

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

/Е.Б. Мартянова /



Утверждаю:

ООО «Комитат школьного питания»

/Е.М. Горелова/

2024г.



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
1 день																	
Завтрак																	
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
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		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	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 '			9,19	3,16	22,05	1,55	76,47	537,38	151,98	48,87	176,17	4,31	104,24	206,82	1,13	0,16	52,03
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
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
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
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	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
-	Фрукты		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	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Итого за 'Обед '			12,74	3,26	24,81	4,04	102,05	668,42	190,83	71,18	226,68	5,77	107,84	456,67	2,33	0,21	65,37
Итого за день			21,93	6,42	46,86	5,59	178,52	1205,81	342,81	120,05	402,85	10,08	212,08	663,49	3,46	0,37	117,40

2 день

Завтрак

41/3	Каша перловая с овощами	150	4,91	0,05	4,40	0,59	37,15	200,17	37,4	33,77	164,46	1,21	16,2	915,38	0,8	0,06	0,8
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
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245,36	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
-	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 '			30,43	21,21	29,91	1,09	81,45	705,04	96,60	80,85	376,20	4,34	101,25	1169,84	2,93	0,17	1,90

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
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
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
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,91	0,05	4,4	0,59	37,15	200	37,4	33,77	164,46	1,21	16,2	915,38	0,8	0,06	0,8
-	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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			36,57	21,21	34,48	5,66	108,44	878,0247	126,64	114,69	462,66	6,41	101,25	1371,76	5,02	0,36	6,42
Итого за день			67,00	42,42	64,39	6,75	189,89	1583,07	223,24	195,54	838,86	10,75	202,50	2541,60	7,95	0,53	8,32

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
12/7	Котлета рыбная с овощами (минтай)	90	12,54	11,37	1,81	0,13	8,71	100,84	57,04	43,73	189,88	0,81	24,41	237,74	0,29	0,09	1,55
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 '			20,82	11,92	6,18	1,34	71,66	427,21	117,04	96,52	338,57	3,50	43,16	266,09	0,94	0,27	9,94

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	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Котлета рыбная с овощами (минтай)	90	12,54	11,37	1,81	0,13	8,71	100,84	57,04	43,73	189,88	0,81	24,41	237,74	0,29	0,09	1,55
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	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
Итого за 'Обед '			25,99	12,02	9,12	3,66	108,68	619,76	140,23	125,53	419,13	4,90	46,91	464,88	2,11	0,39	15,93
Итого за день			46,81	23,94	15,30	5,00	180,34	1046,96	257,27	222,05	757,70	8,40	90,07	730,97	3,05	0,66	25,87

4 день

Завтрак

12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,36	0,27	0,41
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	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 '			22,95	9,86	35,47	2,57	77,47	717,11	43,39	147,64	332,11	6,42	35,30	102,78	1,42	0,55	35,51

Обед

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
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,36	0,27	0,41
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	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
Итого за 'Обед '			26,25	9,96	39,97	7,06	99,43	865,26	65,93	170,71	398,51	7,40	38,90	351,63	3,45	0,63	41,27
Итого за день			49,20	19,82	75,44	9,63	176,90	1582,36	109,32	318,35	730,62	13,82	74,20	454,41	4,87	1,18	76,78

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 из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,13	0,00	0,21	0,21	7,15	33,15	6	8,06	27,09	0,67	0	0,17	0,24	0,03	0
Итого за 'Завтрак '			22,78	15,07	18,91	6,22	77,58	567,98	43,93	63,57	222,67	2,79	32,20	1448,41	3,83	0,12	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 из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,13	0,00	0,21	0,21	7,15	33,15	6	8,06	27,09	0,67	0	0,17	0,24	0,03	0
Итого за 'Обед '			28,82	18,94	25,04	8,90	93,14	712,57	81,13	87,74	296,18	3,74	43,85	1781,47	5,29	0,17	13,18
Итого за день			51,60	34,01	43,95	15,12	170,72	1280,55	125,06	151,31	518,85	6,53	76,05	3229,88	9,12	0,29	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
7/8	Бефстроганов из филе курицы	45/45	17,19	1,27	6,32	0,06	5,94	148,76	55,99	7,36	46,23	0,15	22,95	30,15	0,12	0,02	0,31
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			27,9	3,27	11,52	1,18	70,66	500,6804	139,84	26,6	151,66	1,64	41,4	65,08	1,2	0,1	0,33

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
7/8	Бефстроганов из филе курицы	45/45	17,19	1,27	6,32	0,06	5,94	149	55,99	7,36	46,23	0,15	22,95	30,15	0,12	0,02	0,31
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	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '			32,6	3,77	16,9	5,72	95,61	671,2763	192,42	52,51	227,84	3,11	48,69	240,61	3,49	0,17	8,98
Итого за день			60,5	7,04	28,42	6,9	166,27	1171,957	332,26	79,11	379,5	4,75	90,09	305,69	4,69	0,27	9,31

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
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	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 '			17,52	8,37	27,73	1,17	74,91	627,48	86,83	77,26	263,42	6,38	36,75	48,50	1,13	0,45	15,09
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
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			23,66	8,37	32,30	5,74	101,90	800,47	116,87	111,10	349,88	8,45	36,75	250,42	3,22	0,64	19,61
Итого за день			41,18	16,74	60,03	6,91	176,81	1427,95	203,70	188,36	613,30	14,83	73,50	298,92	4,35	1,09	34,70

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	150	25,35	24,32	14,40	1,52	20,15	313,88	212,29	30,87	275,16	0,76	79,8	91,5	1,12	0,06	0,35
-	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	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Фрукты		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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			36,25	26,55	19,91	3,11	111,63	777,95	351,76	82,48	445,21	5,36	102,10	284,58	2,23	0,26	18,63
Итого за день			73,35	58,53	40,39	5,99	186,72	1424,59	697,18	148,20	875,09	9,95	214,90	420,15	4,23	0,42	32,42

9 день

Завтрак

4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,13	0,05	0,3
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 '			26,33	17,40	19,85	5,16	60,39	543,75	353,05	83,04	350,63	3,70	82,90	510,74	4,10	0,17	32,03

Обед

4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			30,36	18,84	25,47	9,68	82,46	689,91	385,13	106,40	413,77	4,64	91,04	697,56	6,24	0,24	40,49
Итого за день			56,69	36,24	45,32	14,84	142,85	1233,66	738,18	189,44	764,40	8,34	173,94	1208,30	10,34	0,41	72,52

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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 '			21,73	12,02	24,45	2,53	85,11	653,12	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	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	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			26,97	12,90	28,68	3,02	116,42	831,38	247,90	97,78	437,37	4,23	44,80	428,97	3,75	0,58	6,32
Итого за день			48,70	24,92	53,13	5,55	201,53	1484,50	429,85	170,27	789,98	7,47	67,60	574,66	6,77	1,07	7,09