УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ с. Салтыково

_____ Н.Г. Шуртина
Приказ № 69 в от 02.10.2023 г

Примерное десятидневное меню
МОУ СОШ с. Салтыково

Возрастная категория: 7 -11 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: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (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 пшенная молочная	200	6,50	11,81	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	40,95	1,04
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	всего за завтрак		**14,80**	**27,90**	**64,16**	**571,61**	**0,21**	**0,58**	**183,50**	**0,83**	**363,51**	**328,85**	**57,65**	**1,61**
обед														
5002	Мандарин	120	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
5008	огурец	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,02	5,60	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
204	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,34	7,11	15,92	137,42	0,11	12,48	47,20	0,22	14,16	63,39	25,28	0,88
506	Рыба запеченная	90	17,63	8,23	4,19	161,66	0,13	0,53	10,68	3,58	43,80	261,62	59,70	0,93
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
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 обед		**39,05**	**32,24**	**149,48**	**1051,33**	**0,59**	**57,66**	**153,37**	**6,15**	**308,01**	**667,93**	**173,55**	**6,63**
полдник														
5046	йогурт	100	2,50	3,00	3,40	206,00	0,03	0,30	150,00	0,40	86,00	60,00	8,00	0,20
	всего за полдник		**2,50**	**3,00**	**3,40**	**206,00**	**0,03**	**0,30**	**150,00**	**0,40**	**86,00**	**60,00**	**8,00**	**0,20**
	Всего за 1-й день:		**56,35**	**63,14**	**217,04**	**1828,94**	**0,84**	**58,54**	**486,87**	**7,38**	**757,52**	**1056,78**	**239,20**	**8,44**
2-й день														
завтрак														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,62	8,83	24,12	195,56	0,06	0,32	57,60	0,47	85,64	85,60	13,36	0,45
424	Яйцо вареное	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
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		**15,16**	**16,15**	**67,97**	**480,46**	**0,16**	**0,72**	**170,60**	**1,19**	**216,24**	**267,40**	**35,66**	**2,00**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
5001	апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
57	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	3,06	2,79	43,15	0,02	19,60	0,00	1,54	28,18	19,90	12,14	0,42
270	Суп рыбный	200	6,44	5,18	16,09	136,72	0,09	11,00	15,80	1,39	47,60	90,86	26,94	0,85
601	Плов с мясом	180	13,22	13,40	32,84	304,79	0,07	0,86	0,00	2,32	11,66	172,92	36,48	1,98
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1058	Полоска с творогом	50	6,53	5,58	19,22	153,99	0,12	0,44	37,61	0,84	67,54	93,67	11,91	0,51
	всего за обед		**31,71**	**28,15**	**131,46**	**914,69**	**0,42**	**92,27**	**53,95**	**6,49**	**216,70**	**477,84**	**123,50**	**6,42**
	полдник													
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65
	всего за полдник		**0,46**	**0,35**	**11,85**	**54,05**	**0,02**	**5,75**	**0,00**	**0,46**	**21,85**	**18,40**	**13,80**	**2,65**
	Всего за 2-й день:		**47,33**	**44,64**	**211,28**	**1449,20**	**0,61**	**98,74**	**224,55**	**8,14**	**454,79**	**763,64**	**172,96**	**11,07**
	3-й день													
	завтрак													
384	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		**8,11**	**7,21**	**77,03**	**411,06**	**0,11**	**6,40**	**42,50**	**0,70**	**118,21**	**161,75**	**36,80**	**0,98**
	обед													
55	Салат из свежих огурцов	60	0,43	2,96	1,16	32,86	0,02	5,60	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30
197	Рассольник Петербургский	200	6,06	9,17	15,77	170,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29
541	Котлета из говядины домашняя	90	17,82	19,43	5,94	269,82	0,08	1,25	29,74	1,64	35,95	197,21	24,43	2,62
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
869	Кисель из ягоды	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
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
5040	Конфеты	30	2,85	9,24	15,51	154,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего за обед		**39,90**	**49,79**	**165,27**	**1268,50**	**0,51**	**20,68**	**86,58**	**6,06**	**108,96**	**572,75**	**179,54**	**10,04**
	полдник													
5014	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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		**4,75**	**5,10**	**57,40**	**300,50**	**0,06**	**4,00**	**5,00**	**1,95**	**28,50**	**59,00**	**18,00**	**3,85**
	Всего за 3-й день:		**52,77**	**62,10**	**299,70**	**1980,06**	**0,68**	**31,08**	**134,08**	**8,71**	**255,67**	**793,50**	**234,34**	**14,86**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-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
215	Каша манная молочная	200	4,45	8,76	28,14	210,32	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	85,12	13,84	0,32
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
	всего за завтрак		**16,11**	**27,85**	**67,27**	**589,03**	**0,13**	**0,90**	**182,10**	**1,10**	**443,92**	**356,72**	**59,44**	**1,84**
обед														
88	Салат из свеклы	60	0,87	2,28	5,08	44,24	0,01	5,78	0,00	1,04	21,38	24,89	12,71	0,81
204	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	7,11	15,92	137,42	0,11	12,48	47,20	0,22	14,16	63,39	25,28	0,88
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
861	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
5036	Баранка	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 обед		**19,11**	**21,79**	**120,86**	**759,23**	**0,37**	**55,36**	**47,74**	**4,18**	**95,78**	**314,26**	**96,69**	**6,80**
полдник														
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
5040	Конфеты вафельные	30	2,85	9,24	15,51	154,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего за полдник		**3,31**	**9,70**	**26,78**	**208,55**	**0,03**	**11,50**	**0,00**	**0,23**	**18,40**	**12,65**	**10,35**	**2,53**
	Всего за 4-й день:		**38,53**	**59,34**	**214,92**	**1556,81**	**0,53**	**67,75**	**229,84**	**5,52**	**558,10**	**683,63**	**166,48**	**11,17**
5-й день														
завтрак														
257	Каша овсяная молочная	200	4,30	8,86	28,68	212,66	0,06	0,32	57,60	0,11	86,73	95,24	17,92	0,83
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
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		**16,43**	**17,98**	**82,01**	**559,39**	**0,28**	**2,86**	**128,10**	**0,94**	**212,34**	**268,05**	**52,95**	**2,12**
обед														
56	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,77	4,10	2,29	50,19	0,03	15,52	0,00	2,20	27,19	20,40	13,20	0,60
206	Суп гороховй	200	4,78	7,20	19,38	161,66	0,21	13,76	47,20	0,29	29,47	98,51	35,17	1,78
7301	Каша гречневая с говядиной	150	12,88	20,88	21,13	324,63	0,16	40,20	0,00	1,98	41,68	160,10	43,15	2,42
5016	Яблочно-виноградный сок	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	2,60	0,00	0,20	20,00	20,00	12,00	1,20
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86

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 обед		**28,36**	**39,03**	**131,66**	**998,07**	**0,57**	**72,73**	**85,44**	**5,95**	**204,61**	**455,16**	**133,79**	**8,60**

полдник

5005	Банан	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего за полдник		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Всего за 5-й день:		**43,25**	**47,23**	**209,61**	**1447,13**	**0,85**	**75,59**	**213,54**	**6,89**	**416,96**	**723,20**	**186,74**	**10,73**

6-й день

завтрак

209	Каша пшенная молочная	200	6,50	11,81	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	40,95	1,04
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		**12,93**	**15,13**	**78,25**	**504,39**	**0,25**	**0,80**	**85,00**	**0,74**	**224,58**	**293,65**	**75,45**	**2,47**

обед

5002	Мандарин	120	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
88	Салат из свеклы	80	1,16	3,04	6,78	58,99	0,02	7,70	0,00	1,38	28,50	33,19	16,95	1,08
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33
591	Гуляш	90	20,33	20,16	2,31	271,91	0,08	2,00	0,00	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12
409	Пюре гороховое	150	12,36	9,45	29,78	253,60	0,49	0,00	59,00	0,52	70,20	199,30	64,20	4,10
869	Кисель	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
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 обед		**44,61**	**46,85**	**159,41**	**1245,44**	**0,89**	**94,23**	**152,24**	**5,12**	**236,64**	**655,80**	**185,89**	**12,19**

полдник

5046	йогурт	100	2,50	3,00	3,40	206,00	0,03	0,30	150,00	0,40	86,00	60,00	8,00	0,20
	всего за полдник		**2,50**	**3,00**	**3,40**	**206,00**	**0,03**	**0,30**	**150,00**	**0,40**	**86,00**	**60,00**	**8,00**	**0,20**
	Всего за 6-й день:		**60,05**	**64,98**	**241,06**	**1955,83**	**1,17**	**95,33**	**387,24**	**6,25**	**547,22**	**1009,45**	**269,34**	**14,86**

7-й день

завтрак

384	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
424	Яйцо вареное	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
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		**13,06**	**11,80**	**71,87**	**448,81**	**0,13**	**0,40**	**142,50**	**0,91**	**134,06**	**235,25**	**39,80**	**1,92**

обед

5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,39	2,36	17,30	100,35	0,10	14,00	14,16	0,26	12,85	53,58	20,16	0,83
600	Куры отварные	90	22,90	23,15	0,00	299,43	0,09	2,26	88,07	0,63	20,13	207,59	22,65	2,01
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
861	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1058	Полоска с творогом	50	6,53	5,58	19,22	153,99	0,12	0,44	37,61	0,84	67,54	93,67	11,91	0,51
	всего за обед		**42,11**	**38,28**	**124,52**	**1015,20**	**0,63**	**31,81**	**169,88**	**2,47**	**149,53**	**585,00**	**183,30**	**11,94**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	полдник													
5011	Виноградный сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	всего за полдник		**0,60**	**0,40**	**32,60**	**140,00**	**0,04**	**4,00**	**0,00**	**0,40**	**40,00**	**24,00**	**18,00**	**0,80**
	Всего за 7-й день:		**55,77**	**50,48**	**228,98**	**1604,01**	**0,80**	**36,21**	**312,38**	**3,78**	**323,59**	**844,25**	**241,10**	**14,65**
	8-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
7215	Каша манная молочная жидкая	200	4,42	10,08	28,07	221,84	0,06	0,32	58,40	0,51	85,52	85,20	13,84	0,32
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
	всего за завтрак		**15,11**	**28,57**	**66,80**	**588,99**	**0,12**	**0,90**	**182,90**	**1,13**	**438,32**	**330,60**	**42,44**	**0,96**
	обед													
5005	Банан	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5007	помидор	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
171	Борщ вегетарианский	200	1,66	3,83	8,99	77,78	0,06	22,25	11,80	1,05	27,27	42,87	19,88	0,82
601	Плов с мясом	180	13,22	13,40	32,84	304,79	0,07	0,86	0,00	2,32	11,66	172,92	36,48	1,98
5014	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
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 обед		**24,59**	**23,94**	**130,32**	**844,77**	**0,33**	**52,11**	**44,84**	**4,92**	**101,23**	**362,89**	**106,86**	**8,86**
	полдник													
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65
	всего за полдник		**0,46**	**0,35**	**11,85**	**54,05**	**0,02**	**5,75**	**0,00**	**0,46**	**21,85**	**18,40**	**13,80**	**2,65**
	Всего за 8-й день:		**40,16**	**52,86**	**208,97**	**1487,81**	**0,48**	**58,76**	**227,74**	**6,52**	**561,40**	**711,89**	**163,10**	**12,46**
	9-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
209	Каша пшеная-рисовая молочная	200	6,50	11,81	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	40,95	1,04
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
	всего за завтрак		**14,94**	**27,91**	**69,60**	**596,66**	**0,22**	**6,58**	**183,50**	**0,86**	**369,66**	**332,15**	**59,45**	**1,67**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
5002	Мандарин	120	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
79	Салат из белокачанной капусты	80	1,29	4,07	3,74	57,61	0,03	29,33	0,00	1,87	33,60	25,79	14,29	0,46
197	Рассольник Петербургский	200	6,06	9,17	15,77	170,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29
506	Рыба запеченная	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03
299	Картофельное пюре	150	3,33	4,47	21,06	138,56	0,15	24,15	27,00	0,17	49,95	99,94	32,06	1,11
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
5039	Вафли с жировыми начинками	50	1,95	15,30	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
	всего за обед		**39,77**	**46,03**	**137,93**	**1134,11**	**0,60**	**103,31**	**82,21**	**9,83**	**314,24**	**734,40**	**194,26**	**7,14**
	полдник													
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
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		**3,41**	**2,81**	**48,77**	**237,05**	**0,07**	**11,50**	**0,00**	**1,43**	**23,90**	**37,65**	**14,85**	**2,93**
	Всего за 9-й день:		**58,12**	**76,75**	**256,30**	**1967,82**	**0,89**	**121,38**	**265,71**	**12,11**	**707,80**	**1104,20**	**268,56**	**11,73**
	10-й день													
	завтрак													
7208	Каша овсяная молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,40	73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04
469	Запеканка творожная	150	13,57	13,21	27,90	286,35	0,28	3,81	105,75	0,58	175,75	220,21	44,15	1,21
958	Кофейный напиток	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		**25,50**	**29,38**	**105,66**	**793,58**	**0,52**	**4,61**	**191,75**	**1,36**	**394,61**	**487,76**	**102,60**	**2,80**
	обед													
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65
5008	огурец	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,02	5,60	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
204	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2,34	7,11	15,92	137,42	0,11	12,48	47,20	0,22	14,16	63,39	25,28	0,88
591	Гуляш	90	20,33	20,16	2,31	271,91	0,08	2,00	0,00	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12
409	Пюре гороховое	150	12,36	9,45	29,78	253,60	0,49	0,00	59,00	0,52	70,20	199,30	64,20	4,10
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
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 обед		**45,41**	**43,99**	**153,24**	**1193,77**	**0,89**	**26,48**	**144,44**	**4,41**	**224,68**	**680,29**	**178,53**	**13,75**
	полдник													
5046	йогурт	100	2,50	3,00	3,40	206,00	0,03	0,30	150,00	0,40	86,00	60,00	8,00	0,20
	всего за полдник		**2,50**	**3,00**	**3,40**	**206,00**	**0,03**	**0,30**	**150,00**	**0,40**	**86,00**	**60,00**	**8,00**	**0,20**
	Всего за 10-й день:		**73,40**	**76,37**	**262,30**	**2193,34**	**1,44**	**31,39**	**486,19**	**6,17**	**705,29**	**1228,05**	**289,13**	**16,75**
	Итого:		**525,72**	**597,88**	**2350,16**	**17470,96**	**8,28**	**674,77**	**2968,14**	**71,47**	**5288,31**	**8918,58**	**2230,95**	**126,71**