

Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/15	13,4	6,35	52,5	320,75	0,028	0,43	0,36	17,86	0,83	282
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	500	18,38	15,02	89,61	567,11	0,136	1,64	0,36	47,2	4,14	

5 День

Завтрак												
Овощное рагу с курицей	200/10	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,00	20	0,78	139	
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576	
Итого день:	500	14,09	12,33	56,72	494,16	0,408	1,6	0	51,1	4,09		

6 День

Завтрак											
Омлет натуральный	150	12,9	19,61	3,23	238,6	0,036	0	15,00	8,4	0,54	268
Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7,00	16,1	2,21	82
Какао с молоком	200/15	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172,2	1,0	496
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	525	23,75	27,13	75,15	629,56	0,274	1,6	23,6	220,7	6,24	

7 День

Завтрак											
Жаркое по-домашнему с курицей	200/15	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,30	31,6	1,82	171
Кофейный напиток с молоком	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,20	105	0,07	465
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	500	17,0	18,2	68,5	549,7	0,2	3,9	7,5	160,8	4,4	

8 День

Завтрак											
Макароны запеченные с сыром	200/15	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,00	8,4	0,54	261
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Кисель из концентратов витаминизированный	200/15	0	0	7,5	30	0	0	0,00	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576

Итого день:	500	15,08	20,97	76,51	555,46	0,144	1,21	15	34,34	3,04	
9 День											
Завтрак											
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200/10	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,00	114,75	0,56	234
Кофейный напиток с молоком	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,20	105	0,07	465
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	500	23,88	20,14	64,19	530,17	0,188	1,73	0,20	245,75	3,12	
10 День											
Завтрак											
Картофель тушеный с курицей	200/15	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,30	31,6	1,82	171
Кофейный напиток с молоком	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,20	105	0,07	465
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	500	17,0	18,2	68,5	549,7	0,2	3,9	7,5	160,8	4,4	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.