

Согласовано

директор МКОУ СОШ № 11, Нижние Серги

/Е.Б. Мартянова/

20 декабря 2023г



Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

/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<br>, г                               | Белки, г |                | Жиры, г     |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |               | Витамины     |              |               |             |             |               |
|----------------------------|--|----------|----------------|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
|                            |  | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего       | в т.ч. раст. |                  |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe            | A,мкг        | PЭ,мкг       | TЭ,мг         | B1,мг       | C,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                                     | 125      | 0,50           | 0,00        | 0,50         | 0,50             | 14,50         | 60,85                     | 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          | 60       | 3,97           | 0,00        | 0,39         | 0,39             | 28,14         | 134,34                    | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          |
| -                          | Хлеб ржаной                                | 40       | 2,64           | 0,00        | 0,48         | 0,48             | 16,68         | 77,35                     | 14            | 18,8          | 63,2          | 1,56         | 0            | 0,4           | 0,56        | 0,07        | 0             |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |  |          | <b>13,94</b>   | <b>2,44</b> | <b>15,31</b> | <b>2,78</b>      | <b>102,45</b> | <b>603,0298</b>           | <b>138,71</b> | <b>69,9</b>   | <b>226,63</b> | <b>5,58</b>  | <b>61,6</b>  | <b>151,54</b> | <b>1,31</b> | <b>0,26</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 | 260      | 8,50           | 3,06        | 7,76         | 1,72             | 42,31         | 270,98                    | 125,52        | 50,34         | 188,62        | 1,35         | 24,96        | 47,84         | 0,21        | 0,19        | 0,54          |
| 37/10                      | Напиток из шиповника                       | 200      | 0,24           | 0,00        | 0,10         | 0,10             | 14,60         | 55,74                     | 4,37          | 1,14          | 1,12          | 0,22         | 0            | 65,1          | 0,26        | 0,01        | 39            |
| -                          | Фрукты                                     | 180      | 0,72           | 0,00        | 0,72         | 0,72             | 20,88         | 87,62                     | 28,8          | 16,2          | 19,8          | 3,96         | 0            | 9             | 0,36        | 0,05        | 18            |
| -                          | Хлеб пшеничный витаминизированный          | 80       | 5,28           | 0,00        | 0,96         | 0,96             | 33,36         | 154,70                    | 28            | 37,6          | 126,4         | 3,12         | 0            | 0,8           | 1,12        | 0,14        | 0             |
| -                          | Хлеб ржаной                                | 150      | 0,60           | 0,00        | 0,60         | 0,60             | 17,40         | 73,02                     | 24            | 13,5          | 16,5          | 3,3          | 0            | 7,5           | 0,3         | 0,05        | 15            |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |          | <b>17,17</b>   | <b>3,19</b> | <b>13,15</b> | <b>6,78</b>      | <b>136,03</b> | <b>710,5</b>              | <b>249,88</b> | <b>137,98</b> | <b>392,39</b> | <b>12,6</b>  | <b>29,46</b> | <b>440,87</b> | <b>3,52</b> | <b>0,48</b> | <b>86,1</b>   |
| <b>Итого за день</b>       |  |          | <b>31,11</b>   | <b>5,63</b> | <b>28,46</b> | <b>9,56</b>      | <b>238,48</b> | <b>1313,53</b>            | <b>388,59</b> | <b>207,88</b> | <b>619,02</b> | <b>18,18</b> | <b>91,06</b> | <b>592,41</b> | <b>4,83</b> | <b>0,74</b> | <b>134,12</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 | 60  | 3,97         | 0,00         | 0,39        | 0,39        | 28,14        | 134,34        | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            | 0            | 0           | 0           | 0            |
| -                          | Хлеб ржаной                       | 40  | 2,64         | 0,00         | 0,48        | 0,48        | 16,68        | 77,35         | 14            | 18,8          | 63,2          | 1,56        | 0            | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                   |     | <b>25,59</b> | <b>13,28</b> | <b>7,53</b> | <b>1,69</b> | <b>97,40</b> | <b>565,18</b> | <b>146,14</b> | <b>117,09</b> | <b>401,19</b> | <b>6,68</b> | <b>49,63</b> | <b>62,61</b> | <b>1,29</b> | <b>0,34</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        | 100 | 6,61         | 0,00         | 0,66         | 0,66        | 46,90         | 223,90         | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| -                       | Хлеб ржаной                              | 60  | 3,96         | 0,00         | 0,72         | 0,72        | 25,02         | 116,03         | 21            | 28,2          | 94,8          | 2,34         | 0            | 0,6           | 0,84        | 0,11        | 0            |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |  |     | <b>32,76</b> | <b>13,28</b> | <b>10,49</b> | <b>4,65</b> | <b>146,19</b> | <b>820,81</b>  | <b>171,43</b> | <b>149,42</b> | <b>492,48</b> | <b>8,46</b>  | <b>49,63</b> | <b>304,91</b> | <b>2,81</b> | <b>0,48</b> | <b>20,82</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  |     | <b>58,35</b> | <b>26,56</b> | <b>18,02</b> | <b>6,34</b> | <b>243,59</b> | <b>1386,00</b> | <b>317,57</b> | <b>266,51</b> | <b>893,67</b> | <b>15,14</b> | <b>99,26</b> | <b>367,52</b> | <b>4,10</b> | <b>0,82</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        |
| 12/8                       | Гуляш из мяса свинины  | 100 | 12,38        | 10,91        | 32,64        | 0,03        | 5,37          | 363,67        | 13,48        | 21,1          | 138,77        | 1,49        | 17           | 22,5          | 0,4         | 0,3         | 0,45         |
| 39/3                       | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180 | 9,96         | 0,05         | 6,67         | 2,41        | 48,24         | 280,56        | 24,4         | 141,86        | 209,54        | 4,91        | 24           | 28,49         | 0,66        | 0,27        | 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                              | 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>28,71</b> | <b>10,96</b> | <b>45,96</b> | <b>9,09</b> | <b>104,05</b> | <b>936,18</b> | <b>91,97</b> | <b>193,57</b> | <b>420,70</b> | <b>8,15</b> | <b>41,00</b> | <b>432,08</b> | <b>4,42</b> | <b>0,66</b> | <b>69,41</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          |
| 12/8                    | Гуляш из мяса свинины  | 100 | 12,38        | 10,91        | 32,64        | 0,03         | 5,37          | 363,67         | 13,48         | 21,1          | 138,77        | 1,49         | 17           | 22,5           | 0,4          | 0,3         | 0,45          |
| 39/3                    | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180 | 9,96         | 0,05         | 6,67         | 2,41         | 48,24         | 280,56         | 24,4          | 141,86        | 209,54        | 4,91         | 24           | 28,49          | 0,66         | 0,27        | 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                              | 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>33,15</b> | <b>11,09</b> | <b>51,65</b> | <b>14,77</b> | <b>132,66</b> | <b>1129,89</b> | <b>123,21</b> | <b>226,52</b> | <b>517,52</b> | <b>9,70</b>  | <b>45,50</b> | <b>743,23</b>  | <b>7,09</b>  | <b>0,76</b> | <b>76,62</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |     | <b>61,86</b> | <b>22,05</b> | <b>97,61</b> | <b>23,86</b> | <b>236,71</b> | <b>2066,07</b> | <b>215,18</b> | <b>420,09</b> | <b>938,22</b> | <b>17,85</b> | <b>86,50</b> | <b>1175,31</b> | <b>11,51</b> | <b>1,42</b> | <b>146,03</b> |

5 день  
Завтрак

|                            |  |     |              |              |              |             |              |               |              |              |               |             |              |                |             |             |             |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 16/1                       | Салат из моркови с растительным маслом | 80  | 0,94         | 0,00         | 4,77         | 4,77        | 9,06         | 78,68         | 19,55        | 27,41        | 39,76         | 0,51        | 0            | 1472           | 2,41        | 0,04        | 3,61        |
| 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>28,47</b> | <b>18,84</b> | <b>23,96</b> | <b>8,09</b> | <b>92,43</b> | <b>701,94</b> | <b>57,63</b> | <b>83,23</b> | <b>287,00</b> | <b>3,66</b> | <b>40,25</b> | <b>1895,05</b> | <b>4,99</b> | <b>0,17</b> | <b>5,00</b> |

Обед

|                         |  |     |              |              |              |              |               |                |               |               |               |             |              |                |              |             |              |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 16/1                    | Салат из моркови с растительным маслом | 80  | 0,94         | 0,00         | 4,77         | 4,77         | 9,06          | 78,68          | 19,55         | 27,41         | 39,76         | 0,51        | 0            | 1472           | 2,41         | 0,04        | 3,61         |
| 6/2                     | Ши 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>32,28</b> | <b>18,97</b> | <b>27,24</b> | <b>11,04</b> | <b>111,92</b> | <b>832,97</b>  | <b>102,07</b> | <b>109,48</b> | <b>350,65</b> | <b>4,89</b> | <b>44,75</b> | <b>2205,83</b> | <b>6,47</b>  | <b>0,23</b> | <b>18,56</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  |     | <b>60,75</b> | <b>37,81</b> | <b>51,20</b> | <b>19,13</b> | <b>204,35</b> | <b>1534,91</b> | <b>159,70</b> | <b>192,71</b> | <b>637,65</b> | <b>8,55</b> | <b>85,00</b> | <b>4100,88</b> | <b>11,46</b> | <b>0,40</b> | <b>23,56</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 | 80  | 5,29         | 0,00         | 0,53         | 0,53         | 37,52         | 179,12         | 0             | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0           | 0            |
| -                       | Хлеб ржаной                       | 60  | 3,96         | 0,00         | 0,72         | 0,72         | 25,02         | 116,03         | 21            | 28,2          | 94,8          | 2,34         | 0             | 0,6           | 0,84         | 0,11        | 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> |
| 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         |
| 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                            | 125 | 0,50         | 0,00         | 0,50         | 0,50        | 14,50        | 60,85         | 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>86,02</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                            | 125 | 0,50         | 0,00         | 0,50         | 0,50        | 14,50         | 60,85          | 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>132,43</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>218,45</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         | 89,86         | 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>31,60</b> | <b>19,69</b> | <b>26,82</b> | <b>12,11</b> | <b>79,47</b> | <b>700,51</b> | <b>223,23</b> | <b>104,32</b> | <b>318,96</b> | <b>5,84</b> | <b>46,35</b> | <b>612,10</b> | <b>7,72</b> | <b>0,18</b> | <b>40,11</b> |

Обед

|                         |  |     |              |              |              |              |               |                |               |               |               |              |              |                |              |             |              |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 32/1                    | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 100 | 1,38         | 0,00         | 5,97         | 5,97         | 9,01          | 89,86          | 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>67,21</b> | <b>39,51</b> | <b>59,25</b> | <b>29,81</b> | <b>183,69</b> | <b>1575,49</b> | <b>481,84</b> | <b>239,02</b> | <b>716,63</b> | <b>13,09</b> | <b>97,20</b> | <b>1435,92</b> | <b>18,00</b> | <b>0,46</b> | <b>90,73</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> |