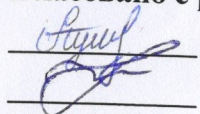
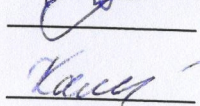


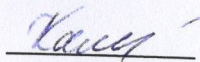
Согласовано с родительским комитетом



Пушкарева С.В.



Коваленко Е.В.



Камиченова Е.А.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБОУ СОШ № 9 "Центр образования" г.о. Октябрьск

Л.Г. Белешина

приказ №

от 15 января 2024г.

***Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием,  
посещающих структурное подразделение "Детский сад №13" государственного  
бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы №9 имени кавалера ордена Мужества  
Д.И. Герасименко «Центр образования» городского округа Октябрьск Самарской области  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов***



Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	5,22	17,99	139,5	0,9	5
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с сыром	30/15	5,99	10,75	15,47	145,45	0,11	1
<b>Итого за приём</b>		<b>425</b>	<b>15,83</b>	<b>21,01</b>	<b>54,96</b>	<b>430,29</b>	<b>8,37</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	2
<b>Итого за приём</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы	50	0,62	5	4,62	60	7,0	1
	Щи с рыбными консервами	180	8,7	4,94	11,49	128,32	6,56	10
	Капуста, тушенная с мясом говядины	200	9	7,5	7,36	255	19	8
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
<b>Итого за приём</b>		<b>680</b>	<b>23,57</b>	<b>18,2</b>	<b>71,43</b>	<b>658,32</b>	<b>32,92</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Омлет	130	10,39	13,14	1,94	167,58	0,38	2
	Салат из кукурузы	50	4,87	6,03	23,75	67	0,83	2
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	-	4
	Кисломолочный напиток	180	5,4	10,8	7,38	151,2	1,26	4
	Кондитерское изделие	20	0,84	1	23,2	106,2	-	5
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	1
<b>Итого за приём</b>		<b>520</b>	<b>24,9</b>	<b>32,4</b>	<b>87,13</b>	<b>642,78</b>	<b>6,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1825</b>	<b>65,3</b>	<b>71,81</b>	<b>233,72</b>	<b>1823,39</b>	<b>52,04</b>	

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	180	5,71	7,65	19,67	168,3	1,75	3
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	5
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	6
<b>Итого за приём</b>		<b>415</b>	<b>11,53</b>	<b>15,73</b>	<b>59,78</b>	<b>421,5</b>	<b>3,05</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток	180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	4
<b>Итого за приём</b>		<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>0,09</b>	<b>6,84</b>	<b>54</b>	<b>1,26</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,56	5,05	5,28	63,5	7,21	3
	* (из свеклы с чесноком)	50	1,21	5,15	3,83	57,38	3,86	4
	Борщ с курицей со сметаной	180	2,53	4,31	8,8	84,32	7,02	3
	Макароны отварные с маслом	130	3,29	0,47	17,99	89,61	-	6
	Тефтели «нежные» (полуфабрикат из говядины), соус	58 35	16 0,48	8,5 1,37	6,5 2,16	170 21,7	- -	18 20
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
<b>Итого за приём</b>		<b>703</b>	<b>28,11</b>	<b>20,46</b>	<b>88,69</b>	<b>644,13</b>	<b>14,59</b>	
<b>* Итого за приём</b>		<b>703</b>	<b>28,76</b>	<b>20,56</b>	<b>87,24</b>	<b>638,01</b>	<b>11,24</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/10	17,07	11,13	28,73	316,87	0,54	4
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03	6
	Выпечка из дрожжевого теста	65	4,69	8,94	31,12	165,6	0,25	7
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	95	10	1
	Кондитерское изделие	20	2,25	2,94	22,32	125,1	-	5
<b>Итого за приём</b>		<b>535</b>	<b>25,57</b>	<b>23,23</b>	<b>114,27</b>	<b>746,57</b>	<b>10,82</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1833</b>	<b>70,61</b>	<b>59,51</b>	<b>269,58</b>	<b>1866,2</b>	<b>29,72</b>	
<b>*Итого за день:</b>		<b>1833</b>	<b>71,26</b>	<b>59,61</b>	<b>268,13</b>	<b>1860,08</b>	<b>29,37</b>	

\* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный рисовый с маслом, сахаром	180	4,33	4,65	14,86	120,74	0,81	13
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с джемом	30/18	2,32	0,24	20,08	92	0,01	8
<b>Итого за приём</b>		<b>428</b>	<b>11,23</b>	<b>9,93</b>	<b>56,44</b>	<b>358,08</b>	<b>8,18</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,38	95,4	1,44	4
<b>Итого за приём</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,38</b>	<b>95,4</b>	<b>1,44</b>	
<b>Обед:</b>	Салат «кабачковая икра»	50	0,7	2,83	4,63	46,80	5,76	11
	* Винегрет овощной	50	0,63	5,1	3,66	63,47	0,82	6
	Суп вермишелевый с яйцом и курицей со сметаной	180	3,66	0,93	5,99	54,3	2,88	2
	Гороховое пюре с маслом	130	22,24	3,98	50,25	335,73	-	4
	Котлета или биточки рыбные из минтая	70	9,5	2,4	7,2	88	0,8	5
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
<b>Итого за приём</b>		<b>680</b>	<b>41,35</b>	<b>10,9</b>	<b>116,03</b>	<b>739,83</b>	<b>9,8</b>	
<b>* Итого за приём</b>		<b>680</b>	<b>41,28</b>	<b>13,17</b>	<b>115,06</b>	<b>756,5</b>	<b>4,86</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Картофель тушеный с печенью говяжьей	180	15,69	14,23	16,51	266,14	7,49	6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	3
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	-	26,12	109,3	-	7
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	-	5
<b>Итого за приём</b>		<b>520</b>	<b>21,53</b>	<b>15,89</b>	<b>87,11</b>	<b>586,64</b>	<b>17,49</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1808</b>	<b>79,33</b>	<b>41,22</b>	<b>331,76</b>	<b>1779,95</b>	<b>36,91</b>	
<b>*Итого за день:</b>		<b>1808</b>	<b>79,26</b>	<b>43,49</b>	<b>330,79</b>	<b>1796,62</b>	<b>31,97</b>	

\* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша «Дружба» молочная с маслом сахаром	180	4,74	10,17	20,42	193,75	1,19	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	5
	Бутерброд с сыром	30/15	5,99	10,75	15,47	145,45	0,17	1
<b>Итого за приём</b>		<b>425</b>	<b>14,25</b>	<b>24,64</b>	<b>61,38</b>	<b>484,4</b>	<b>2,6</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток	180	2,8	2,5	11,3	145,8	-	4
<b>Итого за приём</b>		<b>180</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11,3</b>	<b>145,8</b>	<b>-</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	50	1,3	4,23	3,25	55,8	2,6	7
	Суп рисовый с мясом птицы	180	3,87	3,51	15,75	95,04	4,34	4
	Картофельное пюре	120	2,52	0,96	17,64	90,0	4,44	14
	Котлета «Сочная» (полуфабрикат куриный)	58	7,59	4,93	4,52	92,8	-	16
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
<b>Итого за приём</b>		<b>658</b>	<b>20,53</b>	<b>14,39</b>	<b>89,12</b>	<b>548,64</b>	<b>11,74</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	150	5,55	5,44	27,29	182,79	5,55	1
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	-	8
	Выпечка из дрожжевого теста	65	4,69	8,94	31,12	165,6	0,25	7
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	2
	Фрукт	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	1
<b>Итого за приём</b>		<b>555</b>	<b>16,9</b>	<b>19,32</b>	<b>94,11</b>	<b>567,39</b>	<b>36,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1818</b>	<b>54,48</b>	<b>60,85</b>	<b>255,91</b>	<b>1746,23</b>	<b>50,74</b>	

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	180	2,28	0,33	28,21	128	-	9
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	6
<b>Итого за приём</b>		<b>415</b>	<b>9,16</b>	<b>9,73</b>	<b>64,33</b>	<b>381,34</b>	<b>7,36</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток	180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	4
<b>Итого за приём</b>		<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>0,09</b>	<b>6,84</b>	<b>54</b>	<b>1,26</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,56	5,05	5,28	63,5	7,21	3
	* салат картофельный с зеленым горошком	50	0,55	2,9	4,9	66,25	5,1	8
	Суп картофельный с клёцками со сметаной	180	2,19	3,20	10,18	85,05	5,66	5
	Капуста тушеная	140	2,8	4,6	12,9	112,5	23,8	16
	Тефтели «нежные» (полуфабрикат из говядины)	58	16	8,5	6,5	170	-	18
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
	<b>Итого за приём</b>		<b>678</b>	<b>26,8</b>	<b>22,11</b>	<b>82,82</b>	<b>646,05</b>	<b>37,03</b>
<b>* Итого за приём</b>		<b>678</b>	<b>26,79</b>	<b>19,96</b>	<b>82,44</b>	<b>648,8</b>	<b>34,92</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Творожно рисовый пудинг со сгущенным молоком	140/10	22,09	14,91	28,39	336	0,28	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03	6
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	2,25	2,94	22,32	125,1	-	5
<b>Итого за приём</b>		<b>500</b>	<b>27,05</b>	<b>19,14</b>	<b>87,03</b>	<b>627,7</b>	<b>10,31</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1773</b>	<b>70,46</b>	<b>51,38</b>	<b>227,67</b>	<b>1709,09</b>	<b>56,77</b>	
<b>*Итого за день:</b>		<b>1773</b>	<b>70,45</b>	<b>49,23</b>	<b>227,29</b>	<b>1711,84</b>	<b>54,66</b>	

\* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	5,22	17,99	139,5	0,9	5
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с джемом	30/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	8
<b>Итого за приём</b>		<b>420</b>	<b>11,89</b>	<b>13,4</b>	<b>70,83</b>	<b>376,84</b>	<b>8,74</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	2
<b>Итого за приём</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Обед:</b>	Салат овощной из капусты, моркови и свеклы	50	0,8	2,01	3,2	33,6	15,4	9
	* салат из свеклы	50	0,62	5	4,62	60	7,0	1
	Суп полевой на рыбных консервах	180	5,2	9,45	13,14	156,3	7,56	6
	Рагу из овощей с мясом кур	180	14,67	11,95	9,92	205,2	3,33	1
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
<b>Итого за приём</b>		<b>660</b>	<b>25,92</b>	<b>24,17</b>	<b>74,22</b>	<b>610,1</b>	<b>26,65</b>	
<b>* Итого за приём</b>		<b>660</b>	<b>25,74</b>	<b>27,16</b>	<b>75,64</b>	<b>636,5</b>	<b>18,25</b>	
	Макароны отварные с маслом	130	3,29	0,47	17,99	89,61	-	6
<b>Уплотненный полдник:</b>	Гуляш из печени	70	11,93	9,19	7,61	167,32	10,5	14
	Выпечка из дрожжевого теста	65	4,69	8,94	31,12	165,6	0,25	7
	Кисломолочный напиток	180	9,0	5,76	15,3	153	1,08	4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	-	5
<b>Итого за приём</b>		<b>565</b>	<b>30,49</b>	<b>25,7</b>	<b>96,81</b>	<b>692,73</b>	<b>21,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1845</b>	<b>69,31</b>	<b>63,47</b>	<b>262,06</b>	<b>1771,67</b>	<b>61,22</b>	
<b>*Итого за день:</b>		<b>1845</b>	<b>69,12</b>	<b>66,46</b>	<b>263,48</b>	<b>1798,07</b>	<b>52,82</b>	

\* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная на молоке, с маслом сахаром	180	5,58	6,37	27,81	193,48	1,24	11
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	5
	Бутерброд с сыром	30/15	5,99	10,75	15,47	145,45	0,11	1
<b>Итого за приём</b>		<b>425</b>	<b>15,09</b>	<b>20,84</b>	<b>68,77</b>	<b>484,13</b>	<b>2,65</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток	180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	4
<b>Итого за приём</b>		<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>0,09</b>	<b>6,84</b>	<b>54</b>	<b>1,26</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,56	5,05	5,28	63,5	7,21	3
	* салат картофельный с зелёным горошком	50	0,55	2,9	4,9	66,25	5,1	8
	Суп гороховый с курицей	180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	7
	Рис отварной	130	3,24	5,29	32,59	195,6	-	10
	Рыба, тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	81	3,17	11
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
	<b>Итого за приём</b>		<b>680</b>	<b>21,01</b>	<b>21,87</b>	<b>137,99</b>	<b>660,7</b>	<b>15,57</b>
<b>* Итого за приём</b>		<b>680</b>	<b>21</b>	<b>19,72</b>	<b>137,61</b>	<b>663,45</b>	<b>13,46</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Лакомка из творога	150	28,23	24,36	39,06	490,14	0,5	12
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	2
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	-	5
<b>Итого за приём</b>		<b>500</b>	<b>33,06</b>	<b>26,77</b>	<b>99,48</b>	<b>772,94</b>	<b>14,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1785</b>	<b>74,56</b>	<b>69,57</b>	<b>313,08</b>	<b>1976,77</b>	<b>33,98</b>	
<b>*Итого за день:</b>		<b>1785</b>	<b>74,55</b>	<b>67,42</b>	<b>312,7</b>	<b>1974,52</b>	<b>31,87</b>	

\* с учетом сезонных овощей



Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	5,22	17,99	139,5	0,9	5
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	6
<b>Итого за приём</b>		<b>415</b>	<b>11,21</b>	<b>14,05</b>	<b>50,98</b>	<b>392,84</b>	<b>8,17</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,38	95,4	1,44	4
<b>Итого за приём</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,38</b>	<b>95,4</b>	<b>1,44</b>	
<b>Обед:</b>	Салат «кабачковая икра»	50	0,7	2,83	4,63	46,80	5,76	11
	* салат из свеклы	50	0,62	5	4,62	60	7,0	1
	Борщ с курицей со сметаной	180	2,53	4,31	8,8	84,32	7,02	3
	Рыба, запеченная в омлете	200	33,74	20,06	4,56	333,74	0,14	12
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
<b>Итого за приём</b>		<b>680</b>	<b>42,22</b>	<b>27,96</b>	<b>65,95</b>	<b>679,86</b>	<b>13,28</b>	
<b>* Итого за приём</b>		<b>680</b>	<b>42,14</b>	<b>30,13</b>	<b>65,94</b>	<b>693,06</b>	<b>147,52</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Рагу из овощей	150	14,67	11,95	9,92	205,2	3,33	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	-	8
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	4
	Чай с сахаром (или лимоном)	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03	6
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	1
	Кондитерское изделие	20	2,25	2,94	22,32	125,1	-	5
<b>Итого за приём</b>		<b>570</b>	<b>17,44</b>	<b>18,3</b>	<b>92,64</b>	<b>610,9</b>	<b>10,84</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1845</b>	<b>76,05</b>	<b>64,8</b>	<b>216,95</b>	<b>1779</b>	<b>33,73</b>	
<b>*Итого за день:</b>		<b>1845</b>	<b>75,97</b>	<b>66,98</b>	<b>216,94</b>	<b>1792,2</b>	<b>34,97</b>	

\* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	180	6,62	8,42	30,52	206,86	1,24	15
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с джемом	30/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	8
<b>Итого за приём</b>		<b>420</b>	<b>13,52</b>	<b>13,7</b>	<b>72,1</b>	<b>444,2</b>	<b>8,61</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток	180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	4
<b>Итого за приём</b>		<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>0,09</b>	<b>6,84</b>	<b>54</b>	<b>1,26</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из кукурузы	50	4,87	6,03	23,75	67	0,83	2
	Рассольник ленинградский с курицей	180	5,03	11,30	32,38	149,6	5,5	8
	Плов из мяса говядины	200	21,83	17	30,67	290,40	-	13
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
<b>Итого за приём</b>		<b>680</b>	<b>36,98</b>	<b>35,09</b>	<b>134,76</b>	<b>722</b>	<b>6,69</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Выпечка из дрожжевого теста	65	4,69	8,94	31,12	165,6	0,25	7
	Омлет	180	14,38	18,15	2,68	232,03	0,52	2
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	-	26,12	109,3	-	7
	Кондитерское изделие	20	2,25	2,94	22,32	125,1	-	5
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
<b>Итого за приём</b>		<b>545</b>	<b>22,94</b>	<b>30,43</b>	<b>92,04</b>	<b>676,03</b>	<b>10,77</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1825</b>	<b>78,84</b>	<b>79,31</b>	<b>305,74</b>	<b>1896,23</b>	<b>27,33</b>	

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая молочная с маслом сахаром	180	6,28	9,37	22,5	200,14	0,81	10
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	5
	Бутерброд с сыром	30/15	5,99	10,75	15,47	145,45	0,11	1
<b>Итого за приём</b>		<b>425</b>	<b>15,79</b>	<b>23,84</b>	<b>63,46</b>	<b>490,79</b>	<b>2,22</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток	180	9	5,76	15,3	153	1,08	4
<b>Итого за приём</b>		<b>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>153</b>	<b>1,08</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови	50	0,52	2,04	5,8	42,4	2,0	12
	* салат из отварной свеклы с зелёным горошком	50	0,94	3,8	3,41	49,77	3,73	13
	Суп из овощей с курицей	180	1,26	3,60	6,14	70,15	6,12	9
	Картофельное пюре	120	2,52	0,96	17,64	90,0	4,44	14
	«Ёжики» (полуфабрикат куриный),	58	11,65	6,44	4,21	121,52	-	17
	соус	35	0,48	1,37	2,16	21,7	-	20
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
<b>Итого за приём</b>		<b>693</b>	<b>21,68</b>	<b>15,17</b>	<b>83,91</b>	<b>560,77</b>	<b>12,92</b>	
<b>* Итого за приём</b>		<b>693</b>	<b>22,1</b>	<b>16,93</b>	<b>81,52</b>	<b>568,14</b>	<b>14,65</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/10	17,07	11,13	28,73	316,87	0,54	4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	-	5
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	2
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	4
<b>Итого за приём</b>		<b>500</b>	<b>21,56</b>	<b>13,6</b>	<b>97,35</b>	<b>604,67</b>	<b>14,54</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1798</b>	<b>68,03</b>	<b>58,37</b>	<b>224,02</b>	<b>1809,23</b>	<b>30,76</b>	
<b>*Итого за день:</b>		<b>1798</b>	<b>68,45</b>	<b>60,13</b>	<b>257,63</b>	<b>1816,6</b>	<b>32,49</b>	

\* с учетом сезонных овощей