

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

/Е.Б. Мартьянова /



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.И. Горелова/



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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
I 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	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			10,71	2,52	22,13	2,35	76,2	563,2475	134,11	60,5	198,03	4,82	101,6	196,34	1,13	0,23	48,02
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,10	2,41	2,14	7,41	55	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	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	13,14	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
-	Масло сливочное	25	0,20	0,20	18,13	0,00	0,33	165	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0	0
Итого за 'Обед '			13,64	2,66	28,43	4,75	102,38	706	172,41	80,46	242,14	6,1	125,2	468,64	2,31	0,28	61,36
Итого за день			24,35	5,18	50,56	7,1	178,58	1269,702	306,52	140,96	440,17	10,92	226,8	664,98	3,44	0,51	109,38

2 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	188	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
-	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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			24,42	14,22	23,62	2,56	80,14	633,214	153,25	53,42	249,16	3,22	99,35	249,43	3,46	0,16	0,64
Обед																	
16/2	Суп гороховый	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	188	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
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	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
-	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
Итого за 'Обед '			30,57	14,22	28,17	7,11	105,23	807,7245	181,54	84,91	327,72	5,1	99,35	451,3	5,48	0,35	5,16
Итого за день			54,99	28,44	51,79	9,67	185,37	1440,939	334,79	138,33	576,88	8,32	198,7	700,73	8,94	0,51	5,8

3 день

Завтрак

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
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
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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			21,50	13,18	6,35	1,13	68,70	430,02	127,49	98,85	347,45	5,56	45,88	56,40	0,95	0,28	12,63

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	102	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
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
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
Итого за 'Обед '			25,39	13,18	8,47	3,25	94,73	575,19	143,87	119,55	403,10	6,56	45,88	250,13	2,01	0,37	17,53
Итого за день			46,89	26,36	14,82	4,38	163,43	1005,21	271,36	218,40	750,55	12,12	91,76	306,53	2,96	0,65	30,16

4 день

Завтрак

38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,80	0,00	3,57	3,57	11,89	78,39	17,25	9,62	18,97	0,63	0	0,99	1,63	0,01	0,97
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,68	10,17	11,27	0,06	3,41	159	10,78	14,06	112,71	1,61	12,24	16,2	0,34	0,03	0,32
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			19,56	10,20	19,22	5,35	67,63	535,47	49,64	104,09	267,70	5,64	27,24	93,59	2,81	0,22	36,39

Обед

38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,80	0,00	3,57	3,57	11,89	78,39	17,25	9,62	18,97	0,63	0	0,99	1,63	0,01	0,97
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	105	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	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
Итого за 'Обед '			23,96	11,34	24,90	9,85	89,97	700,25	73,34	128,62	345,74	6,79	32,20	344,24	4,88	0,31	42,19
Итого за день			43,52	21,54	44,12	15,20	157,60	1235,72	122,98	232,71	613,44	12,43	59,44	437,83	7,69	0,53	78,58

5 день

Завтрак

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	0,00	3,57	3,57	6,57	58,17	14,44	20,25	29,39	0,38	0	1110	1,81	0,03	0,95
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359	23,41	35,26	166,19	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			22,97	15,07	19,00	6,31	77,51	567,68	48,42	69,61	242,98	3,29	32,20	1448,54	4,01	0,14	2,06

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	0,00	3,57	3,57	6,57	58,17	14,44	20,25	29,39	0,38	0	1110	1,81	0,03	0,95
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	55	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
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
Итого за 'Обед '			29,68	18,94	25,17	9,03	95,92	736,18	83,87	91,43	308,59	4,05	43,85	1781,55	5,40	0,19	13,18
Итого за день			52,65	34,01	44,17	15,34	173,43	1303,86	132,29	161,04	551,57	7,34	76,05	3230,09	9,41	0,33	15,24

6 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	188	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
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	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			25,38	14,14	16,52	2,71	79,66	580,7434	119,78	33,47	219	2,58	59,35	87,83	2,26	0,14	0,32

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	188	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
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
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
Итого за 'Обед '			27,76	14,64	21,62	6,97	88,33	676,0261	168,86	54,68	279,38	3,66	66,64	263,26	4,41	0,2	8,97
Итого за день			53,14	28,78	38,14	9,68	167,99	1256,77	288,64	88,15	498,38	6,24	125,99	351,09	6,67	0,34	9,29

7 день

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
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	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26	2,7
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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			16,59	8,37	27,55	1,19	63,13	575,02	73,09	69,26	249,42	3,61	36,75	48,50	0,93	0,43	11,09

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
16/2	Суп гороховый	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
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	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26	2,7
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
Итого за 'Обед '			22,74	8,37	32,10	5,74	88,22	749,53	101,38	100,75	327,98	5,49	36,75	250,37	2,95	0,62	15,61
Итого за день			39,33	16,74	59,65	6,93	151,35	1324,56	174,47	170,01	577,40	9,10	73,50	298,87	3,88	1,05	26,70

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	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			37,10	31,98	20,48	2,88	75,09	646,64	345,42	65,72	429,88	4,59	112,80	135,57	2,00	0,16	13,79

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08	4,85
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	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
Итого за 'Обед '			43,56	33,13	23,82	3,58	112,30	859,58	411,27	93,37	528,63	5,76	128,80	315,10	2,61	0,28	18,64
Итого за день			80,66	65,11	44,30	6,46	187,39	1506,22	756,69	159,09	958,51	10,35	241,60	450,67	4,61	0,44	32,43

9 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	54	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90	18,25	17,72	15,06	1,40	5,42	230	47,59	15,63	125,15	1,43	41,72	124,9	1,49	0,04	0,28
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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		26,80	17,72	21,98	8,71	62,86	569,73	185,13	85,02	265,01	4,64	41,72	536,33	6,02	0,16	33,03	

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	54	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
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	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
Итого за 'Обед '		31,94	19,79	28,12	13,32	83,14	732,68	217,12	108,89	334,62	5,75	49,95	719,54	8,17	0,23	41,47	
Итого за день		58,74	37,51	50,10	22,03	146,00	1302,41	402,25	193,91	599,63	10,39	91,67	1255,87	14,19	0,39	74,50	

10 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	245	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201	116	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
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	20	1,3	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			23,06	12,02	24,58	2,66	94,37	697,90	181,95	72,49	352,61	3,24	22,80	145,69	3,02	0,49	0,77

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	0,88	4,0	0,19	9,79	89	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,6	0	0,25	0,29	16	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
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
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
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
Итого за 'Обед '			30,24	14,56	32,16	3,41	124,29	920,97	278,97	106,94	501,00	4,68	50,00	426,81	4,00	0,65	6,40
Итого за день			53,30	26,58	56,74	6,07	218,66	1618,87	460,92	179,43	853,61	7,92	72,80	572,50	7,02	1,14	7,17