УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ с. Салтыково

_____ Н.Г. Шуртина
Приказ № 74 от 07.11.2023 г

Примерное десятидневное меню
МОУ СОШ с. Салтыково

Возрастная категория: 3 -7 лет

Десятидневное цикличное меню. (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев "Арий" Москва "Лада" 2007)

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день													
	завтрак													
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
209	Каша пшеная молочная	150	4,88	8,85	25,70	203,05	0,13	0,30	54,00	0,18	83,15	121,84	30,71	0,78
943	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	13,55	55,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,04
	всего за завтрак		**13,17**	**24,94**	**54,09**	**497,74**	**0,17**	**0,48**	**165,50**	**0,76**	**335,75**	**288,24**	**47,41**	**1,34**
	обед													
79	Салат из белокачанной капусты	40	0,65	2,04	1,87	28,81	0,01	14,67	0,00	0,93	16,80	12,89	7,15	0,23
204	Суп картофельный с рисовой крупой	180	2,11	6,40	14,33	123,68	0,10	11,23	42,48	0,20	12,74	57,05	22,75	0,79
506	Рыба запеченная	50	9,79	4,57	2,33	89,81	0,07	0,30	5,93	1,99	24,33	145,35	33,17	0,51
413	Макаронные изделия отварные	120	3,99	5,42	25,43	166,56	0,06	0,00	35,40	0,60	7,56	32,46	5,76	0,59
959	Какао на молоке	180	3,05	2,70	21,87	125,69	0,03	0,36	11,70	0,05	95,15	94,68	26,01	0,89
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**21,83**	**21,57**	**85,59**	**627,36**	**0,32**	**26,56**	**95,87**	**3,77**	**165,79**	**384,83**	**104,84**	**4,25**
	полдник													
467	Творог	100	15,50	10,02	19,06	231,45	0,30	0,90	72,63	0,31	197,12	226,69	26,57	0,58
944	Чай с лимоном	180	0,16	0,01	18,44	78,19	0,01	5,40	0,00	0,03	5,94	2,97	1,62	0,09
	всего за полдник		**15,66**	**10,04**	**37,50**	**309,64**	**0,31**	**6,30**	**72,63**	**0,34**	**203,06**	**229,66**	**28,19**	**0,68**
	Всего за 1-й день:		**50,66**	**56,55**	**177,17**	**1434,74**	**0,80**	**33,33**	**334,01**	**4,87**	**704,60**	**902,73**	**180,44**	**6,27**
	2-й день													
	завтрак													
5001	апельсин	95	0,57	0,13	5,13	27,23	0,03	38,00	0,00	0,13	21,53	14,57	8,23	0,19
438	Омлет натуральный с зеленым горошком	130	9,03	10,37	5,28	150,85	0,09	3,78	158,10	0,39	107,91	169,93	20,85	1,52
958	Кофейный напиток	180	2,18	2,16	21,50	115,29	0,02	0,36	11,70	0,04	90,54	71,10	10,71	0,10
5035	Печенье затяжное	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	всего за завтрак		**16,02**	**18,30**	**66,76**	**500,37**	**0,20**	**42,14**	**202,30**	**1,21**	**240,49**	**299,10**	**47,29**	**2,30**
	обед													
63	Салат из моркови	40	0,49	2,59	2,58	36,06	0,02	1,87	0,00	1,27	10,11	20,65	14,23	0,26
270	Суп рыбный	180	5,79	4,66	14,48	123,05	0,08	9,90	14,22	1,25	42,84	81,77	24,25	0,76
601	Плов с мясом	120	8,82	8,94	21,89	203,19	0,05	0,58	0,00	1,55	7,77	115,28	24,32	1,32
5010	Абрикосовый сок	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	0,00	0,00	1,44	36,00	32,40	18,00	0,36
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**18,23**	**16,62**	**81,57**	**554,10**	**0,23**	**12,35**	**14,58**	**5,52**	**105,92**	**292,50**	**90,79**	**3,94**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	полдник													
5046	Йогурт	100	2,50	20,00	3,40	206,00	0,03	0,30	150,00	0,40	86,00	60,00	8,00	0,20
943	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	13,55	55,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,04
5033	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	всего за полдник		**4,82**	**20,24**	**31,71**	**332,15**	**0,06**	**0,30**	**150,00**	**0,73**	**92,41**	**79,50**	**12,20**	**0,57**
	Всего за 2-й день:		**39,07**	**55,17**	**180,04**	**1386,62**	**0,49**	**54,78**	**366,88**	**7,45**	**438,81**	**671,09**	**150,29**	**6,82**
	3-й день													
	завтрак													
5004	Яблоко	95	0,34	0,34	8,24	39,50	0,03	8,40	0,00	0,17	13,45	9,24	7,56	1,85
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
384	Каша рисовая молочная	150	3,67	5,16	27,64	172,64	0,04	0,30	31,88	0,17	77,71	99,34	22,05	0,32
944	Чай с лимоном	180	0,16	0,01	18,44	78,19	0,01	5,40	0,00	0,03	5,94	2,97	1,62	0,09
	всего за завтрак		**12,43**	**21,60**	**69,16**	**529,38**	**0,11**	**14,28**	**143,38**	**0,95**	**349,29**	**277,95**	**47,93**	**2,79**
	обед													
88	Салат из свеклы	40	0,58	1,52	3,39	29,50	0,01	3,85	0,00	0,69	14,25	16,59	8,47	0,54
197	Рассольник Петербургский со сметаной	180	5,46	8,26	14,20	153,41	0,08	9,75	24,12	1,09	21,15	100,06	21,30	1,16
541	Котлета из говядины домашняя	50	9,90	10,80	3,30	149,90	0,04	0,70	16,52	0,91	19,97	109,56	13,57	1,46
855	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,74	22,87	153,12	0,17	0,00	23,60	0,36	8,48	119,96	80,00	2,69
883	Кисель плодово-ягодный	180	0,03	0,00	24,84	99,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**23,26**	**25,75**	**88,35**	**678,08**	**0,35**	**14,29**	**64,60**	**3,05**	**73,05**	**388,57**	**133,35**	**7,09**
	полдник													
867	Компот из кураги	180	0,59	0,03	19,21	79,97	0,01	0,45	0,00	0,62	18,41	16,43	11,81	0,40
5031	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	всего за полдник		**4,34**	**4,93**	**56,41**	**288,47**	**0,05**	**0,45**	**5,00**	**2,37**	**32,91**	**61,43**	**21,81**	**1,45**
	Всего за 3-й день:		**40,02**	**52,28**	**213,92**	**1495,92**	**0,51**	**29,02**	**212,98**	**6,37**	**455,25**	**727,95**	**203,10**	**11,33**
	4-й день													
	завтрак													
5002	Мандарин	95	0,63	0,16	5,94	30,08	0,05	30,08	0,00	0,16	27,71	13,46	8,71	0,08
3	Бутерброд с маслом	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
7215	Каша манная молочная жидкая	150	3,32	7,56	21,05	166,38	0,04	0,24	43,80	0,38	64,14	63,90	10,38	0,24
959	Какао на молоке	180	3,05	2,70	21,87	125,69	0,03	0,36	11,70	0,05	95,15	94,68	26,01	0,89
	всего за завтрак		**15,27**	**26,51**	**63,70**	**561,21**	**0,16**	**30,86**	**167,00**	**1,17**	**439,20**	**338,44**	**61,80**	**1,74**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
88	Салат из свеклы	81	1,17	3,08	6,86	59,73	0,02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09
204	Суп картофельный с пшенной крупой	180	2,11	6,40	14,33	123,68	0,10	11,23	42,48	0,20	12,74	57,05	22,75	0,79
716	Рагу овощное с мясом	150	9,45	9,25	14,22	178,59	0,13	33,50	0,00	1,65	34,73	133,42	35,96	2,02
5012	Персиковый сок	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	0,00	1,44	9,00	27,00	21,60	0,36
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**15,50**	**19,17**	**84,87**	**577,20**	**0,33**	**63,33**	**42,84**	**4,69**	**94,53**	**293,47**	**107,47**	**5,50**
	полдник													
945	Чай с молоком	180	2,65	2,25	17,87	104,25	0,04	1,17	18,00	0,00	108,41	81,00	12,60	0,13
5036	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
	всего за полдник		**5,60**	**4,60**	**55,37**	**287,25**	**0,08**	**1,17**	**18,00**	**1,20**	**113,91**	**106,00**	**17,10**	**0,53**
	Всего за 4-й день:		**36,37**	**50,27**	**203,94**	**1425,66**	**0,56**	**95,36**	**227,84**	**7,06**	**647,64**	**737,91**	**186,37**	**7,77**
	5-й день													
	завтрак													
5003	Груша	95	0,34	0,25	8,66	39,50	0,02	4,20	0,00	0,34	15,97	13,45	10,08	1,93
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
257	Каша овсянная молочная	150	3,23	6,64	21,51	159,50	0,04	0,24	43,20	0,08	65,05	71,43	13,44	0,62
943	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	13,55	55,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,04
	всего за завтрак		**11,86**	**22,98**	**58,55**	**493,69**	**0,10**	**4,62**	**154,70**	**1,00**	**333,62**	**251,28**	**40,22**	**3,12**
	обед													
56	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45
206	Суп гороховый	180	4,30	6,48	17,44	145,50	0,19	12,38	42,48	0,26	26,52	88,66	31,65	1,60
7301	Каша гречневая с говядиной	300	25,75	41,75	42,25	649,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
958	Кофейный напиток	180	2,18	2,16	21,50	115,29	0,02	0,36	11,70	0,04	90,54	71,10	10,71	0,10
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**35,04**	**53,90**	**102,68**	**1040,48**	**0,28**	**24,38**	**54,54**	**1,95**	**146,65**	**217,46**	**62,26**	**3,39**
	полдник													
469	Запеканка творожная	100	9,05	8,81	18,60	190,90	0,18	2,54	70,50	0,39	117,16	146,81	29,43	0,81
5015	Яблочно-абрикосовый сок	180	0,36	0,00	25,20	104,40	0,00	1,98	0,00	0,54	12,60	21,60	7,20	0,72
5032	Баранки	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
	всего за полдник		**12,61**	**17,21**	**78,05**	**520,80**	**0,23**	**4,52**	**130,50**	**1,43**	**141,26**	**200,91**	**41,63**	**1,93**
	Всего за 5-й день:		**59,51**	**94,09**	**239,27**	**2054,97**	**0,62**	**33,52**	**339,74**	**4,38**	**621,54**	**669,64**	**144,12**	**8,44**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день													
	завтрак													
5004	Яблоко	95	0,34	0,34	8,24	39,50	0,03	8,40	0,00	0,17	13,45	9,24	7,56	1,85
209	Каша пшеная молочная	150	4,88	8,85	25,70	203,05	0,13	0,30	54,00	0,18	83,15	121,84	30,71	0,78
959	Какао на молоке	180	3,05	2,70	21,87	125,69	0,03	0,36	11,70	0,05	95,15	94,68	26,01	0,89
5033	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	всего за завтрак		**10,54**	**12,13**	**70,57**	**438,74**	**0,22**	**9,06**	**65,70**	**0,73**	**197,74**	**245,26**	**68,49**	**3,85**
	обед													
57	Салат из белокачанной капусты с помидорами и	40	0,61	2,04	1,86	28,77	0,01	13,07	0,00	1,03	18,79	13,27	8,09	0,28
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	2,98	4,42	16,19	117,88	0,12	39,18	29,43	0,41	47,42	75,21	33,26	1,20
591	Гуляш	50	11,29	11,20	1,28	151,06	0,05	1,11	0,00	1,03	10,33	121,70	18,77	1,73
409	Пюре гороховое	120	9,88	7,56	23,82	202,88	0,39	0,00	47,20	0,42	56,16	159,44	51,36	3,28
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0,05	20,51	84,46	0,01	0,32	0,00	0,18	12,53	12,50	7,24	0,45
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**27,32**	**25,71**	**83,43**	**677,85**	**0,62**	**53,68**	**76,99**	**3,07**	**154,43**	**424,52**	**128,72**	**8,19**
	полдник													
944	Чай с лимоном	180	0,16	0,01	18,44	78,19	0,01	5,40	0,00	0,03	5,94	2,97	1,62	0,09
5035	Вафли	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	всего за полдник		**4,41**	**5,66**	**53,29**	**285,19**	**0,06**	**5,40**	**32,50**	**0,68**	**26,44**	**46,47**	**9,12**	**0,59**
	Всего за 6-й день:		**42,27**	**43,50**	**207,29**	**1401,78**	**0,90**	**68,14**	**175,19**	**4,47**	**378,61**	**716,25**	**206,33**	**12,63**
	7-й день													
	завтрак													
3	Бутерброд с маслом	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
7384	Каша рисовая молочная	150	3,66	5,78	27,61	178,04	0,04	0,30	32,25	0,19	77,48	99,38	22,05	0,32
943	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	13,55	55,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,04
	всего за завтрак		**11,96**	**21,87**	**56,00**	**472,73**	**0,08**	**0,48**	**143,75**	**0,77**	**330,09**	**265,78**	**38,75**	**0,89**
	обед													
56	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,38	2,05	1,15	25,09	0,02	7,76	0,00	1,10	13,59	10,20	6,60	0,30
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,13	15,57	90,32	0,09	12,60	12,74	0,23	11,56	48,22	18,14	0,75
600	Куры отварные	50	12,72	12,86	0,00	166,35	0,05	1,26	48,93	0,35	11,18	115,33	12,58	1,12
855	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,74	22,87	153,12	0,17	0,00	23,60	0,36	8,48	119,96	80,00	2,69
868	Компот из свежих ягод или фруктов	180	0,32	0,05	20,51	84,46	0,01	0,32	0,00	0,18	12,53	12,50	7,24	0,45
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**22,88**	**22,27**	**79,86**	**612,14**	**0,38**	**21,94**	**85,63**	**2,22**	**66,55**	**348,61**	**134,56**	**6,55**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	полдник													
883	Кисель плодово-ягодный	180	0,03	0,00	24,84	99,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
	всего за полдник		**3,23**	**8,40**	**59,09**	**324,86**	**0,05**	**0,00**	**60,00**	**0,50**	**11,50**	**32,50**	**5,00**	**0,40**
	Всего за 7-й день:		**38,06**	**52,53**	**194,95**	**1409,73**	**0,51**	**22,42**	**289,38**	**3,50**	**408,14**	**646,88**	**178,31**	**7,84**
	8-й день													
	завтрак													
5005	Банан	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
215	Каша манная молочная жидкая	150	3,34	6,57	21,10	157,74	0,04	0,24	43,20	0,35	64,50	63,84	10,38	0,24
958	Кофейный напиток	180	2,18	2,16	21,50	115,29	0,02	0,36	11,70	0,04	90,54	71,10	10,71	0,10
	всего за завтрак		**13,78**	**24,82**	**57,44**	**512,08**	**0,11**	**0,78**	**166,40**	**0,97**	**407,24**	**301,34**	**37,79**	**0,86**
	обед													
5007	помидор	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
171	Борщ вегетарианский	180	1,49	3,44	8,09	70,00	0,05	20,03	10,62	0,94	24,54	38,58	17,89	0,74
601	Плов с мясом	120	8,82	8,94	21,89	203,19	0,05	0,58	0,00	1,55	7,77	115,28	24,32	1,32
883	Кисель из клюквы	180	0,03	0,00	24,84	99,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**13,02**	**12,90**	**76,11**	**474,96**	**0,17**	**30,60**	**10,98**	**2,77**	**47,11**	**206,66**	**60,21**	**3,66**
	полдник													
945	Чай с молоком	180	2,65	2,25	17,87	104,25	0,04	1,17	18,00	0,00	108,41	81,00	12,60	0,13
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74
	всего за полдник		**8,62**	**8,44**	**52,49**	**322,63**	**0,13**	**1,82**	**55,70**	**1,27**	**180,89**	**173,54**	**27,87**	**0,87**
	Всего за 8-й день:		**35,42**	**46,16**	**186,04**	**1309,67**	**0,41**	**33,20**	**233,08**	**5,01**	**635,24**	**681,54**	**125,87**	**5,40**
	9-й день													
	завтрак													
5003	Груша	95	0,34	0,25	8,66	39,50	0,02	4,20	0,00	0,34	15,97	13,45	10,08	1,93
209	Каша пшено-рисовая молочная	150	4,88	8,85	25,70	203,05	0,13	0,30	54,00	0,18	83,15	121,84	30,71	0,78
944	Чай с лимоном	180	0,16	0,01	18,44	78,19	0,01	5,40	0,00	0,03	5,94	2,97	1,62	0,09
5033	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	всего за завтрак		**7,65**	**9,36**	**67,56**	**391,24**	**0,19**	**9,90**	**54,00**	**0,88**	**111,05**	**157,75**	**46,62**	**3,13**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
197	Рассольник Петербургский со сметаной	180	5,46	8,26	14,20	153,41	0,08	9,75	24,12	1,09	21,15	100,06	21,30	1,16
506	Рыба запеченная	50	9,79	4,57	2,33	89,81	0,07	0,30	5,93	1,99	24,33	145,35	33,17	0,51
299	Картофельное пюре	120	2,66	3,58	16,85	110,85	0,12	19,32	21,60	0,14	39,96	79,95	25,65	0,89
959	Какао на молоке	180	3,05	2,70	21,87	125,69	0,03	0,36	11,70	0,05	95,15	94,68	26,01	0,89
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**23,21**	**19,55**	**75,00**	**572,56**	**0,35**	**29,72**	**63,71**	**3,26**	**189,79**	**462,44**	**116,13**	**4,69**
	полдник													
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
867	Компот из кураги	180	0,59	0,03	19,21	79,97	0,01	0,45	0,00	0,62	18,41	16,43	11,81	0,40
1052	Пирожок печеный	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
	всего за полдник		**8,96**	**9,85**	**36,80**	**272,37**	**0,09**	**10,69**	**121,76**	**2,28**	**70,85**	**135,87**	**25,73**	**1,87**
	Всего за 9-й день:		**39,81**	**38,76**	**179,36**	**1236,17**	**0,63**	**50,31**	**239,47**	**6,42**	**371,70**	**756,06**	**188,48**	**9,70**
	10-й день													
	завтрак													
3	Бутерброд с маслом	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
257	Каша овсянная молочная	150	3,23	6,64	21,51	159,50	0,04	0,24	43,20	0,08	65,05	71,43	13,44	0,62
959	Какао на молоке	180	3,05	2,70	21,87	125,69	0,03	0,36	11,70	0,05	95,15	94,68	26,01	0,89
	всего за завтрак		**14,54**	**25,43**	**58,22**	**524,24**	**0,11**	**0,78**	**166,40**	**0,71**	**412,39**	**332,51**	**56,15**	**2,04**
	обед													
88	Салат из свеклы	40	0,58	1,52	3,39	29,50	0,01	3,85	0,00	0,69	14,25	16,59	8,47	0,54
204	Суп картофельный с пшенной крупой	180	2,11	6,40	14,33	123,68	0,10	11,23	42,48	0,20	12,74	57,05	22,75	0,79
591	Гуляш	50	11,29	11,20	1,28	151,06	0,05	1,11	0,00	1,03	10,33	121,70	18,77	1,73
409	Пюре гороховое	120	9,88	7,56	23,82	202,88	0,39	0,00	47,20	0,42	56,16	159,44	51,36	3,28
883	Кисель плодово-ягодный	180	0,03	0,00	24,84	99,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		**26,13**	**27,12**	**87,43**	**699,28**	**0,59**	**16,19**	**90,04**	**2,34**	**102,68**	**397,19**	**111,35**	**7,58**
	полдник													
5016	Яблочно-виноградный сок	180	0,54	0,00	22,14	93,60	0,00	2,34	0,00	0,18	18,00	18,00	10,80	1,08
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
	всего за полдник		**3,74**	**8,40**	**56,39**	**319,10**	**0,05**	**2,34**	**60,00**	**0,68**	**29,50**	**50,50**	**15,80**	**1,48**
	Всего за 10-й день:		**44,41**	**60,95**	**202,03**	**1542,62**	**0,75**	**19,31**	**316,44**	**3,73**	**544,58**	**780,20**	**183,30**	**11,10**
	Итого:		**425,61**	**550,27**	**1984,02**	**14697,87**	**6,16**	**439,39**	**2735,01**	**53,26**	**5206,09**	**7290,25**	**1746,60**	**87,29**