



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «*Средняя общеобразовательная школа №8*»  
*Валкова - Лубеницкая О.В.*

01 сентября 2023

УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания ИП *Филин А.С.*

01 сентября 2023



*А.С. Филин*

**Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-11 лет и 12-18 лет**

**(завтраки, обеды, полдники)**

**в общеобразовательных учреждениях**

**Сергиево-Посадского городского округа Московской области**

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2	
		г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			I, мкг
<b>День 1 (Понедельник)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1 Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,35	59,26	1,29	0,21	14,60	192	192
2 Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	420
3 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
4 Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	86,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
5 Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
<b>Итого:</b>		<b>23,51</b>	<b>22,23</b>	<b>124,55</b>	<b>790,27</b>	<b>0,30</b>	<b>1,50</b>	<b>80,63</b>	<b>2,74</b>	<b>353,41</b>	<b>498,95</b>	<b>109,56</b>	<b>3,94</b>	<b>0,41</b>	<b>23,60</b>		
<b>Обед</b>																	
1 Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,05	4,15	10,37	84,30	0,03	16,40	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	2,38	43	57
2 Суп вермишелевый на кур'б	250	2,51	4,42	15,65	112,60	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	29,65	8,40	0,48	0,02	1,55	156	156
3 Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	507,55	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	318,33	69,52	3,78	0,32	15,95	334	334
4 Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
<b>Итого:</b>		<b>40,45</b>	<b>38,96</b>	<b>116,23</b>	<b>962,77</b>	<b>0,46</b>	<b>38,37</b>	<b>220,18</b>	<b>6,33</b>	<b>289,92</b>	<b>527,90</b>	<b>117,58</b>	<b>366,93</b>	<b>0,42</b>	<b>23,88</b>		
<b>Полдник</b>																	
1 Оладьи	250	19,87	19,47	107,99	686,45	0,27	0,83	20,64	7,60	200,36	259,96	42,51	2,01	0,27	15,81	497	497
2 Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	378
3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13	13
4 Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
<b>Итого:</b>		<b>23,15</b>	<b>28,93</b>	<b>152,32</b>	<b>963,10</b>	<b>0,32</b>	<b>4,65</b>	<b>50,64</b>	<b>8,46</b>	<b>224,49</b>	<b>308,87</b>	<b>54,34</b>	<b>2,70</b>	<b>0,30</b>	<b>17,22</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>87,11</b>	<b>90,11</b>	<b>393,09</b>	<b>2716,14</b>	<b>1,09</b>	<b>44,52</b>	<b>351,44</b>	<b>17,53</b>	<b>867,81</b>	<b>1335,72</b>	<b>281,48</b>	<b>373,56</b>	<b>1,13</b>	<b>64,70</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1 Вареники с творогом	200	17,04	11,78	47,64	360,40	0,14	-	49,00	1,07	103,02	172,08	37,73	1,07	0,26	0,45	508	508
2 Соус абрикосовый	70	0,55	0,03	47,31	191,94	0,01	0,42	-	0,58	18,06	15,33	11,03	0,46	0,02	-	335	335
3 Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
4 Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
<b>Итого:</b>		<b>26,76</b>	<b>19,45</b>	<b>133,91</b>	<b>815,62</b>	<b>0,22</b>	<b>2,16</b>	<b>101,00</b>	<b>2,78</b>	<b>184,49</b>	<b>352,45</b>	<b>64,04</b>	<b>2,50</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>		
<b>Обед</b>																	
1 Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	25
2 Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	0,06	15,44	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73	119	119
3 Гуляш	100	13,47	12,91	3,86	182,39	0,05	1,43	9,00	0,39	10,85	132,65	18,29	1,92	0,11	5,27	282	282
4 Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	224,82	0,26	-	16,20	0,53	12,62	179,47	119,76	4,02	0,13	3,53	341	341
5 Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451	451
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
<b>Итого:</b>		<b>29,73</b>	<b>29,55</b>	<b>120,67</b>	<b>866,06</b>	<b>0,50</b>	<b>29,47</b>	<b>32,70</b>	<b>5,43</b>	<b>282,95</b>	<b>533,21</b>	<b>193,66</b>	<b>10,32</b>	<b>0,36</b>	<b>19,12</b>		
<b>Полдник</b>																	
1 Огурцы консервированные без уксуса	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	-	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,01	1,50	36	36
2 Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	256к	256к
3 Рагу из овощей	200	3,47	10,30	22,89	197,74	0,16	15,46	0,00	4,70	35,70	94,52	43,51	1,44	0,12	7,42	184	184
4 Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
6 Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	9
<b>Итого:</b>		<b>29,05</b>	<b>18,21</b>	<b>88,60</b>	<b>635,40</b>	<b>0,35</b>	<b>19,12</b>	<b>23,51</b>	<b>7,50</b>	<b>466,02</b>	<b>753,43</b>	<b>96,95</b>	<b>3,53</b>	<b>0,26</b>	<b>160,27</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>85,55</b>	<b>67,22</b>	<b>343,17</b>	<b>2317,09</b>	<b>1,07</b>	<b>50,75</b>	<b>157,21</b>	<b>15,71</b>	<b>933,45</b>	<b>1639,10</b>	<b>354,65</b>	<b>16,36</b>	<b>0,97</b>	<b>179,85</b>		

День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
<b>Итого:</b>			<b>18,98</b>	<b>17,93</b>	<b>84,66</b>	<b>579,68</b>	<b>0,27</b>	<b>11,29</b>	<b>88,33</b>	<b>1,79</b>	<b>322,43</b>	<b>434,49</b>	<b>86,16</b>	<b>4,37</b>	<b>0,38</b>	<b>21,09</b>		
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36
2	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132	132
3	Котлеты рубленые из птицы	100	26,31	26,75	16,01	395,25	0,10	1,98	86,00	1,64	21,96	201,41	22,01	1,97	0,17	8,47	318	318
4	Капуста тушеная	180	3,89	7,42	12,64	135,51	0,08	58,37	-	3,49	349,98	77,53	39,99	1,44	0,10	6,73	343	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,90	4,96	0,23	0,01	0,16	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
<b>Итого:</b>			<b>42,98</b>	<b>45,03</b>	<b>115,07</b>	<b>1027,00</b>	<b>0,55</b>	<b>92,85</b>	<b>116,00</b>	<b>6,91</b>	<b>604,29</b>	<b>622,81</b>	<b>139,37</b>	<b>8,57</b>	<b>0,43</b>	<b>29,56</b>		
Подник																		
1	Запеканка со свежими плодами	250	11,46	17,40	59,86	443,35	0,27	4,62	57,51	0,43	182,79	248,58	65,54	2,76	0,21	16,10	208	208
2	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,80	2,80	0,02	-	484	484
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
<b>Итого:</b>			<b>18,36</b>	<b>19,74</b>	<b>120,70</b>	<b>739,55</b>	<b>0,39</b>	<b>18,62</b>	<b>57,51</b>	<b>1,85</b>	<b>226,89</b>	<b>323,98</b>	<b>90,34</b>	<b>8,48</b>	<b>0,27</b>	<b>18,10</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>80,32</b>	<b>82,70</b>	<b>320,43</b>	<b>2346,23</b>	<b>1,21</b>	<b>122,75</b>	<b>261,83</b>	<b>10,55</b>	<b>1153,61</b>	<b>1381,28</b>	<b>315,87</b>	<b>21,42</b>	<b>1,08</b>	<b>68,74</b>		
День 4 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232	232
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
<b>Итого:</b>			<b>37,57</b>	<b>37,55</b>	<b>74,58</b>	<b>788,30</b>	<b>0,27</b>	<b>1,05</b>	<b>45,44</b>	<b>3,61</b>	<b>348,26</b>	<b>633,18</b>	<b>79,91</b>	<b>7,34</b>	<b>1,10</b>	<b>53,70</b>		
Обед																		
1	Салат Мозайка / Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94	94
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,59	5,13	13,74	111,74	0,06	14,91	7,50	1,91	134,37	73,23	21,54	0,78	0,06	3,58	137	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	28,91	16,96	36,00	413,78	0,29	14,18	77,56	4,51	524,78	817,04	79,91	2,16	0,32	159,64	249	249
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
<b>Итого:</b>			<b>41,59</b>	<b>31,68</b>	<b>125,35</b>	<b>955,29</b>	<b>0,56</b>	<b>36,72</b>	<b>205,07</b>	<b>10,69</b>	<b>824,51</b>	<b>1132,27</b>	<b>155,48</b>	<b>365,87</b>	<b>0,54</b>	<b>173,48</b>		
Подник																		
1	Кукуруза консервированная	40	4,12	1,96	24,00	130,00	0,15	-	-	0,52	40,00	120,40	41,60	1,48	0,06	2,08	29	29
2	Макаронные изделия с сыром	250	18,86	17,05	61,20	476,22	0,16	0,28	119,00	1,55	106,92	292,80	27,99	1,81	0,16	1,75	226	226
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
<b>Итого:</b>			<b>27,48</b>	<b>20,75</b>	<b>122,03</b>	<b>787,36</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>119,00</b>	<b>3,09</b>	<b>164,67</b>	<b>469,37</b>	<b>77,39</b>	<b>4,03</b>	<b>0,23</b>	<b>3,83</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>106,64</b>	<b>89,98</b>	<b>321,97</b>	<b>2530,94</b>	<b>1,21</b>	<b>38,05</b>	<b>369,51</b>	<b>17,38</b>	<b>1337,43</b>	<b>2234,81</b>	<b>312,78</b>	<b>377,24</b>	<b>1,88</b>	<b>231,01</b>		

День 5 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеница	250	7,37	10,63	34,69	264,30	0,18	0,60	37,50	0,19	134,02	180,18	45,24	1,16	0,15	11,36	199	199
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	418
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
5	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
<b>Итого:</b>			<b>22,40</b>	<b>25,65</b>	<b>101,43</b>	<b>731,60</b>	<b>2,69</b>	<b>1,46</b>	<b>111,50</b>	<b>2,37</b>	<b>364,40</b>	<b>490,82</b>	<b>98,24</b>	<b>4,42</b>	<b>0,40</b>	<b>30,16</b>		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,95	4,33	17,89	131,96	0,16	6,50	*	1,87	111,39	135,43	34,84	1,65	0,08	5,42	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
<b>Итого:</b>			<b>39,02</b>	<b>52,08</b>	<b>138,04</b>	<b>1057,67</b>	<b>0,65</b>	<b>13,94</b>	<b>42,00</b>	<b>6,05</b>	<b>334,65</b>	<b>508,91</b>	<b>97,26</b>	<b>9,09</b>	<b>0,33</b>	<b>15,09</b>		
Полдник																		
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	1 002,21	42,80	1,13	0,51	3,51	241	241
2	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	21,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	0,19	4,50	371	371
3	Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	399
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
<b>Итого:</b>			<b>43,44</b>	<b>28,74</b>	<b>97,11</b>	<b>824,59</b>	<b>0,43</b>	<b>39,83</b>	<b>133,01</b>	<b>1,67</b>	<b>673,74</b>	<b>1240,88</b>	<b>87,20</b>	<b>1,91</b>	<b>0,84</b>	<b>15,21</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>104,87</b>	<b>106,47</b>	<b>336,58</b>	<b>2613,86</b>	<b>3,77</b>	<b>55,23</b>	<b>286,51</b>	<b>10,08</b>	<b>1372,79</b>	<b>2240,60</b>	<b>282,69</b>	<b>15,41</b>	<b>1,58</b>	<b>60,46</b>		
<b>Итого среднее за 5 дней</b>			<b>92,90</b>	<b>87,30</b>	<b>343,05</b>	<b>2504,85</b>	<b>1,67</b>	<b>62,26</b>	<b>285,30</b>	<b>14,25</b>	<b>1133,02</b>	<b>1766,30</b>	<b>309,49</b>	<b>160,80</b>	<b>1,33</b>	<b>120,95</b>		
День 6 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	250	7,68	8,68	54,20	317,17	0,07	0,75	33,75	0,27	158,28	198,33	45,36	0,72	0,19	12,48	202	202
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/л	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	559
3	Чай с лимоном	200	0,04	6,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
<b>Итого:</b>			<b>23,05</b>	<b>20,03</b>	<b>114,65</b>	<b>724,49</b>	<b>0,22</b>	<b>2,63</b>	<b>94,76</b>	<b>2,38</b>	<b>271,88</b>	<b>489,45</b>	<b>70,06</b>	<b>2,17</b>	<b>0,35</b>	<b>14,56</b>		
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36
2	Рассольник ленинградский	250	2,80	4,04	18,94	123,50	0,11	9,28	7,50	1,35	72,39	84,73	27,64	1,04	0,08	5,38	122	122
3	Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	263,59	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	158,62	19,40	1,45	0,14	6,44	309	309
4	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	20,60	177,97	0,14	13,91	0,00	4,23	32,13	85,07	39,16	1,30	0,11	6,68	184	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
<b>Итого:</b>			<b>31,08</b>	<b>31,04</b>	<b>129,54</b>	<b>915,59</b>	<b>0,48</b>	<b>40,20</b>	<b>60,10</b>	<b>8,00</b>	<b>339,75</b>	<b>557,09</b>	<b>122,08</b>	<b>6,88</b>	<b>0,41</b>	<b>27,49</b>		
Полдник																		
1	Оладьи	200	15,89	15,57	86,40	549,16	0,22	0,66	16,51	6,08	160,29	207,96	34,01	1,61	0,22	12,65	497	497
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	378
3	Кофейный напиток из шкории с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
<b>Итого:</b>			<b>27,50</b>	<b>25,13</b>	<b>178,35</b>	<b>1050,80</b>	<b>0,35</b>	<b>5,21</b>	<b>38,51</b>	<b>8,58</b>	<b>341,25</b>	<b>411,21</b>	<b>73,24</b>	<b>3,48</b>	<b>0,42</b>	<b>23,96</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>81,63</b>	<b>76,19</b>	<b>422,54</b>	<b>2690,88</b>	<b>1,04</b>	<b>48,03</b>	<b>193,37</b>	<b>18,95</b>	<b>952,89</b>	<b>1457,76</b>	<b>265,38</b>	<b>12,53</b>	<b>1,17</b>	<b>66,01</b>		

День 7 (Вторник)																		
Завтрак																		
		250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
1	Каша овсяная					166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	666,89	0,26	1,05	86,33	2,99	273,10	428,86	79,56	2,97	0,32	15,49		
<b>Итого:</b>			<b>20,08</b>	<b>20,17</b>	<b>100,71</b>													
Обед																		
		100	1,80	4,10	6,20	69,95	0,03	30,00	-	1,86	188,78	31,23	16,04	0,61	0,04	3,00	56	57
1	Салат из капусты с растительным маслом	250	7,67	6,97	13,57	136,78	0,08	6,53	12,21	1,92	22,62	75,63	22,07	1,01	0,07	4,16	152	152
2	Суп куриный	100	14,92	10,27	4,22	183,46	0,24	25,45	4 333,89	0,86	358,83	283,49	17,75	5,26	1,66	12,29	284	284
3	Печень по-строгановски	180	7,00	8,24	44,49	280,26	0,11	-	27,00	1,04	26,30	59,22	10,87	1,13	0,03	1,76	340	340
4	Изделия макаронные отварные	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Компот из плодов сушеных	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб из муки пшеничной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
7	Хлеб ржано-пшеничный					876,36	0,53	62,58	4493,10	6,37	715,26	589,42	90,38	369,52	1,85	25,21		
<b>Итого:</b>			<b>35,62</b>	<b>30,64</b>	<b>113,34</b>													
Подник																		
		250	11,46	17,40	59,86	443,35	0,27	4,62	57,51	0,43	182,79	248,58	65,54	2,76	0,21	16,10	208	208
1	Запеканка со свежими плодами	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
2	Чай	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	-	6,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26	0,03	-	9	9
4	Печенье	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
5						874,69	0,39	4,62	63,51	3,55	217,93	358,75	85,34	4,76	0,26	16,10		
<b>Итого:</b>			<b>20,46</b>	<b>25,02</b>	<b>141,33</b>													
<b>Итого за день:</b>			<b>76,16</b>	<b>75,83</b>	<b>355,38</b>	<b>2417,93</b>	<b>1,18</b>	<b>68,25</b>	<b>4642,93</b>	<b>12,91</b>	<b>1206,29</b>	<b>1377,02</b>	<b>255,28</b>	<b>377,25</b>	<b>2,43</b>	<b>56,79</b>		
День 8 (Среда)																		
Завтрак																		
		200	7,13	9,46	25,36	215,50	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	197,85	64,25	1,66	0,24	14,53	191	191
1	Каша гречневая молочная	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
2	Фрукты свежие по сезонности	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	597,03	0,25	11,72	106,60	1,55	400,37	476,45	104,85	4,92	0,49	27,33		
<b>Итого:</b>			<b>20,57</b>	<b>21,34</b>	<b>79,67</b>													
Обед																		
		100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	25
1	Икра из кабачков	250	10,40	8,44	14,21	162,20	0,09	14,42	7,51	1,97	153,59	128,53	35,36	2,14	0,10	8,06	121	121
2	Борщ "Сибирский"	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	256к	256к
3	Котлета рыбная					264,51	0,34	27,94	19,80	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,56	346	346
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5,64	6,56	45,60	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	431
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	1002,33	0,70	55,52	48,81	7,05	804,12	1111,26	174,32	8,78	0,50	180,29		
<b>Итого:</b>			<b>44,41</b>	<b>26,25</b>	<b>149,72</b>													
Подник																		
		200	13,73	15,21	70,86	474,99	0,18	0,48	30,02	3,67	124,76	178,15	27,28	1,53	0,21	11,76	726	726
1	Блины	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	371	371
2	Молоко стуженное	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	399
3	Фрукты свежие по сезонности	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
4	Сок фруктовый	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
5	Хлеб из муки пшеничной	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13	13
6	Масло сливочное					830,59	0,30	42,78	72,62	4,57	271,76	293,55	59,08	4,75	0,39	15,36		
<b>Итого:</b>			<b>20,27</b>	<b>26,99</b>	<b>125,57</b>													
<b>Итого за день:</b>			<b>85,26</b>	<b>74,58</b>	<b>354,96</b>	<b>2429,95</b>	<b>1,25</b>	<b>110,02</b>	<b>228,02</b>	<b>13,16</b>	<b>1476,26</b>	<b>1881,26</b>	<b>338,25</b>	<b>18,45</b>	<b>1,38</b>	<b>222,98</b>		

День 9 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	551
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	9
<b>Итого:</b>			<b>36,53</b>	<b>35,55</b>	<b>83,12</b>	<b>799,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>38,54</b>	<b>3,49</b>	<b>247,75</b>	<b>656,14</b>	<b>53,45</b>	<b>6,55</b>	<b>1,01</b>	<b>47,55</b>		
Обед																		
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94	94
2	Уха ростовская	250	6,95	4,31	14,20	124,15	0,14	15,31	* 3,13	2,21	129,84	217,08	33,49	1,17	0,09	46,81	151	151
3	Плов куринный	280	22,50	28,11	54,74	541,24	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331	331
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
<b>Итого:</b>			<b>34,95</b>	<b>40,64</b>	<b>112,11</b>	<b>934,72</b>	<b>0,41</b>	<b>29,60</b>	<b>58,67</b>	<b>11,69</b>	<b>257,94</b>	<b>604,87</b>	<b>125,44</b>	<b>5,40</b>	<b>0,39</b>	<b>61,89</b>		
Подник																		
1	Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	2,06	1,29	25,68	0,02	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79	79
2	Макарони с сыром	250	18,86	17,05	61,20	476,22	0,16	0,28	119,00	1,55	106,92	292,80	27,99	1,81	0,16	1,75	226	309
3	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
<b>Итого:</b>			<b>24,24</b>	<b>20,89</b>	<b>108,16</b>	<b>719,82</b>	<b>0,25</b>	<b>7,76</b>	<b>239,00</b>	<b>3,60</b>	<b>143,63</b>	<b>381,40</b>	<b>53,85</b>	<b>362,87</b>	<b>0,22</b>	<b>2,85</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>95,72</b>	<b>97,08</b>	<b>303,40</b>	<b>2453,55</b>	<b>0,95</b>	<b>37,89</b>	<b>336,20</b>	<b>18,78</b>	<b>649,33</b>	<b>1542,41</b>	<b>232,74</b>	<b>374,82</b>	<b>1,62</b>	<b>112,29</b>		
День 10 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
<b>Итого:</b>			<b>19,05</b>	<b>17,89</b>	<b>80,10</b>	<b>562,67</b>	<b>0,27</b>	<b>11,17</b>	<b>85,33</b>	<b>1,80</b>	<b>303,29</b>	<b>442,49</b>	<b>100,36</b>	<b>5,22</b>	<b>0,36</b>	<b>19,29</b>		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	82
2	Щи из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	76,34	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
<b>Итого:</b>			<b>36,08</b>	<b>51,55</b>	<b>128,58</b>	<b>1002,05</b>	<b>0,56</b>	<b>27,00</b>	<b>49,50</b>	<b>5,46</b>	<b>376,93</b>	<b>419,62</b>	<b>83,41</b>	<b>8,17</b>	<b>0,31</b>	<b>13,72</b>		
Подник																		
1	Запеканка из творога	250	44,90	28,57	45,36	618,10	0,38	1,15	140,01	0,96	494,74	1348,00	57,71	1,41	0,66	3,33	239	239
2	Соус абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,26	0,00	0,18	-	0,25	7,74	6,57	4,73	0,20	0,01	-	335	335
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,88	0,02	-	0,08	0,08	13,04	20,64	6,72	0,50	0,01	-	475	475
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
<b>Итого:</b>			<b>47,40</b>	<b>29,64</b>	<b>104,23</b>	<b>876,64</b>	<b>0,46</b>	<b>11,33</b>	<b>140,09</b>	<b>1,83</b>	<b>536,22</b>	<b>1403,01</b>	<b>80,76</b>	<b>4,56</b>	<b>0,71</b>	<b>5,33</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>102,53</b>	<b>99,08</b>	<b>312,91</b>	<b>2441,36</b>	<b>1,28</b>	<b>49,49</b>	<b>274,91</b>	<b>9,08</b>	<b>1216,44</b>	<b>2265,11</b>	<b>264,52</b>	<b>17,95</b>	<b>1,38</b>	<b>38,33</b>		
<b>Итого среднее за 5 дней:</b>			<b>88,26</b>	<b>84,55</b>	<b>349,84</b>	<b>2486,73</b>	<b>1,14</b>	<b>62,73</b>	<b>1135,09</b>	<b>14,58</b>	<b>1100,24</b>	<b>1704,71</b>	<b>271,23</b>	<b>160,20</b>	<b>1,60</b>	<b>99,28</b>		
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>90,58</b>	<b>85,92</b>	<b>346,44</b>	<b>2495,79</b>	<b>1,40</b>	<b>62,50</b>	<b>710,19</b>	<b>14,42</b>	<b>1116,63</b>	<b>1735,51</b>	<b>290,36</b>	<b>160,50</b>	<b>1,46</b>	<b>110,12</b>		