

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

 /Е.Б. Мартьянова/

 2024 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

 /Е.М. Горелова/

 2024 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																	
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	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		0,50	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>9,16</b>	<b>3,16</b>	<b>22,04</b>	<b>1,54</b>	<b>73,62</b>	<b>531,8108</b>	<b>151,54</b>	<b>48,76</b>	<b>176,05</b>	<b>4,29</b>	<b>104,24</b>	<b>200,31</b>	<b>1,1</b>	<b>0,16</b>	<b>48,13</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
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	260	6,49	3,90	8,47	0,67	34,34	237,67	148,45	35,08	160,38	0,67	31,51	58,85	0,19	0,09	0,69
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		0,72	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
-	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
-	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	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>15,72</b>	<b>4,19</b>	<b>27,61</b>	<b>4,98</b>	<b>120,3</b>	<b>783,6221</b>	<b>237,86</b>	<b>88,07</b>	<b>282,55</b>	<b>6,91</b>	<b>116,01</b>	<b>533,93</b>	<b>2,77</b>	<b>0,25</b>	<b>71,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,88</b>	<b>7,35</b>	<b>49,65</b>	<b>6,52</b>	<b>193,92</b>	<b>1315,433</b>	<b>389,4</b>	<b>136,83</b>	<b>458,6</b>	<b>11,2</b>	<b>220,25</b>	<b>734,24</b>	<b>3,87</b>	<b>0,41</b>	<b>119,38</b>

2 день

Завтрак

1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
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	180	5,89	0,06	5,27	0,71	44,58	240,20	43,42	40,44	197,06	1,44	19,44	1098,45	0,96	0,08	0,96
-	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
-	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	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>34,16</b>	<b>23,64</b>	<b>40,07</b>	<b>1,27</b>	<b>90,72</b>	<b>848,0696</b>	<b>108,82</b>	<b>91,84</b>	<b>436,37</b>	<b>4,97</b>	<b>149,49</b>	<b>1408,26</b>	<b>3,33</b>	<b>0,21</b>	<b>2,14</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
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
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	180	5,89	0,06	5,27	0,71	44,58	240,20	43,42	40,44	197,06	1,44	19,44	1098,45	0,96	0,08	0,96
-	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	1,70	0,00	0,31	0,31	10,72	49,73	9	12,09	40,63	1	0	0,26	0,36	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>40,82</b>	<b>23,56</b>	<b>38,38</b>	<b>6,83</b>	<b>118,22</b>	<b>969,8473</b>	<b>139,85</b>	<b>128,61</b>	<b>522,83</b>	<b>7,06</b>	<b>109,49</b>	<b>1615,55</b>	<b>5,67</b>	<b>0,44</b>	<b>7,79</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
12/7	Котлета рыбная с овощами (минтай)	100	13,93	12,63	2,02	0,14	9,68	112,05	63,37	48,59	210,97	0,9	27,13	264,15	0,32	0,1	1,73
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
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,79</b>	<b>13,40</b>	<b>17,84</b>	<b>1,30</b>	<b>66,82</b>	<b>525,10</b>	<b>135,12</b>	<b>105,52</b>	<b>370,50</b>	<b>3,57</b>	<b>109,63</b>	<b>365,91</b>	<b>1,04</b>	<b>0,30</b>	<b>12,19</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
12/7	Котлета рыбная с овощами (минтай)	100	13,93	12,63	2,02	0,14	9,68	112,05	63,37	48,59	210,97	0,9	27,13	264,15	0,32	0,1	1,73
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
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,31</b>	<b>13,40</b>	<b>20,72</b>	<b>4,18</b>	<b>112,64</b>	<b>758,34</b>	<b>160,41</b>	<b>137,85</b>	<b>461,79</b>	<b>5,35</b>	<b>109,63</b>	<b>608,21</b>	<b>2,56</b>	<b>0,43</b>	<b>18,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,10</b>	<b>26,80</b>	<b>38,56</b>	<b>5,48</b>	<b>179,46</b>	<b>1283,43</b>	<b>295,53</b>	<b>243,37</b>	<b>832,29</b>	<b>8,92</b>	<b>219,26</b>	<b>974,12</b>	<b>3,60</b>	<b>0,73</b>	<b>30,50</b>

4 день

Завтрак

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	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 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>27,21</b>	<b>10,96</b>	<b>40,01</b>	<b>3,14</b>	<b>97,58</b>	<b>849,06</b>	<b>51,00</b>	<b>175,85</b>	<b>388,93</b>	<b>7,60</b>	<b>41,00</b>	<b>116,34</b>	<b>1,67</b>	<b>0,63</b>	<b>39,45</b>

Обед

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	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 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>31,65</b>	<b>11,09</b>	<b>45,70</b>	<b>8,82</b>	<b>126,19</b>	<b>1042,77</b>	<b>82,24</b>	<b>208,80</b>	<b>485,75</b>	<b>9,15</b>	<b>45,50</b>	<b>427,49</b>	<b>4,34</b>	<b>0,73</b>	<b>46,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,86</b>	<b>22,05</b>	<b>85,71</b>	<b>11,96</b>	<b>223,77</b>	<b>1891,84</b>	<b>133,24</b>	<b>384,65</b>	<b>874,68</b>	<b>16,75</b>	<b>86,50</b>	<b>543,83</b>	<b>6,01</b>	<b>1,36</b>	<b>86,11</b>

5 день

Завтрак

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	80	0,92	0,00	4,76	4,76	8,75	77,56	19,26	27,01	39,18	0,5	0	1480	2,41	0,03	1,27
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	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>27,12</b>	<b>18,84</b>	<b>23,79</b>	<b>7,92</b>	<b>84,12</b>	<b>660,34</b>	<b>55,60</b>	<b>80,48</b>	<b>278,52</b>	<b>3,45</b>	<b>40,25</b>	<b>1903,00</b>	<b>4,92</b>	<b>0,15</b>	<b>2,66</b>

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	0,00	5,96	5,96	10,94	96,95	24,07	33,76	48,98	0,63	0	1850	3,01	0,04	1,59
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 из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	28	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,17</b>	<b>18,97</b>	<b>28,25</b>	<b>12,05</b>	<b>109,06</b>	<b>812,29</b>	<b>103,10</b>	<b>111,13</b>	<b>344,07</b>	<b>4,62</b>	<b>44,75</b>	<b>2583,73</b>	<b>6,93</b>	<b>0,21</b>	<b>16,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,29</b>	<b>37,81</b>	<b>52,04</b>	<b>19,97</b>	<b>193,18</b>	<b>1472,63</b>	<b>158,70</b>	<b>191,61</b>	<b>622,59</b>	<b>8,07</b>	<b>85,00</b>	<b>4486,73</b>	<b>11,85</b>	<b>0,36</b>	<b>19,20</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
7/8	Бефстроганов из филе курицы	50/50	19,10	1,42	7,03	0,07	6,60	165,29	62,22	8,18	51,37	0,17	25,5	33,5	0,14	0,02	0,35
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	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
<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
7/8	Бефстроганов из филе курицы	60/60	22,91	1,70	8,43	0,09	7,91	198,35	74,66	9,82	61,65	0,2	30,6	40,2	0,16	0,03	0,41
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	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,64</b>	<b>13,77</b>	<b>33,09</b>	<b>19,1</b>	<b>119,29</b>	<b>930,09</b>	<b>208,75</b>	<b>84,97</b>	<b>355,45</b>	<b>7,8</b>	<b>62,98</b>	<b>321,79</b>	<b>9,81</b>	<b>0,28</b>	<b>25,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,06</b>	<b>30,29</b>	<b>64,4</b>	<b>33,45</b>	<b>235,45</b>	<b>1830,32</b>	<b>485,95</b>	<b>173,01</b>	<b>759,84</b>	<b>15,43</b>	<b>134,71</b>	<b>457,53</b>	<b>17,28</b>	<b>0,54</b>	<b>40,47</b>

7 день

-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
3/3	Картофельное пюре	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
-	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,38</b>	<b>9,34</b>	<b>31,08</b>	<b>1,32</b>	<b>80,78</b>	<b>689,49</b>	<b>100,33</b>	<b>88,45</b>	<b>298,50</b>	<b>6,87</b>	<b>42,50</b>	<b>56,76</b>	<b>1,24</b>	<b>0,51</b>	<b>17,46</b>
<b>Обед</b>																	
-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
16/2	Суп гороховый	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	327	18,47	23,52	129,47	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
-	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,73</b>	<b>9,34</b>	<b>36,75</b>	<b>6,99</b>	<b>111,87</b>	<b>895,28</b>	<b>137,01</b>	<b>129,58</b>	<b>402,63</b>	<b>9,35</b>	<b>42,50</b>	<b>309,14</b>	<b>3,81</b>	<b>0,75</b>	<b>23,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,11</b>	<b>18,68</b>	<b>67,83</b>	<b>8,31</b>	<b>192,65</b>	<b>1584,77</b>	<b>237,34</b>	<b>218,03</b>	<b>701,13</b>	<b>16,22</b>	<b>85,00</b>	<b>365,90</b>	<b>5,05</b>	<b>1,26</b>	<b>40,57</b>

8 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,4	122	1,49	0,08	0,46
-	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	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>38,91</b>	<b>33,51</b>	<b>21,47</b>	<b>3,01</b>	<b>85,06</b>	<b>690,50</b>	<b>358,43</b>	<b>67,47</b>	<b>446,08</b>	<b>4,64</b>	<b>112,70</b>	<b>135,60</b>	<b>2,06</b>	<b>0,17</b>	<b>13,89</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	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>44,01</b>	<b>33,78</b>	<b>24,90</b>	<b>3,58</b>	<b>122,44</b>	<b>899,74</b>	<b>439,67</b>	<b>98,00</b>	<b>549,41</b>	<b>5,75</b>	<b>134,90</b>	<b>362,28</b>	<b>2,58</b>	<b>0,29</b>	<b>19,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>82,92</b>	<b>67,29</b>	<b>46,37</b>	<b>6,59</b>	<b>207,50</b>	<b>1590,24</b>	<b>798,10</b>	<b>165,47</b>	<b>995,49</b>	<b>10,39</b>	<b>247,60</b>	<b>497,88</b>	<b>4,64</b>	<b>0,46</b>	<b>33,87</b>

9 день

Завтрак

4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
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
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	52	3,44	0,00	0,34	0,34	24,39	116,43	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>34,02</b>	<b>21,37</b>	<b>24,72</b>	<b>6,36</b>	<b>89,82</b>	<b>716,59</b>	<b>483,56</b>	<b>107,60</b>	<b>469,78</b>	<b>4,97</b>	<b>108,44</b>	<b>613,30</b>	<b>4,97</b>	<b>0,22</b>	<b>38,42</b>

Обед

4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
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
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	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>36,78</b>	<b>21,50</b>	<b>30,15</b>	<b>11,77</b>	<b>103,87</b>	<b>852,19</b>	<b>514,74</b>	<b>132,34</b>	<b>529,53</b>	<b>5,91</b>	<b>112,94</b>	<b>824,90</b>	<b>7,36</b>	<b>0,30</b>	<b>48,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,80</b>	<b>42,87</b>	<b>54,87</b>	<b>18,13</b>	<b>193,69</b>	<b>1568,78</b>	<b>998,30</b>	<b>239,94</b>	<b>999,31</b>	<b>10,88</b>	<b>221,38</b>	<b>1438,20</b>	<b>12,33</b>	<b>0,52</b>	<b>87,35</b>

10 день

Завтрак

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
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	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	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,38</b>	<b>13,09</b>	<b>26,47</b>	<b>2,65</b>	<b>86,68</b>	<b>666,70</b>	<b>188,48</b>	<b>76,46</b>	<b>367,89</b>	<b>3,44</b>	<b>23,20</b>	<b>157,90</b>	<b>3,26</b>	<b>0,52</b>	<b>0,81</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	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
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
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,18</b>	<b>13,12</b>	<b>29,63</b>	<b>3,02</b>	<b>116,89</b>	<b>840,17</b>	<b>260,96</b>	<b>101,78</b>	<b>449,40</b>	<b>4,33</b>	<b>50,30</b>	<b>496,88</b>	<b>3,74</b>	<b>0,58</b>	<b>7,70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,56</b>	<b>26,21</b>	<b>56,10</b>	<b>5,67</b>	<b>203,57</b>	<b>1506,87</b>	<b>449,44</b>	<b>178,24</b>	<b>817,29</b>	<b>7,77</b>	<b>73,50</b>	<b>654,78</b>	<b>7,00</b>	<b>1,10</b>	<b>8,51</b>