70	18,00	129,98	99-2
	Котлета мясная	100	16,25	7,19	17,01	192,34	
	Рис отварной рассыпчатый (150-200)	200	0,72	3,26	5,06	52,78	355
	Нарезка (огурец-помидор)	100	1,40	0,30	6,70	33,9	9001
	Компот из сухофруктов 200-200	200	0,06	0,00	9,88	39,06	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,25	15,05	85,63	575,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	68,42	59,16	148,11	1377,82	
День 8							
ЗАВТРАК		60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	397-2
	Макароны отварные с сыром (200/15)	200	11,86	10,98	48,86	341,54	309-1
	Кукуруза консервированная 30-50	50	1,10	0,20	5,60	29,7	
	Масло сливочное 20-30	30	0,39	18,45	0,51	169,8	2-1
	Повидло 45	45	0,00	0,00	22,50	90,78	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	21,95	34,13	121,27	873,32	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Рассольник с курицей и перловой крупой 250-250	250	4,93	8,50	17,47	168,5	11-1а
	Тефтели из говядины с рисом	100	7,62	8,86	5,78	133,96	390
	Пюре картофельное на молоке 150-200	200	4,30	5,30	29,14	180,5	58-1
	Нарезка огурцы (100-100)	100	0,73	0,09	2,28	12,74	9001
	Чай с сахаром 200-200	200	0,40	0,00	15,06	63,66	1
	Сок "АВС" 200	200	1,00	0,20	22,00	90,3	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	23,72	23,55	120,71	777,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	45,67	57,68	241,98	1650,34	
День 9							
ЗАВТРАК		60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4
	Горбуша, тушенная в соусе 90-100	100	21,15	13,57	3,76	221,72	247а
	Напиток кофейный на молоке 200-200	200	2,90	2,80	14,90	94,1	
	Рис отварной рассыпчатый 150-200	200	0,72	3,26	5,06	52,78	355
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	29,51	20,23	52,70	496,66	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3
	Суп шахтерский (250-250) пост	250	1,02	5,20	5,62	78,43	2-2-1
	Салат из капусты белокочанной с горошком (100г-100г)	100	4,92	10,26	14,38	169,82	46а
	Горбуша, запеченная с овощами 90-100	100	16,86	18,76	22,94	328,95	247-1а
	Макароны отварные 150-200	200	7,96	7,00	48,34	288,2	309

Компот из свежих фруктов									
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,30	0,12	19,68	65,34	6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	33,43	41,64	125,45	994,82			
День 10									
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3	
		Запеканка творожная с изюмом и стученным молоком 150-150/15	150	23,55	17,72	25,68	354,87	129-2	
		Чай с лимоном (200-200)	200	0,26	0,00	15,22	64,14	270	
		Яблоки свежие (120)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338-4а	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	26,90	18,74	73,03	567,69		
ОБЕД		Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4	
		Суп шахтерский с курицей (250-250)	250	4,65	8,87	5,62	126,02	2-2-1а	
		Нарезка (помидор) 100-100	100	0,60	0,20	4,20	19,9	67	
		Жаркое по-домашнему с курицей 250-250	250	14,35	17,75	37,43	368,47	369	
		Кисель	200	0,00	0,00	13,10	52,62	291	
ИТОГО ЗА ОБЕД			860	24,34	27,42	89,33	695,17		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	51,24	46,16	162,36	1262,86		
День 11									
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4	
		Напиток из шиповника 200-200	200	0,68	0,28	29,62	136,6	398	
		Тефтели рыбные (горбуша)	100	11,16	8,56	9,55	158,24	349	
		Макароньы отварные 150-200	200	7,96	7,00	48,34	288,2	309	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	24,54	16,44	116,49	711,2		
ОБЕД		Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4	
		Суп рыбный с горбушей и рисом 250-250	250	7,80	6,08	10,33	127,33	87	
		Салат свекольный (100-100)	100	1,52	5,11	8,90	87,59	33а1	
		Рыба запеченая с овощами 90-100	100	12,81	8,25	2,75	136,88	247-1	
		Гречка отварная 150-200	200	11,20	10,20	54,00	352	353	
		Чай каркаде (200мл-200мл)	200	0,02	0,04	10,42	42,12	137	
ИТОГО ЗА ОБЕД			910	38,09	30,28	115,38	874,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	62,63	46,72	231,87	1585,28		
День 12									
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный 60-60	60	4,74	0,60	28,98	128,16	111-4	
		Каша пшеничная на молоке 200-220	220	10,93	11,88	48,49	338,16	186-1	
		Чай с лимоном 200-200	200	0,46	0,00	15,26	66,04	2	
		Повидло 45	45	0,00	0,00	22,50	90	78	
		Сыр порционный (20-30г)	30	7,02	9,00	0,00	111	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			555	23,15	21,48	115,23	733,36		
ОБЕД		Хлеб пшеничный 30-30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	111-3	

Нарезка отруцц (100-100)	100	0,73	0,09	2,28	12,74	9001
Циц из свежей канусты с курпцей 250-250	250	5,58	8,87	9,40	140,6	511-2a6b
Плов из из курпцы 200-200	200	12,74	18,16	16,88	287,7	555-1a
Компот из сыхофруктов 200-200	200	0,06	0,00	9,88	39,06	3
Сок "ABC" 200	200	1,00	0,20	22,00	90	3
ИТОГО ЗА ОБЕД	980	22,48	27,62	74,93	634,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1535	45,63	49,10	190,16	1367,54	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	17900	630,48	642,10	2269,44	17222,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1491,67	52,54	53,51	189,12	1435,23	