

Согласовано:


директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

 / Е.Б. Мартьянова /



Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

 / М. Горелова /

 21.04.2022г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-10 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,  
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт  
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

# МЕНЮ

МКОУ СОШ № 1 7-10 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг
1 день																
Завтрак																
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>37,10</b>	<b>31,98</b>	<b>20,47</b>	<b>2,88</b>	<b>75,08</b>	<b>646,64</b>	<b>345,42</b>	<b>65,72</b>	<b>429,88</b>	<b>4,59</b>	<b>112,8</b>	<b>135,57</b>	<b>2</b>	<b>0,16</b>
Обед																
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>43,55</b>	<b>33,13</b>	<b>23,81</b>	<b>3,58</b>	<b>112,29</b>	<b>859,58</b>	<b>411,26</b>	<b>93,37</b>	<b>528,63</b>	<b>5,76</b>	<b>128,8</b>	<b>315,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80,65</b>	<b>65,11</b>	<b>44,28</b>	<b>6,46</b>	<b>187,37</b>	<b>1506,22</b>	<b>756,68</b>	<b>159,08</b>	<b>958,5</b>	<b>10,35</b>	<b>241,59</b>	<b>450,67</b>	<b>4,6</b>	<b>0,43</b>

2 день

Завтрак

4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	36,2	359,3402	23,41	35,26	166,19	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>26,57</b>	<b>19,1</b>	<b>26,6</b>	<b>2,67</b>	<b>74,8</b>	<b>662,6796</b>	<b>211,01</b>	<b>70,87</b>	<b>315,23</b>	<b>3,22</b>	<b>103,7</b>	<b>524,08</b>	<b>3,21</b>	<b>0,12</b>

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,9141	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	39,82	395,2743	25,75	38,78	182,81	1,9	35,42	372,06	1,96	0,07
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,3</b>	<b>20,61</b>	<b>30,21</b>	<b>5</b>	<b>104,45</b>	<b>843,7819</b>	<b>229,73</b>	<b>95,09</b>	<b>387,5</b>	<b>4,39</b>	<b>106,92</b>	<b>751,63</b>	<b>4,45</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,87</b>	<b>39,71</b>	<b>56,81</b>	<b>7,67</b>	<b>179,25</b>	<b>1506,461</b>	<b>440,74</b>	<b>165,96</b>	<b>702,73</b>	<b>7,61</b>	<b>210,62</b>	<b>1275,71</b>	<b>7,66</b>	<b>0,34</b>

3 день  
Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	4,48	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,95</b>	<b>13,18</b>	<b>9,87</b>	<b>4,65</b>	<b>71,71</b>	<b>477,23</b>	<b>138,81</b>	<b>101,32</b>	<b>352,48</b>	<b>5,55</b>	<b>45,88</b>	<b>246,75</b>	<b>2,56</b>	<b>0,29</b>

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	4,48	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,10</b>	<b>13,18</b>	<b>14,42</b>	<b>9,20</b>	<b>96,80</b>	<b>651,74</b>	<b>167,10</b>	<b>132,81</b>	<b>431,04</b>	<b>7,43</b>	<b>45,88</b>	<b>448,62</b>	<b>4,58</b>	<b>0,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,05</b>	<b>26,36</b>	<b>24,29</b>	<b>13,85</b>	<b>168,51</b>	<b>1128,98</b>	<b>305,91</b>	<b>234,13</b>	<b>783,52</b>	<b>12,98</b>	<b>91,76</b>	<b>695,37</b>	<b>7,14</b>	<b>0,77</b>

4 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,68	10,17	11,27	0,06	3,41	158,8419	10,78	14,06	112,71	1,61	12,24	16,2	0,34	0,03
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,59</b>	<b>10,20</b>	<b>19,23</b>	<b>5,36</b>	<b>61,15</b>	<b>511,00</b>	<b>52,84</b>	<b>106,05</b>	<b>271,53</b>	<b>5,75</b>	<b>27,24</b>	<b>93,79</b>	<b>2,82</b>	<b>0,22</b>

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,8949	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,78	11,21	12,45	0,07	3,79	175,4729	11,94	15,52	124,35	1,78	13,6	18	0,38	0,04
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,99</b>	<b>11,34</b>	<b>24,91</b>	<b>9,86</b>	<b>83,49</b>	<b>675,78</b>	<b>76,54</b>	<b>130,58</b>	<b>349,57</b>	<b>6,90</b>	<b>32,20</b>	<b>344,44</b>	<b>4,89</b>	<b>0,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,58</b>	<b>21,54</b>	<b>44,14</b>	<b>15,22</b>	<b>144,64</b>	<b>1186,78</b>	<b>129,38</b>	<b>236,63</b>	<b>621,10</b>	<b>12,65</b>	<b>59,44</b>	<b>438,23</b>	<b>7,71</b>	<b>0,53</b>

5 день  
Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245,36	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>30,42</b>	<b>21,11</b>	<b>24,76</b>	<b>4,68</b>	<b>66,26</b>	<b>619,14</b>	<b>52,68</b>	<b>54,98</b>	<b>251,62</b>	<b>3,59</b>	<b>54,05</b>	<b>1213,74</b>	<b>3,53</b>	<b>0,18</b>

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245,36	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>33,21</b>	<b>21,21</b>	<b>27,33</b>	<b>6,98</b>	<b>80,92</b>	<b>717,15</b>	<b>85,78</b>	<b>72,69</b>	<b>291,48</b>	<b>4,31</b>	<b>57,65</b>	<b>1462,29</b>	<b>4,61</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,63</b>	<b>42,32</b>	<b>52,09</b>	<b>11,66</b>	<b>147,18</b>	<b>1336,29</b>	<b>138,46</b>	<b>127,67</b>	<b>543,10</b>	<b>7,90</b>	<b>111,70</b>	<b>2676,03</b>	<b>8,14</b>	<b>0,40</b>

6 день  
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	185,8791	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,75</b>	<b>14,73</b>	<b>27,37</b>	<b>12,67</b>	<b>92,92</b>	<b>742,02</b>	<b>241,47</b>	<b>74,56</b>	<b>338,64</b>	<b>6,57</b>	<b>61,95</b>	<b>117,71</b>	<b>6,41</b>	<b>0,21</b>

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,02298	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,055	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,24</b>	<b>13,75</b>	<b>31,76</b>	<b>17,78</b>	<b>105,17</b>	<b>847</b>	<b>195,5</b>	<b>73,7</b>	<b>322,32</b>	<b>7,03</b>	<b>62,08</b>	<b>279,53</b>	<b>9,11</b>	<b>0,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,99</b>	<b>28,48</b>	<b>59,13</b>	<b>30,45</b>	<b>198,08</b>	<b>1589,01</b>	<b>436,97</b>	<b>148,26</b>	<b>660,96</b>	<b>13,6</b>	<b>124,03</b>	<b>397,23</b>	<b>15,53</b>	<b>0,45</b>

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>10,71</b>	<b>2,52</b>	<b>22,13</b>	<b>2,35</b>	<b>76,2</b>	<b>563,2475</b>	<b>134,11</b>	<b>60,5</b>	<b>198,03</b>	<b>4,82</b>	<b>101,6</b>	<b>196,34</b>	<b>1,13</b>	<b>0,23</b>

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>13,34</b>	<b>2,46</b>	<b>10,2</b>	<b>4,65</b>	<b>90,6</b>	<b>529,1248</b>	<b>162,41</b>	<b>78,21</b>	<b>231,89</b>	<b>5,5</b>	<b>25,2</b>	<b>354,89</b>	<b>2,01</b>	<b>0,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,05</b>	<b>4,98</b>	<b>32,33</b>	<b>7</b>	<b>166,8</b>	<b>1092,372</b>	<b>296,52</b>	<b>138,71</b>	<b>429,92</b>	<b>10,32</b>	<b>126,8</b>	<b>551,23</b>	<b>3,14</b>	<b>0,5</b>



8 день  
Завтрак

10/1	Салат из белокочанной капусты и растительным маслом	60	0,70	0,00	3,62	3,62	4,92	56,75	20,52	7,09	12,91	0,56	0	1,86	1,65	0,02
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294,17	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,82</b>	<b>8,37</b>	<b>31,11</b>	<b>4,75</b>	<b>66,58</b>	<b>623,37</b>	<b>80,09</b>	<b>68,12</b>	<b>248,22</b>	<b>3,82</b>	<b>36,75</b>	<b>47,36</b>	<b>2,52</b>	<b>0,44</b>

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты и растительным маслом	60	0,70	0,00	3,62	3,62	4,92	56,75	20,52	7,09	12,91	0,56	0	1,86	1,65	0,02
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294,17	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,97</b>	<b>8,37</b>	<b>35,66</b>	<b>9,30</b>	<b>91,67</b>	<b>797,88</b>	<b>108,38</b>	<b>99,61</b>	<b>326,78</b>	<b>5,70</b>	<b>36,75</b>	<b>249,23</b>	<b>4,54</b>	<b>0,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,79</b>	<b>16,74</b>	<b>66,77</b>	<b>14,05</b>	<b>158,25</b>	<b>1421,25</b>	<b>188,47</b>	<b>167,73</b>	<b>575,00</b>	<b>9,52</b>	<b>73,50</b>	<b>296,59</b>	<b>7,06</b>	<b>1,07</b>

9 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1158	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,8257	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,90</b>	<b>12,14</b>	<b>18,11</b>	<b>8,77</b>	<b>65,66</b>	<b>527,55</b>	<b>173,50</b>	<b>83,62</b>	<b>253,43</b>	<b>4,30</b>	<b>40,90</b>	<b>464,33</b>	<b>5,71</b>	<b>0,18</b>

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94,14496	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1158	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,50</b>	<b>13,58</b>	<b>23,82</b>	<b>13,39</b>	<b>86,25</b>	<b>685,81</b>	<b>204,20</b>	<b>107,34</b>	<b>321,75</b>	<b>5,37</b>	<b>49,04</b>	<b>639,54</b>	<b>7,82</b>	<b>0,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,40</b>	<b>25,72</b>	<b>41,93</b>	<b>22,16</b>	<b>151,91</b>	<b>1213,36</b>	<b>377,70</b>	<b>190,96</b>	<b>575,18</b>	<b>9,67</b>	<b>89,94</b>	<b>1103,87</b>	<b>13,53</b>	<b>0,43</b>

10 день

Завтрак

43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,9385	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,94</b>	<b>9,71</b>	<b>23,37</b>	<b>2,64</b>	<b>95,71</b>	<b>691,95</b>	<b>75,94</b>	<b>78,65</b>	<b>268,78</b>	<b>3,23</b>	<b>23,60</b>	<b>132,59</b>	<b>2,71</b>	<b>0,44</b>

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,88972	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,1539	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,62</b>	<b>11,66</b>	<b>29,82</b>	<b>3,45</b>	<b>131,22</b>	<b>931,92</b>	<b>143,91</b>	<b>106,28</b>	<b>371,28</b>	<b>4,48</b>	<b>46,00</b>	<b>404,81</b>	<b>3,53</b>	<b>0,57</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,56</b>	<b>21,37</b>	<b>53,19</b>	<b>6,09</b>	<b>226,93</b>	<b>1623,88</b>	<b>219,85</b>	<b>184,93</b>	<b>640,06</b>	<b>7,71</b>	<b>69,60</b>	<b>537,40</b>	<b>6,24</b>	<b>1,01</b>

C,мг

0,44
0,15
0,7
12,5
0
0
<b>13,8</b>

4,85
0
0,44
0,15
0,7
12,5
0
0
<b>18,64</b>
<b>32,44</b>

1,11
0,29
0,11
0
0
0
<b>1,51</b>

4,9
1,22
0,29
0,11
0
0
0
<b>6,52</b>
<b>8,03</b>

20,32
5,45
0,64
3,6
0
0
<b>30,01</b>

20,32
4,52
5,45
0,64
3,6
0
0
<b>34,53</b>
<b>64,54</b>

1,16
0
0,32
35,1
0
0
<b>36,58</b>

1,16
5,76
0
0,36
35,1
0
0
<b>42,38</b>
<b>78,96</b>

2,7
0
0,78
0
0
0
<b>3,48</b>

2,7
10,84
0
0,78
0
0
0
<b>14,32</b>
<b>17,80</b>



0,02
0,3
0
0
0
<b>14,85</b>

8,64
0,03
0,3
0
0
0
<b>23,24</b>
<b>38,1</b>

0,42
35,1
12,5
0
0
0
<b>48,02</b>

10,84
0,42
35,1
12,5
0
0
<b>58,86</b>
<b>106,9</b>

17,4
5,45
2,7
0
0
0
<b>25,55</b>

17,4
4,52
5,45
2,7
0
0
0
<b>30,07</b>
<b>55,62</b>

1,16
31,3
0,3
0,29
0
0
<b>33,05</b>

1,16
8,4
31,3
0,33
0,29
0
0
<b>41,48</b>
<b>74,53</b>

0
0,06
0,29
0
0
<b>0,35</b>

5,52
0
0
0,07
0,29
0
0
<b>5,88</b>
<b>6,23</b>