

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №2 г. Нижние Серги

/М.А. Тараева/

2024 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/Е.М. Горелова/

2024 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 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 №2 7-11 лет

№		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																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	97,53	38,78	145,29	1,05	19,20	36,80	0,16	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
Итого за 'Завтрак'			18,83	10,61	29,45	1,84	74,35	634,13	426,02	72,48	386,59	2,14	161,20	196,60	0,72	0,22	1,08
Обед																	
28/3	Икра из кабачков	60	3,06	0,00	0,18	0,18	40,57	152,12	94,08	61,74	85,85	1,88	0	349,8	3,3	0,06	2,35
6/2	Пци из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0,00	2,41	2,14	7,42	54,79	31,42	15,08	29,88	0,51	0,00	242,10	1,00	0,03	10,84
7/8	Бефстроганов из филе курицы	100	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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
Итого за 'Обед'			38,89	6,71	18,54	3,67	129,09	809,38	409,21	115,04	366,82	4,45	76,50	690,13	5,67	0,23	13,68
Итого за день			57,72	17,32	47,99	5,51	203,44	1443,51	835,23	187,52	753,41	6,59	237,70	886,73	6,39	0,45	14,76

2 день

Завтрак

4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	22,23	35,19	165,98	1,72	32,20	338,24	1,78	0,06	1,11
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	11,31	9,46	19,08	0,42	0	40,33	1,81	0,02	9,67
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16	3,93	1,03	1,00	0,20	0,00	58,59	0,23	0,01	35,10
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			23,02	15,07	19,07	6,38	80,97	581,03	44,47	55,08	217,66	3,12	32,20	437,36	4,10	0,13	45,88

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	11,31	9,46	19,08	0,42	0	40,33	1,81	0,02	9,67
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0,00	4,20	4,15	10,17	82,07	30,79	16,54	35,37	0,72	0,00	162,04	1,88	0,03	8,64
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	22,23	35,19	165,98	1,72	32,20	338,24	1,78	0,06	1,11
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,20	17,96	24,44	0,58	0,00	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Обед'			26,11	15,07	23,33	10,59	103,30	712,63	101,28	90,90	284,37	4,42	32,20	645,80	6,81	0,18	19,71
Итого за день			49,13	30,14	42,40	16,97	184,27	1293,66	145,75	145,98	502,03	7,54	64,40	1083,16	10,91	0,31	65,59

3 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	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Мандарин	100	0,75	0,00	0,18	0,20	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
Итого за 'Завтрак'			18,26	11,26	30,22	1,28	76,72	646,97	473,48	70,26	379,46	1,69	166,24	215,07	0,90	0,19	16,39

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
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18	4,52
2/7	Рыба отварная под маринадом минтай	100	8,77	7,95	7,02	6,57	6,60	121,17	29,88	28,83	109,28	0,72	3,61	972,22	3,57	0,06	2,27
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
-	Мандарин	100	0,75	0,00	0,18	0,20	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Итого за 'Обед'			23,45	8,50	16,10	12,33	108,52	658,60	154,63	124,99	358,07	7,44	22,36	1215,34	6,48	0,49	36,92
Итого за день			41,71	19,76	46,32	13,61	185,24	1305,57	628,11	195,25	737,53	9,13	188,60	1430,41	7,38	0,68	53,31

4 день
Завтрак

259	Жаркое по-домашнему свинина	180	13,27	11,62	29,62	6,60	18,74	393,26	17,95	41,48	176,78	2,2	0	21,61	3,23	0,4	9,75
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			17,71	11,62	30,54	7,52	67,28	607,98	41,24	59,88	219,38	5,21	0,00	26,81	3,71	0,47	19,75

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,00	4,34	4,33	15,02	104,94	19,56	20,36	56,15	0,76	0,00	242,40	1,95	0,07	5,76
259	Жаркое по-домашнему свинина	180	13,27	11,62	29,62	6,60	18,74	393,26	17,95	41,48	176,78	2,20	0,00	21,61	3,23	0,40	9,75
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Обед'			20,35	11,62	34,98	11,95	86,74	733,78	62,55	82,59	283,43	6,17	0,00	269,26	5,73	0,55	25,51
Итого за день			38,06	23,24	65,52	19,47	154,02	1341,76	103,79	142,47	502,81	11,38	0,00	296,07	9,44	1,02	45,26

5 день

Завтрак

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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79	1,96	0,50	0,90	0,05	0,00	0,09	0,01	0,00	0,70
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0,00	0,10
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
Итого за 'Завтрак'			24,34	13,51	20,43	7,22	78,96	593,64	70,01	45,35	216,94	3,34	55,62	183,77	4,77	0,19	14,95

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	1,47	0,00	2,41	2,14	7,42	54,79	31,42	15,08	29,88	0,51	0,00	242,10	1,00	0,03	10,84
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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
20	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	0,00	0,00	6,09	24,98	0,07	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0,00	0,10
Итого за 'Обед'			27,02	13,51	23,00	9,52	92,48	680,35	103,04	64,63	261,72	4,20	55,62	425,88	5,90	0,23	25,09
Итого за день			51,36	27,02	43,43	16,74	171,44	1273,99	173,05	109,98	478,66	7,54	111,24	609,65	10,67	0,42	40,04

6 день
Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,25	9,67	18,67	1,46	10,71	256,12	31,15	18,35	115,63	1,19	3,60	4,95	1,11	0,33	0,06
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,40	0,28	0,03	0,00
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
8/11	Соус красный с луком	30	0,29	0,00	1,36	1,31	2,15	21,47	2,61	2,02	5,65	0,09	1,77	49,21	0,67	0,00	0,15
	Итого за 'Завтрак'		20,89	9,70	28,85	6,24	88,51	688,90	58,92	65,71	261,30	2,99	29,44	128,76	3,52	0,46	6,09

Обед

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18	4,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	4,95	1,12	0,33	0,06
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,40	0,28	0,03	0,00
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0,00	0,10
	Итого за 'Обед'		26,95	9,70	32,96	10,36	116,07	856,23	85,12	97,35	338,58	4,85	28,85	314,23	5,33	0,65	10,56
	Итого за день		47,84	19,40	61,81	16,60	204,58	1545,13	144,04	163,06	599,88	7,84	58,29	442,99	8,85	1,11	16,65

7 день

Завтрак

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
18/7	Тефтели рыбные из минтая в соусе	100	8,15	6,93	4,75	1,46	9,52	113,07	24,79	11,66	79,43	0,40	14,50	24,46	0,87	0,03	0,12
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,73	105,02	11,97	75,33	0,11	18,00	19,80	0,00	0,03	0,47
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
	Итого за 'Завтрак'		18,65	10,04	15,75	6,47	84,26	543,11	211,09	81,24	300,59	5,04	51,25	136,18	3,17	0,27	36,88

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
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0,00	2,41	2,14	7,42	54,79	30,12	15,01	29,61	0,50	0,00	242,10	1,00	0,03	10,84
18/7	Тефтели рыбные из минтая в соусе	100	8,15	6,93	4,75	1,46	9,52	113,07	24,79	11,66	79,43	0,40	14,50	24,46	0,87	0,03	0,12
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
	Итого за 'Обед'		19,53	7,48	15,61	8,71	106,40	632,25	150,54	93,83	275,37	8,15	33,25	358,53	4,42	0,30	50,85
	Итого за день		38,18	17,52	31,36	15,18	190,66	1175,36	361,63	175,07	575,96	13,19	84,50	494,71	7,59	0,57	87,73

8 день

Завтрак

1/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,58	270,48	39,19	348,84	0,97	101,08	115,90	1,42	0,07	0,44
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	7,05	0,03	0,01	0,15
0/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13,00	85,68	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мандарин	100	0,75	0,00	0,18	0,20	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		39,87	34,45	22,98	2,58	77,81	674,00	459,35	75,23	503,41	1,98	125,38	152,95	1,93	0,19	16,26

Обед

0/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,23	13,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,63	16,00	179,48	0,11	0,07	4,85
1/5	Запеканка (сырники) из творога.	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,58	270,48	39,19	348,84	0,97	101,08	115,90	1,42	0,07	0,44
1/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
0/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	7,05	0,03	0,01	0,15
	Мандарин	100	0,75	0,00	0,18	0,20	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
	Итого за 'Обед'		43,77	33,04	23,50	3,26	113,17	835,29	420,44	90,91	526,83	3,07	123,38	312,68	2,51	0,27	20,64
	Итого за день		83,64	67,49	46,48	5,84	190,98	1509,29	879,79	166,14	1030,24	5,05	248,76	465,63	4,44	0,46	36,90

9 день
Завтрак

4/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4,00	5,50	1,25	0,36	0,07
4/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	0,03	4,39	1,72	34,52	195,19	12,54	101,25	148,88	3,48	15,00	17,94	0,46	0,19	0,00
4/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79	1,96	0,50	0,90	0,05	0,00	0,09	0,01	0,00	0,70
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	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
	Итого за 'Завтрак'		22,99	10,77	25,66	3,87	79,73	629,74	69,85	140,77	335,55	6,02	19,00	29,73	2,06	0,61	6,65
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	0,10	4,30	4,29	12,53	94,14	22,87	19,67	47,38	0,74	3,60	169,28	1,91	0,06	8,40
4/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4,00	5,50	1,25	0,36	0,07
4/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	0,03	4,39	1,72	34,52	195,19	12,54	101,25	148,88	3,48	15,00	17,94	0,46	0,19	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за 'Обед'		26,92	10,87	30,15	8,35	113,40	811,18	120,71	180,25	414,37	7,49	22,60	303,91	5,02	0,70	14,64
	Итого за день		49,91	21,64	55,81	12,22	193,13	1440,92	190,56	321,02	749,92	13,51	41,60	333,64	7,08	1,31	21,29

10 день
Завтрак

6/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
6/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,50	6,03	255,56	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,57	0,04	0,32
6/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,80	19,91	0,01	0,03	0,47
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		32,80	22,33	23,29	3,26	87,30	681,89	180,16	70,08	317,15	4,45	66,15	255,57	3,08	0,21	15,49

Обед

	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
	Борщ со сметаной	200	1,71	0,00	4,20	4,15	10,17	82,07	30,79	16,54	35,37	0,72	0,00	162,04	1,88	0,03	8,64
	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,50	6,03	255,56	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,57	0,04	0,32
6/1	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
6/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за 'Обед'		32,64	19,72	24,66	7,05	94,75	723,72	111,47	64,58	269,05	4,58	55,35	397,75	5,02	0,22	23,66
	Итого за день		65,44	42,05	47,95	10,31	182,05	1405,61	291,63	134,66	586,20	9,03	121,50	653,32	8,10	0,43	39,15