

СОГЛАСОВАНО:

ИП Батракова О.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ "Созвездие"

/Т.Г. Кобзева/

2023 года

О.В. Батракова/

2023 года

## Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептур
Каша молочная манная жидккая с маслом	200					Сборник рецептур
Какао с молоком	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,4</b>	<b>15,8</b>	<b>87,6</b>	<b>570,5</b>	

II Завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептур
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					Сборник рецептур
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур
Рис отварной	150					Сборник рецептур
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,5</b>	<b>27,6</b>	<b>128,2</b>	<b>833,9</b>	

Полдник

Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептур
Напиток лимонный	200					Сборник рецептур
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>2,9</b>	<b>79,5</b>	<b>372,7</b>	

Ужин

Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур
Макаронные изделия отварные (роялки)	150					Сборник рецептур
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,1</b>	<b>24,1</b>	<b>90,7</b>	<b>653,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>79,3</b>	<b>79,0</b>	<b>405,0</b>	<b>2 521,9</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200					Сборник рецептур
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур
Кофеинный напиток на молоке	200					Сборник рецептур
Батон	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>109,2</b>	<b>685,7</b>	

II Завтрак

Плюшка (слюба обыкновенная)	50					Сборник рецептур
Сок фруктовый (яблочный)	180					Сборник рецептур
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>45,2</b>	<b>229,3</b>	

Обед

Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60					Сборник рецептур
Суп из овощей	200					Сборник рецептур
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур
Картофельное пюре с маслом	150					Сборник рецептур
Компот из изюма	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	80					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>132,6</b>	<b>884,0</b>	

Полдник

Кекс столичный	100					Сборник рецептур
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептур
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,4</b>	<b>19,4</b>	<b>74,4</b>	<b>500,5</b>	

Ужин

Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким)	180/50					Сборник рецептур
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5					Сборник рецептур или ТТК

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	20,8	12,3	86,0	541,1	
Всего за день:		77,9	83,2	447,4	2 840,6	

3 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	# рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшенная вязкая с маслом	200					Сборник рецептур
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	500	12,6	17,0	111,3	640,8	

II Завтрак

Пирожок печенный с картофелем	50					Сборник рецептур
Напиток из плодов шиповника	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	250	3,6	3,2	38,3	207,6	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур
Котлета из говядины с капустой	90					Сборник рецептур
Рагу овощное	150					Сборник рецептур
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
Итого за прием пиши:	820	28,2	30,5	117,5	717,1	

Подник

Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептур
Компот из изюма	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	300	8,4	4,9	77,5	393,9	

Ужин

Котлета рыбная Любительская	90					Сборник рецептур
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150					Сборник рецептур или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пиши:	500	16,9	14,2	96,9	585,8	

Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200					Сборник рецептур
Всего за день:		77,0	79,0	444,1	2 667,2	

4 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	# рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидккая с маслом	200					Сборник рецептур
Яйцо вареное вскрутое	1шт					Сборник рецептур
Какао с молоком	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пиши:	505	19,4	15,8	87,6	570,5	

II Завтрак

Фрукты свежие (апельсин)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	200	1,7	0,4	15,7	83,4	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	50					
Итого за прием пиши:	830	22,7	27,9	114,9	803,9	

Подник

Булочка Веснушка (с изюмом)	100					Сборник рецептур
Кисель из повидла	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	300	7,9	5,9	85,2	428,2	

Ужин

Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептур
Макаронник с печенью	150					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	60					

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Итого за прием пищи:	510	18,6	24,5	90,2	656,3
----------------------	-----	------	------	------	-------

## Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200				Сборник рецептур
Всего за день:		76,9	79,0	393,6	2 542,3

## 5 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептур
Омлет натуральный	150					Сборник рецептур
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур
Бутерброд с маслом	30/10					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	30					
Итого за прием пиши:	520	23,7	39,2	66,0	709,6	

## II Завтрак

Булочка домашняя	50				Сборник рецептур
Сок фруктовый (яблочный)	180				Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	230	4,6	5,8	46,8	265,0

## Обед

Икра морковная	60				Сборник рецептур
Суп из овощей	200				Сборник рецептур
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30				Сборник рецептур
Каша пшенная вязкая	150				Сборник рецептур
Кисель из повидла	200				Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50				
Хлеб пеклеванный	40				
Итого за прием пиши:	820	22,0	25,0	125,9	813,8

## Полдник

Ватрушка с повидлом	100				Сборник рецептур
Напиток лимонный	200				Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	300	6,5	2,9	79,5	372,7

## Ужин

Птица, тушенная в соусе с овощами	230				Сборник рецептур
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200				Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	40				
Хлеб пеклеванный	30				
Итого за прием пиши:	500	20,9	19,6	70,3	540,6
Всего за день:		77,7	92,5	388,5	2 701,7

## 6 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшенная вязкая с маслом	200					Сборник рецептур
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептур
Батон	50					
Итого за прием пиши:	500	16,3	20,4	97,7	638,2	

## II Завтрак

Пирожок печенный с капустой	50				Сборник рецептур
Напиток из плодов шиповника	180				Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	230	3,8	3,5	33,8	193,6

## Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста	60					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					Сборник рецептур
Котлета из говядины с капустой	90					Сборник рецептур
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептур
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пиши:	820	28,4	27,9	124,6	722,8	

## Полдник

Плошка (сдоба обыкновенная)	100				Сборник рецептур
Компот из изюма	200				Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	300	8,4	4,9	77,5	393,9

## Ужин

Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким)	200/50				Сборник рецептур
Чай с молоком или сливками (молоко)	200				Сборник рецептур или ТТК

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	17,7	11,6	107,8	606,6	
Всего за день:		77,9	78,9	444,1	2 693,6	

7 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					
бутерброд с маслом	40/10					
Какао с молоком	200					
Итого за прием пиши:	500	12,1	15,9	60,4	435,0	

II Завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	200					
Итого за прием пиши:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп картофельный	200					
Котлеты, биточки, шницели	90					
Каша гречневая вязкая	150					
Компот из смеси сухофруктов	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пиши:	820	25,5	21,8	133,2	829,6	

Полдник

Кекс столичный	100					
Напиток лимонный	200					
Итого за прием пиши:	300	6,3	19,4	76,1	509,5	

Ужин

Икра свекольная	100					
Плов из птицы	150					
Чай с сахаром каркаде	200					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пиши:	500	17,1	28,2	81,4	648,3	
Всего за день:		77,0	86,1	370,1	2 513,6	

8 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцовареное вкрутую	1шт					
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					
Кофейный напиток на молоке	200					
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пиши:	505	17,8	14,4	90,1	559,5	

II Завтрак

Плюшка (сдоба обыкновенная)	50					
Сок фруктовый (мультифруктовый)	180					
Итого за прием пиши:	230	4,3	2,2	56,3	267,7	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30					
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150					
Кисель из повидла	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пиши:	850	27,9	20,3	153,1	902,9	

Полдник

Ватрушка с повидлом	100					
Компот из свежих плодов	200					
Итого за прием пиши:	300	6,5	3,0	77,0	362,4	

Ужин

Вареники ленивые отварные	200					
Соус молочный (сладкий)	50					
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пиши:	500	36,3	18,1	77,0	623,6	
Всего за день:		88,7	78,9	419,9	2 597,0	

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	# рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250					
Бутерброд с повидлом	30/5/20					
Какао с молоком	200					
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>505</b>	<b>11,7</b>	<b>11,5</b>	<b>72,8</b>	<b>441,3</b>	

## II Завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептур
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	

## Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур
Рис отварной	150					Сборник рецептур
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>850</b>	<b>23,1</b>	<b>35,9</b>	<b>135,9</b>	<b>963,4</b>	

## Полдник

Булочка Веснушка (с изюмом)	100					Сборник рецептур
Компот из изюма	200					Сборник рецептур
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>300</b>	<b>8,2</b>	<b>6,0</b>	<b>78,5</b>	<b>406,4</b>	

## Ужин

Икра свекольная	60					Сборник рецептур
Котлета рыбная Любительская	90					Сборник рецептур
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептур
Напиток лимонный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>560</b>	<b>17,6</b>	<b>19,2</b>	<b>89,5</b>	<b>603,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>77,4</b>	<b>79,0</b>	<b>395,7</b>	<b>2 506,1</b>	

## 10 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	# рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидккая с маслом	200					
Бутерброд с сыром	30/10/10					
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8					
Батон	30					
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>503</b>	<b>12,8</b>	<b>18,8</b>	<b>78,5</b>	<b>535,2</b>	

## II Завтрак

Пирожок печенный с картофелем	50					Сборник рецептур
Сок фруктовый (ананасовый)	180					Сборник рецептур
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>230</b>	<b>3,5</b>	<b>3,2</b>	<b>40,2</b>	<b>209,4</b>	

## Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп из овощей	200					
Плов из птицы	150					
Компот из смеси сухофруктов	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>730</b>	<b>21,5</b>	<b>24,0</b>	<b>115,7</b>	<b>765,2</b>	

## Полдник

Плюшка (слоба обыкновенная)	100					Сборник рецептур
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептур
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>300</b>	<b>8,2</b>	<b>4,8</b>	<b>71,0</b>	<b>365,9</b>	

## Ужин

Запеканка из творога с морковью	200					
Соус молочный (сладкий)	50					
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>500</b>	<b>28,8</b>	<b>23,0</b>	<b>93,6</b>	<b>700,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>77,3</b>	<b>78,7</b>	<b>409,0</b>	<b>2 577,1</b>	

## 11 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	# рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак						
Каша молочная пшенная вязкая с маслом	200					Сборник рецептур
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	500	13,2	17,0	119,9	677,6	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4	
Обед						
Икра морковная	60					Сборник рецептур
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					Сборник рецептур
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур
Рис отварной	150					Сборник рецептур
Кисель из повидла	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	910	33,9	31,1	147,3	937,5	
Полдник						
Булочка Веснушка (с изюмом)	100					Сборник рецептур
Напиток лимонный	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	300	7,9	5,9	73,7	387,4	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста	100					
Жаркое по-деревенски	150					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	15,5	19,9	65,9	504,7	
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200					Сборник рецептур
Всего за день:		77,2	78,9	422,5	2 590,6	
12 день						
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					Сборник рецептур
Бутерброд с повидлом	30/10/20					Сборник рецептур
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	510	9,3	14,0	60,8	403,4	
II Завтрак						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	250	3,9	5,6	44,1	245,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептур
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пиши:	850	22,2	27,6	120,9	824,3	
Полдник						
Кекс столичный	100					Сборник рецептур
Кисель из повидла	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	300	6,3	19,4	87,6	550,3	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом	200					Сборник рецептур
Соус молочный (сладкий)	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пиши:	500	16,1	10,3	107,2	589,4	
Дополнительное питание (к одному из приемов пиши)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200					Сборник рецептур
Всего за день:		77,0	79,6	418,0	2 620,8	

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептур
Омлет натуральный	150					Сборник рецептур
Бутерброд с маслом	40/10					Сборник рецептур
Какао с молоком	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	500	23,8	40,7	54,9	681,3	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептур
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пиши:	820	29,3	22,8	146,7	908,2	
Полдник						
Плюшка (слюба обыкновенная)	100					Сборник рецептур
Компот из изюма	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	300	8,4	4,9	77,5	393,9	
Ужин						
Икра свекольная	100					Сборник рецептур
Запеканка из печени с рисом	150					Сборник рецептур
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пиши:	500	22,6	18,5	77,4	566,8	
Всего за день:		84,9	87,7	375,5	2 641,4	
14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептур
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур
Батон	50					
Итого за прием пиши:	500	16,3	21,0	100,4	654,0	
II Завтрак						
Пирожок печенный с капустой	50					Сборник рецептур
Сок фруктовый (ананасовый)	180					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	230	3,8	3,5	37,7	204,4	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп из овощей	200					Сборник рецептур
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептур
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур
Кисель из повидла	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пиши:	850	23,7	20,4	132,7	805,2	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептур
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептур
Итого за прием пиши:	300	6,6	2,9	77,8	363,7	
Ужин						
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким)	200/50					Сборник рецептур
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пиши:	500	24,0	14,8	92,6	600,5	
Всего за день:		77,4	79,6	441,2	2 627,8	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		6	ж	уг	ккал	
Итого за период		1 103,6	1 140,1	5 774,6	36 641,7	
Среднее значение за период		78,8	81,4	412,5	2617,3	