

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 7-10 лет, 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 № 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	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
I 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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>9,19</b>	<b>3,16</b>	<b>22,05</b>	<b>1,55</b>	<b>76,47</b>	<b>537,38</b>	<b>151,98</b>	<b>48,87</b>	<b>176,17</b>	<b>4,31</b>	<b>104,24</b>	<b>206,82</b>	<b>1,13</b>	<b>0,16</b>	<b>52,03</b>
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>12,74</b>	<b>3,26</b>	<b>24,81</b>	<b>4,04</b>	<b>102,05</b>	<b>668,42</b>	<b>190,83</b>	<b>71,18</b>	<b>226,68</b>	<b>5,77</b>	<b>107,84</b>	<b>456,67</b>	<b>2,33</b>	<b>0,21</b>	<b>65,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,93</b>	<b>6,42</b>	<b>46,86</b>	<b>5,59</b>	<b>178,52</b>	<b>1205,81</b>	<b>342,81</b>	<b>120,05</b>	<b>402,85</b>	<b>10,08</b>	<b>212,08</b>	<b>663,49</b>	<b>3,46</b>	<b>0,37</b>	<b>117,40</b>

2 день

Завтрак

38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	39,60	237,59	9,3	27,84	80,78	0,62	0	90	3,22	0,04	0,45
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>29,30</b>	<b>21,16</b>	<b>32,65</b>	<b>7,64</b>	<b>83,90</b>	<b>742,46</b>	<b>68,50</b>	<b>74,92</b>	<b>292,52</b>	<b>3,75</b>	<b>85,05</b>	<b>344,46</b>	<b>5,35</b>	<b>0,15</b>	<b>1,55</b>

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
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	39,60	237,59	9,3	27,84	80,78	0,62	0	90	3,22	0,04	0,45
-	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>35,44</b>	<b>21,16</b>	<b>37,22</b>	<b>12,21</b>	<b>110,89</b>	<b>915,4426</b>	<b>98,54</b>	<b>108,76</b>	<b>378,98</b>	<b>5,82</b>	<b>85,05</b>	<b>546,38</b>	<b>7,44</b>	<b>0,34</b>	<b>6,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,74</b>	<b>42,32</b>	<b>69,87</b>	<b>19,85</b>	<b>194,79</b>	<b>1657,90</b>	<b>167,04</b>	<b>183,68</b>	<b>671,50</b>	<b>9,57</b>	<b>170,10</b>	<b>890,84</b>	<b>12,79</b>	<b>0,49</b>	<b>7,62</b>

3 день

Завтрак

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,35</b>	<b>11,92</b>	<b>6,12</b>	<b>1,28</b>	<b>70,19</b>	<b>418,80</b>	<b>103,52</b>	<b>88,29</b>	<b>324,46</b>	<b>3,15</b>	<b>43,16</b>	<b>263,09</b>	<b>0,88</b>	<b>0,26</b>	<b>7,00</b>

Обед

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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,52</b>	<b>12,02</b>	<b>9,06</b>	<b>3,60</b>	<b>107,21</b>	<b>611,35</b>	<b>126,71</b>	<b>117,30</b>	<b>405,02</b>	<b>4,55</b>	<b>46,91</b>	<b>461,88</b>	<b>2,05</b>	<b>0,38</b>	<b>12,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,87</b>	<b>23,94</b>	<b>15,18</b>	<b>4,88</b>	<b>177,40</b>	<b>1030,16</b>	<b>230,23</b>	<b>205,59</b>	<b>729,48</b>	<b>7,70</b>	<b>90,07</b>	<b>724,97</b>	<b>2,93</b>	<b>0,64</b>	<b>19,99</b>

4 день

Завтрак

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,42</b>	<b>9,86</b>	<b>35,53</b>	<b>2,63</b>	<b>79,53</b>	<b>726,47</b>	<b>56,91</b>	<b>155,87</b>	<b>356,81</b>	<b>6,77</b>	<b>35,30</b>	<b>108,78</b>	<b>1,48</b>	<b>0,57</b>	<b>41,39</b>

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,72</b>	<b>9,96</b>	<b>40,03</b>	<b>7,12</b>	<b>101,49</b>	<b>874,62</b>	<b>79,45</b>	<b>178,94</b>	<b>423,21</b>	<b>7,75</b>	<b>38,90</b>	<b>357,63</b>	<b>3,51</b>	<b>0,65</b>	<b>47,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,14</b>	<b>19,82</b>	<b>75,56</b>	<b>9,75</b>	<b>181,02</b>	<b>1601,10</b>	<b>136,36</b>	<b>334,81</b>	<b>780,02</b>	<b>14,52</b>	<b>74,20</b>	<b>466,41</b>	<b>4,99</b>	<b>1,22</b>	<b>88,54</b>

5 день  
Завтрак

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,70</b>	<b>15,07</b>	<b>18,98</b>	<b>6,29</b>	<b>73,88</b>	<b>555,86</b>	<b>38,31</b>	<b>54,44</b>	<b>207,94</b>	<b>2,92</b>	<b>32,20</b>	<b>413,42</b>	<b>4,00</b>	<b>0,12</b>	<b>14,93</b>

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,74</b>	<b>18,94</b>	<b>25,11</b>	<b>8,97</b>	<b>89,44</b>	<b>700,45</b>	<b>75,51</b>	<b>78,61</b>	<b>281,45</b>	<b>3,87</b>	<b>43,85</b>	<b>746,48</b>	<b>5,46</b>	<b>0,17</b>	<b>26,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,44</b>	<b>34,01</b>	<b>44,09</b>	<b>15,26</b>	<b>163,32</b>	<b>1256,31</b>	<b>113,82</b>	<b>133,05</b>	<b>489,39</b>	<b>6,79</b>	<b>76,05</b>	<b>1159,90</b>	<b>9,46</b>	<b>0,29</b>	<b>40,98</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>27,90</b>	<b>3,27</b>	<b>11,52</b>	<b>1,18</b>	<b>70,66</b>	<b>500,68</b>	<b>139,84</b>	<b>26,60</b>	<b>151,66</b>	<b>1,64</b>	<b>41,40</b>	<b>65,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,33</b>
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,60</b>	<b>3,77</b>	<b>16,90</b>	<b>5,72</b>	<b>95,61</b>	<b>671,28</b>	<b>192,42</b>	<b>52,51</b>	<b>227,84</b>	<b>3,11</b>	<b>48,69</b>	<b>240,61</b>	<b>3,49</b>	<b>0,17</b>	<b>8,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,50</b>	<b>7,04</b>	<b>28,42</b>	<b>6,90</b>	<b>166,27</b>	<b>1171,96</b>	<b>332,26</b>	<b>79,11</b>	<b>379,50</b>	<b>4,75</b>	<b>90,09</b>	<b>305,69</b>	<b>4,69</b>	<b>0,27</b>	<b>9,31</b>

7 день

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	0,00	3,60	3,60	5,71	56,20	24,32	8,86	16,41	0,43	0	61,67	1,65	0,02	20,84
259	Жаркое по-домашнему свинина	200	14,74	12,91	32,91	7,33	20,82	436,95	19,94	46,09	196,42	2,45	0	24,01	3,59	0,45	10,83
-	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>19,91</b>	<b>12,91</b>	<b>37,15</b>	<b>11,37</b>	<b>67,82</b>	<b>685,48</b>	<b>65,26</b>	<b>72,35</b>	<b>258,43</b>	<b>6,46</b>	<b>0,00</b>	<b>85,88</b>	<b>5,72</b>	<b>0,53</b>	<b>35,67</b>
Обед																	

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	0,00	3,60	3,60	5,71	56,20	24,32	8,86	16,41	0,43	0	61,67	1,65	0,02	20,84
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
259	Жаркое по-домашнему свинина	200	14,74	12,91	32,91	7,33	20,82	436,95	19,94	46,09	196,42	2,45	0	24,01	3,59	0,45	10,83
-	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>26,05</b>	<b>12,91</b>	<b>41,72</b>	<b>15,94</b>	<b>94,81</b>	<b>858,46</b>	<b>95,30</b>	<b>106,19</b>	<b>344,89</b>	<b>8,53</b>	<b>0,00</b>	<b>287,80</b>	<b>7,81</b>	<b>0,72</b>	<b>40,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,96</b>	<b>25,82</b>	<b>78,87</b>	<b>27,31</b>	<b>162,63</b>	<b>1543,94</b>	<b>160,56</b>	<b>178,54</b>	<b>603,32</b>	<b>14,99</b>	<b>0,00</b>	<b>373,68</b>	<b>13,53</b>	<b>1,25</b>	<b>75,86</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	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>38,79</b>	<b>33,51</b>	<b>21,44</b>	<b>2,98</b>	<b>76,86</b>	<b>667,61</b>	<b>358,07</b>	<b>67,41</b>	<b>445,98</b>	<b>4,62</b>	<b>112,70</b>	<b>135,59</b>	<b>2,06</b>	<b>0,17</b>	<b>13,81</b>
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	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	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>44,70</b>	<b>34,66</b>	<b>24,71</b>	<b>3,61</b>	<b>118,34</b>	<b>882,57</b>	<b>422,53</b>	<b>92,77</b>	<b>536,93</b>	<b>5,61</b>	<b>128,70</b>	<b>315,08</b>	<b>2,60</b>	<b>0,28</b>	<b>18,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>83,49</b>	<b>68,17</b>	<b>46,15</b>	<b>6,59</b>	<b>195,20</b>	<b>1550,18</b>	<b>780,60</b>	<b>160,18</b>	<b>982,91</b>	<b>10,23</b>	<b>241,40</b>	<b>450,67</b>	<b>4,66</b>	<b>0,45</b>	<b>32,55</b>

9 день

Завтрак

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
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 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 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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,07</b>	<b>9,67</b>	<b>22,04</b>	<b>5,25</b>	<b>62,31</b>	<b>540,11</b>	<b>161,18</b>	<b>83,87</b>	<b>254,76</b>	<b>3,97</b>	<b>3,60</b>	<b>421,19</b>	<b>4,06</b>	<b>0,46</b>	<b>37,53</b>

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
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 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 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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>21,62</b>	<b>9,77</b>	<b>26,41</b>	<b>9,61</b>	<b>83,45</b>	<b>665,40</b>	<b>189,26</b>	<b>105,65</b>	<b>305,28</b>	<b>4,79</b>	<b>7,20</b>	<b>602,13</b>	<b>6,08</b>	<b>0,52</b>	<b>45,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,69</b>	<b>19,44</b>	<b>48,45</b>	<b>14,86</b>	<b>145,76</b>	<b>1205,51</b>	<b>350,44</b>	<b>189,52</b>	<b>560,04</b>	<b>8,76</b>	<b>10,80</b>	<b>1023,32</b>	<b>10,14</b>	<b>0,98</b>	<b>83,49</b>

10 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
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
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>37,23</b>	<b>28,69</b>	<b>28,89</b>	<b>1,07</b>	<b>77,19</b>	<b>723,66</b>	<b>369,85</b>	<b>83,39</b>	<b>509,59</b>	<b>3,91</b>	<b>106,25</b>	<b>281,00</b>	<b>2,64</b>	<b>0,22</b>	<b>1,63</b>

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
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
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
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>42,47</b>	<b>29,57</b>	<b>33,12</b>	<b>1,56</b>	<b>108,50</b>	<b>901,92</b>	<b>435,80</b>	<b>108,68</b>	<b>594,35</b>	<b>4,90</b>	<b>128,25</b>	<b>564,28</b>	<b>3,37</b>	<b>0,31</b>	<b>7,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>79,70</b>	<b>58,26</b>	<b>62,01</b>	<b>2,63</b>	<b>185,69</b>	<b>1625,59</b>	<b>805,65</b>	<b>192,07</b>	<b>1103,94</b>	<b>8,81</b>	<b>234,50</b>	<b>845,28</b>	<b>6,01</b>	<b>0,53</b>	<b>8,81</b>