

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

  
\_\_\_\_\_/Е.Б. Мартъянова/  
10 января 2023г.  


Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

  
\_\_\_\_\_/Е.М.Горелова/  
10 января 2023 г.  


Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, 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 11 и старше

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№		Выход, г	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	61	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>11,96</b>	<b>2,44</b>	<b>15,04</b>	<b>2,51</b>	<b>84,75</b>	<b>540,4376</b>	<b>133,46</b>	<b>62,85</b>	<b>202,93</b>	<b>5</b>	<b>61,6</b>	<b>151,39</b>	<b>1,1</b>	<b>0,24</b>	<b>48,02</b>
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	61	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	42	2,77	0	0,5	0,5	14,03	81	14,7	19,74	66,36	1,64	0	0,42	0,59	0,08	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>15,82</b>	<b>2,49</b>	<b>11,09</b>	<b>5,48</b>	<b>104,78</b>	<b>609,2724</b>	<b>176,2</b>	<b>90,04</b>	<b>266,74</b>	<b>6,29</b>	<b>26,1</b>	<b>417,19</b>	<b>2,51</b>	<b>0,31</b>	<b>61,58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,78</b>	<b>4,93</b>	<b>26,13</b>	<b>7,99</b>	<b>189,53</b>	<b>1149,71</b>	<b>309,66</b>	<b>152,89</b>	<b>469,67</b>	<b>11,29</b>	<b>87,7</b>	<b>568,58</b>	<b>3,61</b>	<b>0,55</b>	<b>109,6</b>

2 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	209	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	88	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>28,57</b>	<b>15,96</b>	<b>25,96</b>	<b>3,01</b>	<b>95,16</b>	<b>734,5135</b>	<b>174,31</b>	<b>59,32</b>	<b>284,44</b>	<b>3,68</b>	<b>107,58</b>	<b>262,3</b>	<b>3,82</b>	<b>0,18</b>	<b>0,68</b>

Обед

16/2	Суп гороховый	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	209	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	88	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>36,58</b>	<b>15,96</b>	<b>31,72</b>	<b>8,77</b>	<b>127,68</b>	<b>961,1761</b>	<b>212,74</b>	<b>102,8</b>	<b>396,47</b>	<b>6,35</b>	<b>107,58</b>	<b>514,73</b>	<b>6,46</b>	<b>0,43</b>	<b>6,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,91</b>	<b>44,97</b>	<b>60,94</b>	<b>21,23</b>	<b>224,07</b>	<b>1781,3</b>	<b>638,47</b>	<b>231,12</b>	<b>929,43</b>	<b>11,46</b>	<b>155,14</b>	<b>1198,98</b>	<b>12,69</b>	<b>0,44</b>	<b>13,44</b>

3 день

Завтрак

-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	78	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,61</b>	<b>13,28</b>	<b>7,26</b>	<b>1,42</b>	<b>81,95</b>	<b>502,59</b>	<b>140,89</b>	<b>110,04</b>	<b>377,49</b>	<b>6,10</b>	<b>49,63</b>	<b>62,46</b>	<b>1,08</b>	<b>0,32</b>	<b>14,70</b>

Обед

-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	78	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,80</b>	<b>13,28</b>	<b>9,98</b>	<b>4,14</b>	<b>115,65</b>	<b>692,58</b>	<b>164,43</b>	<b>140,02</b>	<b>460,88</b>	<b>7,68</b>	<b>49,63</b>	<b>304,71</b>	<b>2,53</b>	<b>0,44</b>	<b>20,82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,41</b>	<b>26,56</b>	<b>17,24</b>	<b>5,56</b>	<b>197,60</b>	<b>1195,17</b>	<b>305,32</b>	<b>250,06</b>	<b>838,37</b>	<b>13,78</b>	<b>99,26</b>	<b>367,17</b>	<b>3,61</b>	<b>0,76</b>	<b>35,52</b>

4 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	171	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,78	11,21	12,45	0,07	3,79	175	11,94	15,52	124,35	1,78	13,6	18	0,38	0,04	0,36
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,63</b>	<b>11,25</b>	<b>23,72</b>	<b>8,15</b>	<b>78,10</b>	<b>638,11</b>	<b>78,85</b>	<b>130,11</b>	<b>320,84</b>	<b>6,43</b>	<b>31,60</b>	<b>420,22</b>	<b>4,14</b>	<b>0,29</b>	<b>69,32</b>

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	171	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,78	11,21	12,45	0,07	3,79	175	11,94	15,52	124,35	1,78	13,6	18	0,38	0,04	0,36
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,07</b>	<b>11,38</b>	<b>29,41</b>	<b>13,83</b>	<b>106,71</b>	<b>831,82</b>	<b>110,09</b>	<b>163,06</b>	<b>417,66</b>	<b>7,98</b>	<b>36,10</b>	<b>731,37</b>	<b>6,81</b>	<b>0,39</b>	<b>76,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,70</b>	<b>22,63</b>	<b>53,13</b>	<b>21,98</b>	<b>184,81</b>	<b>1469,92</b>	<b>188,94</b>	<b>293,17</b>	<b>738,50</b>	<b>14,41</b>	<b>67,70</b>	<b>1151,59</b>	<b>10,95</b>	<b>0,68</b>	<b>145,85</b>

5 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449	29,26	44,07	207,74	2,16	40,25	422,8	2,23	0,08	1,39
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	25	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>28,70</b>	<b>18,84</b>	<b>25,15</b>	<b>9,28</b>	<b>94,69</b>	<b>721,61</b>	<b>62,51</b>	<b>90,08</b>	<b>296,95</b>	<b>3,79</b>	<b>40,25</b>	<b>2263,05</b>	<b>5,59</b>	<b>0,18</b>	<b>5,90</b>

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449	29,26	44,07	207,74	2,16	40,25	422,8	2,23	0,08	1,39
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	25	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,51</b>	<b>18,97</b>	<b>28,43</b>	<b>12,23</b>	<b>114,18</b>	<b>852,64</b>	<b>106,95</b>	<b>116,33</b>	<b>360,60</b>	<b>5,02</b>	<b>44,75</b>	<b>2573,83</b>	<b>7,07</b>	<b>0,24</b>	<b>19,46</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,21</b>	<b>37,81</b>	<b>53,58</b>	<b>21,51</b>	<b>208,87</b>	<b>1574,25</b>	<b>169,46</b>	<b>206,41</b>	<b>657,55</b>	<b>8,81</b>	<b>85,00</b>	<b>4836,88</b>	<b>12,66</b>	<b>0,42</b>	<b>25,36</b>

6 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	248	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	209	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0	0,44	0,44	12,36	72	12,95	17,39	58,46	1,44	0	0,37	0,52	0,07	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>31,42</b>	<b>16,52</b>	<b>31,32</b>	<b>14,35</b>	<b>116,16</b>	<b>900,23</b>	<b>277,2</b>	<b>88,03</b>	<b>404,39</b>	<b>7,63</b>	<b>71,74</b>	<b>135,74</b>	<b>7,48</b>	<b>0,26</b>	<b>15,07</b>

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	103	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	209	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,64</b>	<b>13,77</b>	<b>33,09</b>	<b>19,1</b>	<b>119,29</b>	<b>930,09</b>	<b>208,75</b>	<b>84,97</b>	<b>355,45</b>	<b>7,8</b>	<b>62,98</b>	<b>321,79</b>	<b>9,81</b>	<b>0,28</b>	<b>25,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,06</b>	<b>30,29</b>	<b>64,4</b>	<b>33,45</b>	<b>235,45</b>	<b>1830,32</b>	<b>485,95</b>	<b>173,01</b>	<b>759,84</b>	<b>15,43</b>	<b>134,71</b>	<b>457,53</b>	<b>17,28</b>	<b>0,54</b>	<b>40,47</b>

7 день

-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	133	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	327	18,47	23,52	129,47	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,16</b>	<b>9,24</b>	<b>30,33</b>	<b>1,39</b>	<b>73,60</b>	<b>653,76</b>	<b>81,20</b>	<b>76,71</b>	<b>274,97</b>	<b>4,08</b>	<b>38,75</b>	<b>51,80</b>	<b>1,07</b>	<b>0,48</b>	<b>12,37</b>
<b>Обед</b>																	
-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
16/2	Суп гороховый	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	327	18,47	23,52	129,47	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,79</b>	<b>9,34</b>	<b>36,82</b>	<b>7,26</b>	<b>110,20</b>	<b>906,94</b>	<b>126,77</b>	<b>126,28</b>	<b>404,43</b>	<b>6,97</b>	<b>42,50</b>	<b>309,24</b>	<b>3,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,95</b>	<b>18,58</b>	<b>67,15</b>	<b>8,65</b>	<b>183,80</b>	<b>1560,71</b>	<b>207,97</b>	<b>202,99</b>	<b>679,40</b>	<b>11,05</b>	<b>81,25</b>	<b>361,04</b>	<b>4,82</b>	<b>1,23</b>	<b>31,48</b>



8 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	398	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	48	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	35	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	61	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>38,43</b>	<b>31,98</b>	<b>20,64</b>	<b>3,04</b>	<b>83,77</b>	<b>689,90</b>	<b>347,17</b>	<b>68,07</b>	<b>437,78</b>	<b>4,79</b>	<b>112,80</b>	<b>135,62</b>	<b>2,07</b>	<b>0,17</b>	<b>13,79</b>

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	398	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	35	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	61	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>46,54</b>	<b>33,78</b>	<b>25,24</b>	<b>3,92</b>	<b>130,18</b>	<b>960,31</b>	<b>446,31</b>	<b>107,34</b>	<b>580,91</b>	<b>6,51</b>	<b>134,90</b>	<b>362,47</b>	<b>2,86</b>	<b>0,32</b>	<b>19,90</b>
<b>Итого за день</b>			<b>84,97</b>	<b>65,76</b>	<b>45,88</b>	<b>6,96</b>	<b>213,95</b>	<b>1650,21</b>	<b>793,48</b>	<b>175,41</b>	<b>1018,69</b>	<b>11,30</b>	<b>247,70</b>	<b>498,09</b>	<b>4,93</b>	<b>0,49</b>	<b>33,69</b>

9 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	90	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,56	6,03	256	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,66	0,04	0,32
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	79	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	29	1,85	0	0,34	0,34	9,35	54	9,8	13,16	44,24	1,09	0	0,28	0,39	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,34</b>	<b>13,48</b>	<b>22,48</b>	<b>12,13</b>	<b>71,35</b>	<b>609,59</b>	<b>184,07</b>	<b>85,31</b>	<b>282,55</b>	<b>4,92</b>	<b>45,44</b>	<b>427,25</b>	<b>6,39</b>	<b>0,19</b>	<b>40,53</b>

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	90	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	118	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,56	6,03	256	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,66	0,04	0,32
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	79	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>35,61</b>	<b>19,82</b>	<b>32,43</b>	<b>17,70</b>	<b>104,22</b>	<b>874,98</b>	<b>258,61</b>	<b>134,70</b>	<b>397,67</b>	<b>7,25</b>	<b>50,85</b>	<b>823,82</b>	<b>10,28</b>	<b>0,28</b>	<b>50,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,95</b>	<b>33,30</b>	<b>54,91</b>	<b>29,83</b>	<b>175,57</b>	<b>1484,57</b>	<b>442,68</b>	<b>220,01</b>	<b>680,22</b>	<b>12,17</b>	<b>96,29</b>	<b>1251,07</b>	<b>16,67</b>	<b>0,47</b>	<b>91,15</b>

10 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,10</b>	<b>13,68</b>	<b>27,94</b>	<b>2,93</b>	<b>98,38</b>	<b>751,47</b>	<b>216,15</b>	<b>83,64</b>	<b>418,96</b>	<b>3,76</b>	<b>28,00</b>	<b>155,19</b>	<b>3,38</b>	<b>0,56</b>	<b>0,88</b>

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	25	2	0,00	0,21	0,24	14	67	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,43</b>	<b>14,78</b>	<b>33,38</b>	<b>3,68</b>	<b>136,77</b>	<b>992,35</b>	<b>297,28</b>	<b>117,99</b>	<b>536,73</b>	<b>5,36</b>	<b>55,50</b>	<b>494,87</b>	<b>4,20</b>	<b>0,67</b>	<b>7,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,53</b>	<b>28,46</b>	<b>61,32</b>	<b>6,61</b>	<b>235,15</b>	<b>1743,83</b>	<b>513,43</b>	<b>201,63</b>	<b>955,69</b>	<b>9,12</b>	<b>83,50</b>	<b>650,06</b>	<b>7,58</b>	<b>1,23</b>	<b>8,66</b>