

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

Е.Б. Мартьянова
/Е.Б. Мартьянова/

31
МКОУ
СОШ № 1
г. Нижние Серги
2023 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

Е.М. Горелова
/Е.М. Горелова/

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 организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ № 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	А,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
Итого за 'Завтрак '			11,96	2,44	15,04	2,51	84,75	540,4376	133,46	62,85	202,93	5	61,6	151,39	1,1	0,24	48,02
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
Итого за 'Обед '			15,82	2,49	11,09	5,48	104,78	609,2724	176,2	90,04	266,74	6,29	26,1	417,19	2,51	0,31	61,58
Итого за день			27,78	4,93	26,13	7,99	189,53	1149,71	309,66	152,89	469,67	11,29	87,7	568,58	3,61	0,55	109,6

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
Итого за 'Завтрак '			28,57	15,96	25,96	3,01	95,16	734,5135	174,31	59,32	284,44	3,68	107,58	262,3	3,82	0,18	0,68

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
Итого за 'Обед '			36,58	15,96	31,72	8,77	127,68	961,1761	212,74	102,8	396,47	6,35	107,58	514,73	6,46	0,43	6,33
Итого за день			70,91	44,97	60,94	21,23	224,07	1781,3	638,47	231,12	929,43	11,46	155,14	1198,98	12,69	0,44	13,44

3 день

Завтрак

-	Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	2,74	12,49	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84
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
Итого за 'Завтрак '			23,61	13,28	7,26	1,42	82,73	503,88	140,89	110,04	391,60	6,10	49,63	66,46	1,08	0,32	18,62

Обед

-	Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	2,74	12,49	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84
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
Итого за 'Обед '			28,80	13,28	9,98	4,14	116,43	693,86	164,43	140,02	474,99	7,68	49,63	308,71	2,53	0,44	24,74
Итого за день			52,41	26,56	17,24	5,56	199,16	1197,74	305,32	250,06	866,59	13,78	99,26	375,17	3,61	0,76	43,36

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
Итого за 'Завтрак '			23,63	11,25	23,72	8,15	78,10	638,11	78,85	130,11	320,84	6,43	31,60	420,22	4,14	0,29	69,32

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
Итого за 'Обед '			28,07	11,38	29,41	13,83	106,71	831,82	110,09	163,06	417,66	7,98	36,10	731,37	6,81	0,39	76,53
Итого за день			51,70	22,63	53,13	21,98	184,81	1469,92	188,94	293,17	738,50	14,41	67,70	1151,59	10,95	0,68	145,85

5 день

Завтрак

-	Помидор	80	0,86	0,00	0,16	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
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 'Завтрак '			28,39	18,84	19,35	3,48	87,45	643,59	49,06	71,50	267,62	3,86	40,25	529,45	3,14	0,18	20,99

Обед

-	Помидор	80	0,86	0,00	0,16	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
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
Итого за 'Обед '			32,20	18,97	22,63	6,43	106,94	774,62	93,50	97,75	331,27	5,09	44,75	840,23	4,62	0,24	34,55
Итого за день			60,59	37,81	41,98	9,91	194,39	1418,21	142,56	169,25	598,89	8,95	85,00	1369,68	7,76	0,42	55,54

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
Итого за 'Завтрак '			31,42	16,52	31,32	14,35	116,16	900,23	277,2	88,03	404,39	7,63	71,74	135,74	7,48	0,26	15,07

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
Итого за 'Обед '			30,64	13,77	33,09	19,1	119,29	930,09	208,75	84,97	355,45	7,8	62,98	321,79	9,81	0,28	25,4
Итого за день			62,06	30,29	64,4	33,45	235,45	1830,32	485,95	173,01	759,84	15,43	134,71	457,53	17,28	0,54	40,47

7 день

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03	18,39	10,4	31,34	0,45	0	7,52	2,19	0,02	7,37
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
Итого за 'Завтрак '			19,12	9,24	35,02	6,08	74,22	696,59	81,56	76,13	287,49	4,06	38,75	55,32	3,18	0,48	15,82

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03	18,39	10,4	31,34	0,45	0	7,52	2,19	0,02	7,37
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
Итого за 'Обед '			27,75	9,34	41,51	11,95	110,82	949,77	127,13	125,70	416,95	6,95	42,50	312,76	5,86	0,75	22,56
Итого за день			46,87	18,58	76,53	18,03	185,04	1646,37	208,69	201,83	704,44	11,01	81,25	368,08	9,04	1,23	38,38

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
Итого за 'Завтрак '			38,43	31,98	20,64	3,04	83,77	689,90	347,17	68,07	437,78	4,79	112,80	135,62	2,07	0,17	13,79

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
Итого за 'Обед '			46,54	33,78	25,24	3,92	130,18	960,31	446,31	107,34	580,91	6,51	134,90	362,47	2,86	0,32	19,90
Итого за день			84,97	65,76	45,88	6,96	213,95	1650,21	793,48	175,41	1018,69	11,30	247,70	498,09	4,93	0,49	33,69

9 день

Завтрак

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,7	18,53	24,44	0,84	0	125,02	3,3	0,06	23,03
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
Итого за 'Завтрак '			31,23	19,69	26,91	12,20	75,25	687,40	203,85	103,55	305,41	5,44	46,35	735,14	8,28	0,23	61,20

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,7	18,53	24,44	0,84	0	125,02	3,3	0,06	23,03
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
Итого за 'Обед '			35,24	19,82	32,52	17,79	100,00	861,87	239,23	133,93	384,12	6,85	50,85	946,86	10,84	0,33	71,71
Итого за день			66,47	39,51	59,43	29,99	175,25	1549,27	443,08	237,48	689,53	12,29	97,20	1682,00	19,12	0,56	132,91

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
Итого за 'Завтрак '			25,10	13,68	27,94	2,93	98,38	751,47	216,15	83,64	418,96	3,76	28,00	155,19	3,38	0,56	0,88

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
Итого за 'Обед '			32,43	14,78	33,38	3,68	136,77	992,35	297,28	117,99	536,73	5,36	55,50	494,87	4,20	0,67	7,78
Итого за день			57,53	28,46	61,32	6,61	235,15	1743,83	513,43	201,63	955,69	9,12	83,50	650,06	7,58	1,23	8,66