

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Средняя
общеобразовательная школа №6"

 Резванова М.А.

01 сентября 2024 год



УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания И.И. Рыжухин С.А.

 С.А. Рыжухин

01 сентября 2024 год



Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет

(I смена: завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

	Наименование	Выход, г р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 1 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,50	0,21	143,57	193,08	47,41	1,03	0,17	11,68	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	26,00	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
	Итого:		21,56	20,26	113,58	721,80	0,27	1,33	73,50	2,69	317,51	450,68	97,71	3,68	0,37	20,68		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43	57
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	90,08	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	435,05	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	272,85	59,59	3,24	0,28	13,68	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
	Итого:		35,08	32,30	103,94	834,03	0,40	28,67	205,01	5,06	242,17	467,18	100,60	365,92	0,36	20,34		
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	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
	Итого:		19,18	25,03	130,72	825,81	0,27	4,49	46,51	6,94	184,42	256,88	45,84	2,30	0,25	14,06		
	Итого за день		75,82	77,60	348,24	2381,64	0,93	34,49	325,02	14,69	744,10	1174,74	244,15	371,90	0,98	55,08		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
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	50	0,39	0,02	33,80	137,10	0,01	0,30	-	0,41	12,90	10,95	7,88	0,33	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)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
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
	Итого:		22,79	15,91	110,11	671,98	0,19	1,97	75,00	2,22	152,63	277,27	54,79	2,03	0,32	0,45		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	-	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	-	25	25
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	0,05	12,35	6,00	1,04	90,14	43,35	19,77	0,91	0,05	4,58	119	119
3	Гуляш	90	12,12	11,62	3,47	164,15	0,05	1,28	8,10	0,35	9,76	119,39	16,46	1,73	0,10	4,74	282	282
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,35	0,21	-	13,50	0,44	10,52	149,56	99,80	3,35	0,10	2,94	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	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
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
	Итого:		24,72	23,97	98,89	708,88	0,40	22,40	27,60	3,86	239,73	450,40	159,13	8,67	0,30	16,86		
Полдник																		
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	90	18,61	4,23	14,93	172,33	0,11	1,04	19,35	1,23	362,93	535,78	33,52	0,77	0,10	136,22	256к	256к
3	Рагу из овощей	150	2,60	7,73	17,17	148,31	0,12	11,60	0,00	3,53	26,77	70,89	32,63	1,08	0,09	5,57	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
	Итого:		26,12	15,17	81,22	566,82	0,30	15,14	21,35	6,19	416,77	670,27	82,35	3,09	0,22	143,28		
	Итого за день		73,62	55,05	290,21	1947,68	0,89	39,51	123,95	12,27	809,12	1397,94	296,26	13,79	0,83	160,60		
День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	0,10	0,31	13,19	0,33	74,13	112,24	32,80	0,80	0,09	5,97	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	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
	Итого:		15,93	15,66	65,88	471,80	0,21	11,17	83,19	1,31	288,91	374,04	70,80	3,82	0,34	18,77		
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,10	15,71	144,40	0,19	5,20	24,00	0,28	31,47	86,70	30,57	1,60	0,07	4,16	132	132
3	Котлеты рубленные из птицы	90	23,68	24,07	14,41	355,73	0,09	1,78	77,40	1,48	19,76	181,27	19,81	1,77	0,16	7,62	318	318
4	Капуста тушеная	150	3,24	6,18	10,53	112,93	0,07	48,64	-	2,91	291,65	64,61	33,32	1,20	0,08	5,61	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	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
	Итого:		37,17	39,08	96,55	876,79	0,45	77,62	101,40	5,88	476,70	501,27	112,26	6,88	0,36	23,35		
Полдник																		
1	Запеканка со свежими плодами	200	9,17	13,92	47,89	354,68	0,22	3,70	46,01	0,35	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	208	208
2	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	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
	Итого:		16,07	16,26	108,73	650,88	0,34	17,70	46,01	1,77	190,33	274,26	77,23	7,93	0,23	14,88		
	Итого за день		69,17	71,00	271,16	1999,47	0,99	106,48	230,60	8,96	955,93	1149,58	260,29	18,62	0,92	57,00		
День 4 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	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
	Итого:		32,35	31,93	73,61	712,94	0,24	0,96	40,15	3,37	308,99	547,26	73,29	6,38	0,92	44,76		

Обед

1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,07	4,11	10,99	89,39	0,05	11,92	6,00	1,53	107,49	58,58	17,23	0,63	0,04	2,86	137	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	24,78	14,54	30,86	354,67	0,25	12,16	66,48	3,87	449,81	700,32	68,49	1,85	0,28	136,84	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
	Итого:		35,79	25,28	113,39	826,21	0,47	28,90	192,49	8,51	707,78	973,48	129,68	365,03	0,44	147,46		

Полдник

1	Кукуруза консервированная	50	5,15	2,45	30,00	162,50	0,19	-	-	0,65	50,00	150,50	52,00	1,85	0,07	2,60	29	29
2	Макароны с сыром	190	14,34	12,96	46,51	361,92	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	1,33	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
	Итого:		23,99	17,15	113,35	705,56	0,38	0,21	90,44	2,85	149,01	429,19	81,07	3,97	0,21	3,93		
	Итого за день		92,13	74,36	300,34	2244,71	1,09	30,08	323,08	14,73	1165,78	1949,93	284,04	375,38	1,57	196,15		

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	Каша пшенная	200	5,90	8,50	27,75	211,44	0,14	0,48	30,00	0,15	107,21	144,14	36,19	0,93	0,12	9,09	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
	Итого:		20,93	23,52	94,49	678,74	2,65	1,34	104,00	2,33	337,59	454,78	89,19	4,18	0,37	27,89		

Обед

1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,96	3,46	14,31	105,57	0,13	5,20	-	1,49	89,11	108,34	27,87	1,32	0,06	4,33	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	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	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
	Итого:		31,77	43,23	105,35	834,71	0,52	11,27	36,00	4,46	201,30	350,47	73,08	7,03	0,27	8,86		

Полдник

1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,39	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	751,66	32,10	0,85	0,38	2,63	241	241
2	Молоко сгущенное	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
3	Фрукты свежие по сезонности	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	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
	Итого:		29,69	18,76	64,08	547,13	0,31	38,94	87,61	1,12	416,99	856,93	55,90	1,26	0,53	5,33		

Итого за день			82,39	85,51	263,93	2060,57	3,48	51,54	227,61	7,90	955,89	1662,17	218,17	12,48	1,17	42,08			
Итого среднее за 5 дней			79,11	73,22	295,53	2136,41	1,48	52,52	248,45	11,71	945,52	1481,43	262,82	158,45	1,11	103,62			
День 6 (Понедельник)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,73	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	158,66	36,29	0,58	0,15	9,98	202	202	
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	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	599	
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)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	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	
Итого:			19,20	15,34	103,81	624,65	0,20	2,41	62,01	2,27	218,22	395,79	57,49	1,93	0,28	12,06			
Обед																			
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36	
2	Рассольник ленинградский	200	2,24	3,23	15,15	98,80	0,09	7,42	6,00	1,08	57,91	67,78	22,11	0,83	0,07	4,30	122	122	
3	Биточки рубленные куриные	90	16,09	14,21	13,41	237,23	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	142,76	17,46	1,30	0,13	5,79	309	309	
4	Рагу из овощей	150	2,60	7,73	17,17	148,31	0,12	11,60	0,00	3,53	26,77	70,89	32,63	1,08	0,09	5,57	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	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	
Итого:			26,78	26,84	109,95	782,87	0,39	31,88	53,34	6,70	256,06	443,31	97,49	5,45	0,33	21,46			
Полдник																			
1	Оладьи	150	11,92	11,68	64,80	411,87	0,16	0,50	12,38	4,56	120,21	155,97	25,51	1,21	0,16	9,49	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 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	
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	
Итого:			23,52	21,23	156,75	913,51	0,29	5,04	34,38	7,06	301,18	359,22	64,74	3,08	0,36	20,80			
Итого за день			69,50	63,42	370,51	2321,04	0,88	39,33	149,73	16,02	775,47	1198,32	219,72	10,45	0,98	54,32			
День 7 (Вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	196	
2	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	
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16	
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	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	
Итого:			16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83			
Обед																			
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56	57	
2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	152	
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	0,22	22,90	3 900,50	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	284	

4	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,50	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	340
5	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
6	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
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
	Итого:		30,70	25,20	100,31	755,97	0,46	46,73	4052,77	4,99	594,96	523,58	75,96	368,36	1,65	21,65		

Полдник

1	Запеканка со свежими плодами	200	9,17	13,92	47,89	354,68	0,22	3,70	46,01	0,35	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	208	208
2	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	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	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
	Итого:		16,67	19,58	114,48	702,62	0,32	3,70	50,01	2,77	175,57	291,03	68,23	3,79	0,21	12,88		
	Итого за день		64,02	60,79	309,43	2049,44	1,01	51,32	4159,44	10,60	1001,04	1158,29	211,14	374,79	2,12	48,36		

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,20	162,80	178,07	57,82	1,49	0,21	13,08	191	191
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	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
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	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
	Итого:		17,54	17,45	77,13	539,08	0,24	11,57	76,94	1,47	360,28	402,67	94,92	4,65	0,44	25,88		

Обед

1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,60	0,02	6,72	-	1,47	22,40	21,00	9,10	0,56	0,02	-	25	25
2	Борщ "Сибирский"	200	8,32	6,75	11,37	129,76	0,08	11,53	6,00	1,57	122,87	102,82	28,29	1,71	0,08	6,45	121	121
3	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
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4,87	5,67	39,38	228,44	0,29	24,13	17,10	0,30	38,28	141,32	55,58	2,19	0,20	12,58	346	346
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	431
6	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
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
	Итого:		41,58	22,62	138,75	916,43	0,63	45,94	44,61	6,14	712,46	1021,04	152,17	7,39	0,44	174,69		

Полдник

1	Блины	150	10,30	11,40	53,14	356,24	0,13	0,36	22,51	2,75	93,57	133,61	20,46	1,15	0,16	8,82	726	726
2	Молоко сгущенное	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
3	Фрукты свежие по сезонности	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	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	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
	Итого:		16,84	23,18	107,85	711,84	0,25	42,66	65,11	3,65	240,57	249,01	52,26	4,37	0,34	12,42		
	Итого за день		75,96	63,25	323,74	2167,34	1,11	100,17	186,66	11,26	1313,31	1672,72	299,36	16,40	1,22	212,99		

День 9 (Четверг)

Завтрак

1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	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
	Итого:		29,81	27,98	67,27	640,26	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	452,22	42,83	5,17	0,82	38,61		
Обед																		
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94
2	Уха ростовская	200	5,56	3,45	11,36	99,32	0,11	12,25	2,50	1,77	103,87	173,66	26,79	0,94	0,08	37,45	151	151
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	463,92	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	216,37	50,70	2,05	0,15	5,84	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
	Итого:		29,20	32,81	97,38	784,95	0,33	22,69	50,11	9,23	211,97	497,97	100,21	4,45	0,30	49,05		
Полдник																		
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	Макароны с сыром	190	14,34	12,96	46,51	361,92	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	1,33	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
	Итого:		19,71	16,79	93,47	605,52	0,21	7,69	210,44	3,23	117,97	311,13	47,13	362,43	0,18	2,43		
	Итого за день		78,72	77,58	258,12	2030,73	0,78	30,82	291,79	15,01	532,63	1261,32	190,17	372,05	1,30	90,09		
День 10 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	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	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
	Итого:		16,44	16,10	63,75	470,64	0,22	11,08	81,66	1,36	278,00	394,51	88,65	4,76	0,33	17,63		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	82
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	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	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
	Итого:		29,42	42,80	97,78	790,21	0,44	21,71	42,00	3,99	235,12	279,04	62,00	6,30	0,25	7,77		
Полдник																		
1	Запеканка из творога	150	26,94	17,14	27,21	370,86	0,23	0,69	84,00	0,58	296,84	808,80	34,63	0,85	0,40	2,00	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

Итого:		29,44	18,22	86,09	629,40	0,31	10,87	84,08	1,44	338,32	863,81	57,67	3,99	0,45	4,00		
Итого за день		75,31	77,12	247,62	1890,25	0,97	43,66	207,74	6,79	851,45	1537,36	208,32	15,05	1,03	29,39		
Итого среднее за 5 дней		72,70	68,43	301,88	2091,76	0,95	53,06	999,07	11,94	894,78	1365,60	225,74	157,75	1,33	87,03		
Итого среднее за 10 дней		75,90	70,82	298,71	2114,09	1,22	52,79	623,76	11,82	920,15	1423,52	244,28	158,10	1,22	95,33		