

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №2 г. Нижние Серги

/М.А. Тараева/

29.08. 2025 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2025 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 организованных 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

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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 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
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	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
-	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'		500,00	14,89	5,35	24,37	2,08	82,69	602,68	233,02	70,88	298,19	2,78	119,20	149,20	0,92	0,24	0,94
Обед																	
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
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
Итого за 'Обед'		700,00	30,57	1,45	13,04	3,49	88,52	587,15	115,13	42,30	160,97	2,43	34,50	292,73	2,29	0,16	11,19
Итого за день			45,46	6,80	37,41	5,57	171,21	1189,83	348,15	113,18	459,16	5,21	153,70	441,93	3,21	0,40	12,13

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
-	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
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'		500,00	23,14	15,07	15,58	2,89	81,63	552,98	41,39	57,38	213,87	3,23	32,20	476,83	2,71	0,15	50,91

Итого за 'Завтрак'

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
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'		710,00	26,23	15,07	19,84	7,10	103,96	684,59	98,20	93,20	280,58	4,53	32,20	685,27	5,42	0,20	24,74
Итого за день			49,37	30,14	35,42	9,99	185,59	1237,58	139,59	150,58	494,45	7,76	64,40	1162,10	8,13	0,35	75,65

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
-	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
-	Яблоки		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			17,91	11,26	30,44	1,48	79,77	658,36	458,68	69,69	375,67	3,80	166,24	210,07	0,90	0,18	11,19

Обед

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
-	Яблоки		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			22,23	8,50	15,86	12,07	97,91	611,95	110,31	107,19	318,58	7,00	22,36	1199,34	6,22	0,43	15,84
Итого за день			40,14	19,76	46,30	13,55	177,68	1270,31	568,99	176,88	694,25	10,80	188,60	1409,41	7,12	0,61	27,03

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
-	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
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'		500,00	17,78	11,62	30,20	7,18	57,74	568,66	38,76	59,11	233,08	3,36	0,00	27,81	3,57	0,46	15,63

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
-	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
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'		710,00	20,42	11,62	34,64	11,61	77,20	694,47	60,07	81,82	297,13	4,32	0,00	270,26	5,59	0,54	21,39
Итого за день			38,20	23,24	64,84	18,79	134,94	1263,13	98,83	140,93	530,21	7,68	0,00	298,07	9,16	1,00	37,02

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
Итого за 'Завтрак'		500	23,73	13,51	16,79	3,58	76,09	547,59	61,19	34,23	202,28	2,83	55,62	108,76	2,79	0,16	1,13

Обед

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
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'		720	26,41	13,51	19,36	5,88	89,61	634,30	94,22	53,51	247,06	3,69	55,62	350,87	3,92	0,20	11,27
Итого за день			50,14	27,02	36,15	9,46	165,70	1181,88	155,41	87,74	449,34	6,52	111,24	459,63	6,71	0,36	12,40

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
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'		500,00	19,07	9,70	26,38	3,77	81,81	638,38	47,16	53,36	224,80	2,58	29,44	98,76	2,34	0,40	0,21

Обед

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'		710,00	25,13	9,70	30,49	7,89	109,37	805,70	73,36	85,00	302,08	4,44	28,85	284,23	4,15	0,59	4,68
Итого за день			44,20	19,40	56,87	11,66	191,18	1444,08	120,52	138,36	526,88	7,02	58,29	382,99	6,49	0,99	4,89

7 день

Завтрак

-	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
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
32/10	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
Итого за 'Завтрак'		540,00	18,03	10,04	11,87	2,59	70,01	453,48	179,00	75,14	288,47	2,94	51,25	149,31	1,74	0,26	20,74

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
6/2	ПЦи 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
Итого за 'Обед'		760,00	18,91	7,48	11,73	4,83	92,15	542,62	118,45	87,73	263,25	6,05	33,25	371,66	2,99	0,29	34,71
Итого за день			36,94	17,52	23,60	7,42	162,16	996,10	297,45	162,87	551,72	8,99	84,50	520,97	4,73	0,55	55,45

8 день
Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08	0,47
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	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 'Завтрак'	505,00	43,78	36,71	24,75	2,73	90,97	759,87	469,90	73,33	535,96	2,16	138,60	157,93	1,89	0,17	1,19

Обед

29/2	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
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08	0,47
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
40/2	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	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
	Итого за 'Обед'	700,00	45,07	35,02	24,70	3,16	108,73	834,80	417,57	85,33	543,11	3,03	134,60	315,41	2,40	0,24	5,52
	Итого за день		88,85	71,73	49,45	5,89	199,70	1594,67	887,47	158,66	1079,07	5,19	273,20	473,34	4,29	0,41	6,71

9 день

Завтрак

5/9	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
39/3	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
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
-	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
Итого за 'Завтрак'		500	22,64	10,77	25,63	3,84	83,50	643,26	56,69	132,60	310,95	5,69	19,00	23,74	2,00	0,59	0,85

Обед

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
5/9	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
39/3	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'		700,00	26,45	10,87	30,09	8,29	111,34	801,81	107,19	172,02	389,67	7,14	22,60	297,91	4,96	0,68	8,76
Итого за день			49,09	21,64	55,72	12,13	194,84	1445,07	163,88	304,62	700,62	12,83	41,60	321,65	6,96	1,27	9,61

10 день

Завтрак

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
8/9	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
36/10	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	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 'Завтрак'		500,00	33,48	22,33	23,33	3,30	93,37	709,90	173,68	60,67	309,76	4,12	66,15	175,82	2,73	0,18	0,79

Обед

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
8/9	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
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
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'		720,00	31,99	19,72	24,54	6,93	91,69	708,47	103,24	52,82	253,76	4,05	55,35	317,95	4,60	0,18	8,96
Итого за день			65,47	42,05	47,87	10,23	185,06	1418,37	276,92	113,49	563,52	8,17	121,50	493,77	7,33	0,36	9,75