

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ №2 п.Карымское»

_____ О.А .Шайдулина

Приказ №59 от 01.10.2024

**Десятидневное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 п.Карымское**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 ДЕНЬ (завтрак)													
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
2	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,13
3	Фрукты (Яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
4	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
5	Батон	20	1,52	0,56	10,28	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
6	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Итого завтрак	615	17,50	15,10	83,90	547,75	0,38	16,69	74,77	1,91	466,62	403,25	77,66	5,78
	1 день (обед)													
1	Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
2	Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94
3	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	-	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
5	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	-	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

	Итого обед:	720	28,99	14,17	104,17	650,62	0,55	82,31	55,30	2,72	91,01	418,60	195,84	8,05
	<i>ИТОГО</i>	1335	46,49	29,27	188,07	1198,37	0,93	99,00	130,07	4,63	557,63	821,85	273,50	13,83
	<u>2 ДЕНЬ (завтрак)</u>													
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,01	0,98	-	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
2	Куры тушёные в соусе	90	26,95	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	-	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
4	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	-	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
5	Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
	<u>Итого завтрак</u>	517	37,92	22,04	65,76	564,94	0,46	5,82	86,50	1,37	116,36	401,25	162,53	7,24
	<u>2 день (обед)</u>													
1.	Салат из моркови с яблоком	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,04	2,84	-	0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
2.	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
3.	Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,52	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
4.	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	-	1,40	-	0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
5.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого за обед	680	20,57	24,87	72,82	615,24	0,48	33,94	254,50	3,33	175,19	420,07	109,74	6,52
	<i>ИТОГО</i>	1197	58,49	46,91	138,58	1180,18	0,94	39,76	341,00	4,7	291,55	821,32	272,27	13,76
	<u>3 ДЕНЬ (завтрак)</u>													
1.	Горошек зелёный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6,00	-	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
2.	Омлет	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
3.	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
4.	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	0,02
5.	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	-	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
6.	Батон	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
	<u>Итого завтрак</u>	520	24,88	39,93	61,76	709,36	0,55	67,03	401,15	5,17	221,75	454,26	60,65	5,41
	<u>3 день (обед)</u>													
1.	Винегрет	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61
2.	Рассольник домашний		200	3,11	4,42	11,94	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94

3.	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80	-	1,27	14,16	148,05	19,18	2,17
4.	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,13	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
5.	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	0,18	12,60	12,60	7,20	2,32
6.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого обед	720	28,01	28,39	81,68	700,89	0,45	89,93	29,50	5,26	124,55	447,81	116,26	8,27
	ИТОГО	810	51,78	65,82	113,14	663,86	1,00	156,96	430,65	10,43	346,30	902,07	176,91	13,68
	4 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Каша молочная Дружба	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
2.	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
3.	Фрукты(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
4.	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого завтрак	565	15,34	14,36	82,27	525,62	0,22	16,96	72,02	0,53	462,13	404,68	84,86	5,58
	4 день (обед)													
1.	Салат из свеклы с черносливом	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75	-	1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
2.	Суп картофельный с рисом	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
3.	Биточки куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
4.	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
5.	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	-	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
6.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого обед	720	35,01	20,06	113,01	758,96	0,39	20,47	104,60	5,10	111,52	369,10	102,74	5,84
	ИТОГО	1285	50,35	34,42	195,28	1284,58	0,61	37,43	176,62	5,63	573,65	773,78	187,60	11,42
	5 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
2.	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
3.	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
4.	Фрукт Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48

	Итого завтрак	535	18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34
	5 день (обед)													
1.	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	-	1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
2.	Суп Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70	-	1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
3.	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	-	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
4.	Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
5.	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
6.	Кисель и плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	-	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
7.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого обед	730	25,61	23,03	99,18	706,93	0,32	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97
	ИТОГО	1265	44,09	38,84	186,72	1278,94	0,68	115,41	147,82	6,49	624,94	789,66	196,62	9,31
	6 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,01	5,00	-	0,143	2,80	5,20	4,00	0,18
2.	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25	-	1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
3.	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	-	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
4.	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,9	24	0,02	2,00	-	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
6.	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	-	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Итого завтрак	580	19,18	15,63	77,23	528,69	0,21	12,55	13,99	2,01	99,54	268,20	59,47	3,78
	6 день (обед)													
1.	Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84	-	0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
2.	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20	-	1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
3.	Шницель рубленый куриный	90	16,24	4,89	13,25	149,93	0,13	1,37	27,00	0,94	41,11	139,18	21,66	1,26
4.	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
5.	Кисель и плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	-	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
6.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого обед	720	26,69	12,91	100,62	613,74	0,50	80,81	47,00	3,85	136,69	382,73	127,87	5,63
	ИТОГО	1307	32,09	28,54	177,85	1142,43	0,71	93,36	60,99	5,86	236,23	650,93	187,34	9,41

	7 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Вареники ленивые	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
2.	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	49,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06
3.	Сыр	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,13
4.	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	0,02
5.	Кофейный напиток	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00	-	114,67	81,00	12,60	0,12
6.	Фрукт мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	-	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
7.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого завтрак	625	35,64	35,28	59,58	704,25	0,29	78,43	220,14	0,81	636,71	573,61	78,01	1,85
	7 день (обед)													
71	Винегрет	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	-	1,83	18,89	22,24	11,91	0,50
2.	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00	-	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
3.	Котлета куриная	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
4.	Гречка	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	-	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
5.	Компот	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,02	0,72	-	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
6.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого обед	720	28,14	33,72	96,72	805,53	0,53	38,16	96,10	6,85	101,33	420,07	197,02	8,36
	ИТОГО	1345	63,78	69	156,3	1509,78	0,82	116,59	316,24	7,66	738,04	993,68	275,03	10,21
	8 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	-	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
2.	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,18
3.	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,13	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
4.	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	-	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
6.	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
	Итог завтрак	530	21,08	17,62	93,4	620,81	0,37	30,68	34,50	3,45	192,64	362,81	92,27	3,87
	8 день (обед)													
1.	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,01	4,75	-	1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
2.	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
3.	Куры тушёные в	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27

	соусе													
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	-	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
5.	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
6.	Фрукт апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,12	76,00	-	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
7.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого обед	820	31,91	63,34	107,71	832,72	0,69	129,73	91,40	5,37	167,77	498,22	229,82	10,97
	ИТОГО	1350	52,99	80,96	201,11	1453,53	1,06	160,41	125,90	8,82	360,41	861,03	322,09	14,84
	9 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Огурец свежий	60	0,72	0,06	1,14	7,2	0,01	0,98	-	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
2.	Ёжики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
3.	Макароны	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
4.	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	-	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого завтрак	530	21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21
	9 день (обед)													
1.	Салат из моркови с яблоком	60	0,77	0,07	10,16	045,72	0,04	3,70	-	0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
2.	Борщ	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20	-	1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
3.	Рыба запечённая	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
4.	Соус сметанный	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10
5.	Капуста тушёная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,098	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
6.	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	-	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
7.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого обед	750	22,04	14,14	84,82	562,44	0,39	106,62	49,60	5,67	279,29	401,65	244,96	5,34
	ИТОГО	1280	43,11	30,79	161,53	1104,16	0,61	113,10	61,60	8,17	384,52	658,46	287,39	9,55
	10 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Сырники с морковью с соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19
2.	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,13
3.	Фрукт яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
4.	Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80	-	129,60	97,20	15,12	0,13

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ №2 п.Карымское»
 _____ О.А .Шайдулина
 Приказ № 59 от 01.10.2024

Десятидневное меню завтраков и обедов для обучающихся 12-18 лет
 МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 п.Карымское

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 ДЕНЬ (завтрак)													
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,56	7,00	22,81	184,50	0,11	1,14	49,00	0,25	205,93	180,35	30,13	0,66
2	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,08	176,0	100,0	7,00	0,20
3	Фрукты (Яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
4	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
5	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
6	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	90,00	14,00	0,56
	Итого завтрак	710	23,41	22,48	139,6	735,21	0,5	18,41	117,76	1,9	616,65	493,31	78,2	5,25
	1 день (обед)													
1	Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
2	Суп картофельный с вермишелью	250	7,13	4,45	15,50	160,05	0,12	1,46	0,07	2,27	56,4	102,60	27,00	2,76
3	Гуляш из мяса птицы	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	0,72	0,07	0,00	9,78	280	43,5	2,08
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	0,24	1,87	0,04	0,82	22,5	198	16,6	1,02
5	Кисель из плодов черной смородины	200	0,00	00,0	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	158	2,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05

[illegible]

1.	Винегрет	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61
2.	Рассольник домашний	250	15,3	28,9	14,87	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	161,4	25,9	1,32
3.	Говядина в кисло- сладком соусе	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	0,72	0,07	0,00	9,78	280	43,5	2,08
4.	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	1,34
5.	Сок фруктовый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	0,00	3,69	0,00	0,02	5,71	1,02	10,50	0,05
6.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,31	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого обед	860	33,46	55,93	115,71	782,5	0,53	41,5	38,59	2,09	115,89	648,93	151,04	6,45
	ИТОГО	1410	61,02	105,6 6	190,43	1643,71	1,08	108,53	399,74	125,1 6	335,24	1102,1 9	215,69	11,84
	4 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Каша молочная Дружба	200	6,20	8,60	42,7	284,30	0,10	0,19	0,05	0,7	122,98	72,3	32,49	0,1
2.	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,08	176,0	100,0	7,00	0,20
3.	Фрукты(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
4.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	90,00	14,00	0,56
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого завтрак	610	18	19,94	103,45	677,28	0,26	17,43	52,06	1,08	512,98	333,73	71,79	4,64
	4 день (обед)													
1.	Салат из свеклы с черносливом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00		35,15	40,97	20,90	1,33
2.	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00		23,05	62,55	25,00	0,89
3.	Биточки куриные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38		32,13	1,50
4.	Макаронные изделия отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0,00	0,04	1,32	12,00	189	27,47	1,41
5.	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
6.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,31	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого обед	900	39,17	22,25	120,34	840,5	0,54	27,25	28,91	47,06	265,29	467,92	139,2	7,14
	ИТОГО	1510	57,17	42,19	223,79	1517,78	0,8	44,68	80,97	48,14	778,27	801,65	210,99	11,78
	5 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61

2.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	90,00	14,00	0,56
3.	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,8	0,01	0,14	52,00	176,0		100,0	7,00	0,20
4.	Фрукт Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого завтрак	560	19,98	19,13	96,96	640,96	0,39	40,81	85,51	176,44	363,73	463,07	90,21	2,95
	5 день (обед)													
1.	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	-	1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
2.	Суп Борщ	250	9,30	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	115,8	38,84	1,34
3.	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	-	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
4.	Фрикадельки из кур	100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,09	1,29	63,72		45,25	158,78	34,38	1,42
5.	Макаронные изделия отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0,00	0,04	1,32	12,00	189	27,47	1,41
6.	Кисель и плодов черной смородины	200	0,00	0,00	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	158	2,00	0,00
7.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,13	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого обед	870	34,8	28,47	97,83	831,62	0,47	37,53	73,93	4,89	144,95	684,1	130,23	5,82
	ИТОГО	1430	54,78	47,6	194,79	1472,58	0,86	78,34	159,44	181,33	508,68	1147,17	220,44	8,77
	6 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,01	5,00	-	0,143	2,80	5,20	4,00	0,18
2.	Говядина тушеная	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	0,72	0,07	0,00	9,78	280	43,5	2,08
3.	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	0,03	0,00	0,05	1,16	6,84	3,00	36,04	0,66
4.	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,9	24	0,02	2,00	-	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
6.	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Итого завтрак	660	17,91	23,09	44,5	562,34	0,21	11,02	0,12	1,353	98,77	365,09	97,66	4,42
	6 день (обед)													
1.	Салат из моркови с курагой	100	0,71	7,17	17,8	76,5	0,13	9,6	0,05	0,71	37,34	41,6	26,78	1,1
2.	Борщ с фасолью и картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	115,8	38,84	1,34
3.	Шницель рубленый куриный	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50

4.	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	28,00		19,52	106,30	39,10	1,54
5.	Кисель и плодов черной смородины	200	0,00	0,00	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	158	2,00	0,00
6.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,13	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого обед	900	32,44	32,82	112,3	784,35	0,7	54,65	56,97	3,21	156,42	623,18	152,95	6,53
	ИТОГО	1560	50.35	55.91	156.8	1346.69	0.91	65.67	57.09	4.563	255.19	979.27	250.61	10.95
	7 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Вареники ленивые	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
2.	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	49,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06
3.	Сыр	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,13
4.	Масло порциями	20	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00	0,00	118,00		2,00	4,00	0,00	0,00
5.	Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35
6.	Фрукт мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
7.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого завтрак	555	32,99	43,38	65,18	785,03	0,23	40,09	289,22	0,57	555,84	644,6	60,41	1,94
	7 день (обед)													
71	Винегрет	100	1,65	12,54	151	114,61	0,03	9,64	0,05	0,08	28,3	135,2	15,2	0,52
2.	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00		43,33	47,63	22,25	0,80
3.	Котлета куриная	100	12,13	17,40	9,86	245,00	0,05	0,33	80,00		70,00	132,38	19,25	1,26
4.	Гречка	200	4,41	6,69	46,32	245,1	0,24	1,87	0,04	0,82	22,5	198	16,6	1,02
5.	Компот	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
6.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,13	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого обед	900	33,01	42,65	271,77	906,66	0,63	39,65	80,21	2,71	192,84	600,91	107	5,61
	ИТОГО	1455	66	86,03	336,95	1691,69	0,86	79,74	369,43	3,28	748,68	1245,5 1	167,41	7,55
	8 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Огурец свежий	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00		21,85	40,02	13,30	0,57
2.	Тефтели рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25		53,38	183,50	30,00	0,74
3.	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	1,34
4.	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	-	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
6.	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
	Итог завтрак	670	25,4	22,52	99,22	704,35	0,59	84,98	117,85	1,46	513,25	446,29	94,72	4,02

	8 день (обед)													
1.	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00		35,15	40,97	20,90	1,33
2.	Рассольник ленинградский	250	15,3	28,9	14,87	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	161,4	25,9	1,32
3.	Куры тушёные в соусе	100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
4.	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	43,32	245,1	0,24	1,87	0,04	0,82	22,5	198	16,6	1,02
5.	Сок фруктовый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	0,00	3,69	0,00	0,02	5,71	10,50	1,02	0,05
6.	Фрукт апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0,00		34	35	13	0,3
7.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,13	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого обед	1000	47,65	61,49	144,88	1020,59	0,61	48,56	53,81	1,09	197,2	653,72	121,4	7,28
	ИТОГО	1670	73,05	84,01	244,1	1724,94	1,2	133,54	171,66	2,55	710,45	1100,01	216,12	11,3
	9 ДЕНЬ (завтрак)													
1.	Огурец свежий	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00		21,85	40,02	13,30	0,57
2.	Ёжики мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	0,07	0,45	0,1	1,78	13,4	225	17,02	0,62
3.	Макароны	200	7,14	0,74	25,6	209,90	0,07	0,00	0,04	1,32	12,00	189	27,47	1,41
4.	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	-	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
5.	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	-	-	68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого завтрак	640	21,41	23,19	69,79	621,24	0,23	13,25	0,14	3,11	122,6	518,51	67,71	3,96
	9 день (обед)													
1.	Салат из моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5	0,13	9,6	0,05	0,71	37,34	41,6	26,78	1,1
2.	Борщ	250	9,30	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	115,8	38,84	1,34
3.	Рыба запечённая	100	19,43	1,19	0,31	90,00	0,05	1,41	7,50		19,50	164,88	9,38	0,51
4.	Соус сметанный	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10
5.	Капуста тушёная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	0,31	42,00	42,00		29,28	159,45	58,65	2,31
6.	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
7.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,13	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого обед	930	46,93	28,41	134,81	841,73	0,89	73,72	68,81	4,99	185,09	582,21	169,4	7,37
	ИТОГО	1570	68,34	51,6	204,6	1462,97	1,12	86,97	68,95	8,1	307,69	1100,072	237,11	11,33

[illegible]