



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ СОШ №1 г. Зубцова

/Силаева Е.Г./



«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «Компит-О»

/Тимогина Д.А./

**Примерное 10-ти дневное меню горячего питания (завтраков и обедов)  
учащихся 1-4 классов (ОВЗ) в МБОУ СОШ №1 г. Зубцова**

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая Ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ ТК(Вариант 1)
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	
<b>День 1 (понедельник) 7-11 лет</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
	Макароны с сыром	170	11,50	13,53	28,90	284,24	0,07	0,19	97,92	250,92	171,77	17,27	1,04	0,1088	204						
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	376						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006							
	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,16</b>	<b>16,40</b>	<b>75,80</b>	<b>511,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>109,92</b>	<b>272,65</b>	<b>213,86</b>	<b>29,61</b>	<b>1,99</b>	<b>0,13</b>							
<b>Обед</b>																					
	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	0,06	70						
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98	0,038	82						
	Гуляш из говядины	90	12,024	12,672	2,943	147,6	0,009	1,08	0	21,24	105,327	18,243	1,8	0,045	246						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,093	38,55	243,75	0,2085	0	0	14,82	203,925	135,825	4,56	0,1125	302						
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,564	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1						
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,2855							
	<b>Итого Обед:</b>		<b>25,646</b>	<b>23,601</b>	<b>88,259</b>	<b>648,238</b>	<b>0,3191</b>	<b>12,32</b>	<b>120</b>	<b>113,04</b>	<b>428,372</b>	<b>202,008</b>	<b>368,594</b>	<b>0,2855</b>							
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>40,81</b>	<b>40,00</b>	<b>164,06</b>	<b>1159,72</b>	<b>0,46</b>	<b>12,54</b>	<b>229,92</b>	<b>385,69</b>	<b>642,23</b>	<b>231,62</b>	<b>370,58</b>	<b>0,42</b>							
<b>День 2 (вторник) 7-11 лет</b>																					
№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая Ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ ТК(Вариант 1)
Завтрак							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг							
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150	5,36	8,37	26,46	203,57	0,13	0,84	41,43	98,64	131,69	34,00	0,88	0,121429	182						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006	377						
	Чай с лимоном	200*	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	338						
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,47</b>	<b>9,37</b>	<b>61,74</b>	<b>364,91</b>	<b>0,18</b>	<b>13,67</b>	<b>41,43</b>	<b>133,54</b>	<b>163,89</b>	<b>48,00</b>	<b>3,68</b>	<b>0,15</b>							
<b>Обед</b>																					
	Икра кабачковая	60	1,638	4,308	8,724	80,28	0,0228	2,802	0	54,558	33,48	10,86	0,444	0,0234	73						
	Суп картофельный с горохом	200	4,392	4,216	13,22	118,6	0,182	4,66	0	34,14	0,918	28,46	1,64	0,058	102						
	Плов из птицы	240	20,26	11,34	41,92	363,2	0,15	6,9	21,16	53,37	197,95	62,05	2,16	0,16	291						
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	4,7	0	0	0,06	0,006	200102						
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,6	16,8	2,6	0,24	0,006							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,2474							
	<b>Итого Обед:</b>		<b>28,91</b>	<b>20,668</b>	<b>103,984</b>	<b>736,404</b>	<b>0,4008</b>	<b>14,362</b>	<b>21,16</b>	<b>151,768</b>	<b>270,348</b>	<b>108,97</b>	<b>5,168</b>	<b>0,2474</b>							
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>36,38</b>	<b>30,04</b>	<b>165,73</b>	<b>1101,32</b>	<b>0,58</b>	<b>28,03</b>	<b>62,59</b>	<b>285,31</b>	<b>434,24</b>	<b>156,97</b>	<b>8,85</b>	<b>0,39</b>							



День 3 (среда) 7-11 лет													№ ТК(Вариант 1)						
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг					
Завтрак																			
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	413,57	0,11	0,66	93,83	272,16	301,22	40,48	1,22	0,407143	222				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	14,76	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13	0,156	379				
	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018					
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006					
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>26,09</b>	<b>20,72</b>	<b>96,39</b>	<b>681,41</b>	<b>0,23</b>	<b>1,96</b>	<b>125,83</b>	<b>408,57</b>	<b>430,51</b>	<b>65,42</b>	<b>2,02</b>	<b>0,59</b>					
Обед																			
	Салат из свежлы отварной с чесноком	60	0,84	3,606	4,956	79,14	0,0102	3,99	0	21,276	24,378	12,414	0,792	0,0462	50				
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	0	39,4	39,2	17,7	0,66	0,038	88				
	Птица тушенная в соусе	90	9,837	9,423	2,637	135	0,036	0,297	26,37	26,136	65,943	12,141	0,855	0,072	290/330				
	Изделия макаронные отварные	150	5,517	4,516	26,45	210,984375	0,583	0	0	4,8583	37,1666	21,116	1,108	0,0255	130401				
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1				
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624						
	<b>Итого Обед:</b>		<b>20,706</b>	<b>22,345</b>	<b>77,365</b>	<b>664,848375</b>	<b>0,7248</b>	<b>17,507</b>	<b>146,37</b>	<b>115,0703</b>	<b>227,7276</b>	<b>82,011</b>	<b>364,309</b>	<b>0,2117</b>					
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>46,80</b>	<b>43,06</b>	<b>173,76</b>	<b>1346,26</b>	<b>0,95</b>	<b>19,47</b>	<b>272,20</b>	<b>523,64</b>	<b>658,24</b>	<b>147,43</b>	<b>366,33</b>	<b>0,80</b>					
День 4 (четверг) 7-11 лет																			
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг					
Завтрак																			
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,93	9,37	26,88	216,42	0,13	0,69	39,14	106,87	167,84	50,59	1,24	0,121429	173				
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	376				
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338				
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,90</b>	<b>10,37</b>	<b>61,96</b>	<b>375,76</b>	<b>0,18</b>	<b>10,72</b>	<b>39,14</b>	<b>138,67</b>	<b>198,44</b>	<b>63,59</b>	<b>3,96</b>	<b>0,15</b>					
Обед																			
	Салат из квашеной капусты	60	1,026	3	5,076	51,42	0,012	11,886	0	31,34	20,3712	9,6066	0,402	0,0162	47				
	Суп куриный с вермишелью	200	2,052	4,434	9,296	92,6	0,04	0,4	10	22,84	30,8	8,54	0,52	0,028	113				
	Котлеты рыбные	90	10,044	12,285	12,114	199,629	0,047	0,252	36,99	37,53	136,377	31,293	1,188	0,114545	234				
	Пюре картофельное	150	3,27	4,94	21,99	145,6	0,15	12,96	16,87	52,52	96,84	32,97	1,22	0,13	130101				
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06						
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624						
	<b>Итого Обед:</b>		<b>19,012</b>	<b>25,463</b>	<b>88,596</b>	<b>663,573</b>	<b>0,295</b>	<b>25,498</b>	<b>63,86</b>	<b>153,93</b>	<b>322,3882</b>	<b>90,0096</b>	<b>4,25</b>	<b>0,294745</b>					
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>26,91</b>	<b>35,83</b>	<b>150,55</b>	<b>1039,33</b>	<b>0,48</b>	<b>36,21</b>	<b>103,00</b>	<b>292,60</b>	<b>520,83</b>	<b>153,60</b>	<b>8,21</b>	<b>0,44</b>					



День 5 (пятница) 7-11 лет													№ ТК(Вариант 1)						
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины							Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг					
Завтрак																			
	Каша вязкая молочная из риса и пшени	150	4,34	7,99	23,91	185,71	0,07	0,68	39,14	95,27	111,94	26,58	0,57	0,1	175				
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	0,01	14				
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006	377				
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0					
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>6,05</b>	<b>15,84</b>	<b>49,52</b>	<b>366,05</b>	<b>0,09</b>	<b>3,51</b>	<b>79,14</b>	<b>116,57</b>	<b>136,14</b>	<b>31,58</b>	<b>1,19</b>	<b>0,12</b>					
Обед																			
	Винегрет Овощной	60	0,8418	6,024	4,374	75,06	0,024	5,778	0	18,738	25,962	11,71	0,4968	0,038	67				
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,318	76,2	0,058	8,3	0	27,88	39,42	16,6	0,62	0,038	99				
	Голубцы с соусом	240	18,408	36,672	26,064	507,912	0,144	37,512	0	350,4	0	46,656	3,168	0,192	297				
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1				
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,024					
	<b>Итого Обед:</b>		<b>23,6198</b>	<b>47,526</b>	<b>74,756</b>	<b>827,096</b>	<b>0,2756</b>	<b>52,19</b>	<b>120</b>	<b>420,418</b>	<b>126,422</b>	<b>93,606</b>	<b>365,1788</b>	<b>0,298</b>					
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>29,67</b>	<b>63,36</b>	<b>124,28</b>	<b>1193,15</b>	<b>0,37</b>	<b>55,70</b>	<b>199,14</b>	<b>536,99</b>	<b>262,56</b>	<b>125,19</b>	<b>366,37</b>	<b>0,41</b>					
День 6 (понедельник) 7-11 лет																			
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг					
Завтрак																			
	Макароны с сыром	170	11,50	13,53	28,90	284,24	0,07	0,19	97,92	250,92	171,77	17,27	1,04	0,1088	204				
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	376				
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	338				
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02					
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,47</b>	<b>14,53</b>	<b>63,98</b>	<b>446,58</b>	<b>0,12</b>	<b>10,22</b>	<b>97,92</b>	<b>282,72</b>	<b>202,37</b>	<b>30,27</b>	<b>3,76</b>	<b>0,13</b>					
Обед																			
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,9882	2,4732	4,3764	43,74	0,027	4,116	0	16,998	24,966	11,0358	0,783	0,0216	53				
	Рассольник Ленинградский	200	1,614	4,072	9,584	85,8	0,074	6,7	0	23,32	45,38	19,34	0,74	0,046	96				
	Плов из птицы	240	20,26	11,34	41,92	363,2	0,15	6,9	21,16	53,37	197,95	62,05	2,16	0,16	291				
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06		200102				
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,024					
	<b>Итого Обед:</b>		<b>25,4822</b>	<b>18,6892</b>	<b>96,0004</b>	<b>667,064</b>	<b>0,297</b>	<b>17,716</b>	<b>21,16</b>	<b>103,388</b>	<b>306,296</b>	<b>100,0258</b>	<b>4,607</b>	<b>0,2336</b>					
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>38,95</b>	<b>33,22</b>	<b>159,98</b>	<b>1110,64</b>	<b>0,42</b>	<b>27,94</b>	<b>119,08</b>	<b>386,11</b>	<b>508,66</b>	<b>130,30</b>	<b>8,37</b>	<b>0,37</b>					



День 7 (вторник) 7-11 лет													№ ТК(Вариант 1)		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,36	7,65	23,12	179,29	0,06	0,84	41,43	95,55	84,42	14,50	0,34	0,121429	181
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02	0,01	377
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>6,07</b>	<b>15,50</b>	<b>48,73</b>	<b>359,63</b>	<b>0,08</b>	<b>3,67</b>	<b>81,43</b>	<b>116,85</b>	<b>108,62</b>	<b>19,50</b>	<b>0,96</b>	<b>0,14</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	1,638	4,308	8,724	80,28	0,0228	2,802	0	54,558	33,48	10,86	0,444	0,0234	73
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98	0,038	82
	Котлеты рыбные	90	10,044	12,285	12,114	199,629	0,047	0,252	36,99	37,53818	136,377	31,293	1,188	0,114545	234
	Картофельное пюре	150	3,27	4,94	21,99	145,6	0,15	12,96	16,87	52,52	96,84	32,97	1,22	0,13	130101
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,035945	
	<b>Итого Обед:</b>		<b>19,494</b>	<b>26,309</b>	<b>88,574</b>	<b>676,433</b>	<b>0,3094</b>	<b>25,154</b>	<b>173,86</b>	<b>207,7962</b>	<b>371,417</b>	<b>114,663</b>	<b>364,726</b>	<b>0,335945</b>	
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>25,57</b>	<b>41,81</b>	<b>137,30</b>	<b>1036,06</b>	<b>0,39</b>	<b>28,82</b>	<b>255,29</b>	<b>324,65</b>	<b>480,04</b>	<b>134,16</b>	<b>365,68</b>	<b>0,47</b>	
День 8 (среда) 7-11 лет													№ ТК(Вариант 1)		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,03	324,57	103,09	225,78	16,13	2,64	0,517241	210
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48	0,188	382
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	52,34	0,02	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	0,018	
	Кондитерские изделия	30*	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>21,61</b>	<b>30,84</b>	<b>51,49</b>	<b>575,50</b>	<b>0,23</b>	<b>1,61</b>	<b>360,97</b>	<b>265,83</b>	<b>390,23</b>	<b>52,41</b>	<b>3,76</b>	<b>0,72</b>	
Обед	Салат картофельный с огурцом	60	0,726	4,7058	5,376	66,84	0,033	3,6216	0	11,112	25,2618	9,126	0,408	0,0234	37
	Суп куриный с вермишелью	200	2,052	4,434	9,296	92,6	0,04	0,4	10	22,84	30,8	8,54	0,52	0,028	113
	Биточки рубленые куриные	90	15,89625	14,49	13,41	247,7	0,063	1,2375	46,71	42,093	141,345	17,352	1,2825	0,12375	120611
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,598	6,093	38,55	243,75	0,2085	0	0	14,82	203,925	135,825	4,56	0,1125	302
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,035945	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,035945	
	<b>Итого Обед:</b>		<b>29,89225</b>	<b>30,5268</b>	<b>106,752</b>	<b>825,214</b>	<b>0,3905</b>	<b>5,2591</b>	<b>56,71</b>	<b>100,565</b>	<b>439,3318</b>	<b>178,443</b>	<b>7,6945</b>	<b>0,29365</b>	
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>51,50</b>	<b>61,36</b>	<b>158,25</b>	<b>1400,71</b>	<b>0,62</b>	<b>6,87</b>	<b>417,68</b>	<b>366,40</b>	<b>829,56</b>	<b>230,85</b>	<b>11,46</b>	<b>1,02</b>	



День 9 (четверг) 7-11 лет										День 10 (пятница) 7-11 лет										Итого за 10 дней										Среднее за 10 дней									
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								№ ТК(Вариант 1)																				
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг		Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг																
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150	5,36	8,37	26,46	203,57	0,13	0,83	41,42	98,64	131,69	34,00	0,88	0,121429	182																								
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	376																								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,24	0	338																								
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02																									
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,33</b>	<b>9,37</b>	<b>61,54</b>	<b>362,91</b>	<b>0,18</b>	<b>10,86</b>	<b>41,42</b>	<b>130,44</b>	<b>162,29</b>	<b>47,00</b>	<b>3,56</b>	<b>0,15</b>	47																								
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,026	3	5,076	51,42	0,012	11,886	0	31,344	20,3712	9,6066	0,402	0,0162	102																								
	Суп картофельный с горохом	200	4,392	4,216	13,22	118,6	0,182	4,66	0	34,14	0,918	28,46	1,64	0,058	290/330																								
	Птица тушеная в соусе	90	9,837	9,423	2,637	135	0,036	0,297	26,37	26,136	65,943	12,141	0,855	0,072	130301																								
	Рис отварной	150	3,71	4,23	40,98	216,92	0,042	0	13,5	15,78	81,85	26,91	0,62	0,02	160211-1																								
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	0,24	0,006	200102																								
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006																									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,1962																									
	<b>Итого обед:</b>		<b>22,065</b>	<b>21,709</b>	<b>98,913</b>	<b>689,864</b>	<b>0,3216</b>	<b>17,443</b>	<b>159,87</b>	<b>130,8</b>	<b>230,1222</b>	<b>95,7576</b>	<b>364,411</b>	<b>0,1962</b>	102																								
	<b>Итого завтрак+обед:</b>		<b>29,40</b>	<b>31,08</b>	<b>160,46</b>	<b>1052,78</b>	<b>0,50</b>	<b>28,30</b>	<b>201,29</b>	<b>261,24</b>	<b>392,42</b>	<b>142,76</b>	<b>367,97</b>	<b>0,34</b>																									
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,29	7,75	30,68	210,00	0,04	0,69	39,14	93,34	112,46	26,04	0,42	0,107143	174																								
	Бггерборд с сыром	30/15	5,22	7,47	13,35	141,30	0,04	0,10	53,10	125,28	86,40	8,51	0,44	0,063	3																								
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	377																								
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,64</b>	<b>15,24</b>	<b>59,23</b>	<b>413,30</b>	<b>0,08</b>	<b>3,61</b>	<b>92,24</b>	<b>232,82</b>	<b>203,26</b>	<b>36,95</b>	<b>1,22</b>	<b>0,17</b>	50																								
Обед	Салат из свежлы отварной с чесноком	60	0,84	3,606	4,956	79,14	0,0102	3,99	0	21,276	24,378	12,414	0,792	0,0462	88																								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	0	39,4	39,2	17,7	0,66	0,038	261																								
	Печень тушеная в соусе	90	11,394	7,884	3,429	143,1	0,171	25,974	4986,9	23,058	200,961	13,32	4,248	1,26	130401																								
	Издалия макаронные отварные	150	5,517	4,516	26,45	210,98	0,05833	0	0	4,858333	37,16666	21,11667	1,10833	0,0255																									
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	4,7	16,8	0	0,06	0	200102																								
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006																									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0																									
	<b>Итого Обед:</b>		<b>21,783</b>	<b>20,77</b>	<b>81,277</b>	<b>679,344</b>	<b>0,33153</b>	<b>42,584</b>	<b>4986,9</b>	<b>98,29233</b>	<b>339,7057</b>	<b>72,15067</b>	<b>7,73233</b>	<b>1,3757</b>	88																								
	<b>Итого завтрак+обед:</b>		<b>31,42</b>	<b>36,01</b>	<b>140,50</b>	<b>1092,64</b>	<b>0,41</b>	<b>46,20</b>	<b>5079,14</b>	<b>331,11</b>	<b>542,96</b>	<b>109,10</b>	<b>8,95</b>	<b>1,55</b>	261																								
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>357,41</b>	<b>415,78</b>	<b>1534,87</b>	<b>11532,61</b>	<b>5,17</b>	<b>290,08</b>	<b>6939,33</b>	<b>3693,73</b>	<b>5271,75</b>	<b>1561,97</b>	<b>1882,77</b>	<b>6,22</b>																									
	<b>Среднее за 10 дней:</b>		<b>35,74096</b>	<b>41,5777</b>	<b>153,4867</b>	<b>1153,260895</b>	<b>0,517364</b>	<b>29,00823</b>	<b>693,9329</b>	<b>369,3728</b>	<b>527,1747</b>	<b>156,1971</b>	<b>188,2768</b>	<b>0,621628</b>																									