

СОГЛАСОВАНО:

**Директор МБОУ " Средняя
общеобразовательная школа №6"**

 **Резванова М.А.**

01 сентября 2024 год



УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания И.П. Рыжухин С.А.

 **С.А. Рыжухин**

01 сентября 2024 года



Примерное 10-дневное меню для обучающихся 12-18 лет

(I смена: завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2	
		г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг			
День 1 (Понедельник)																		
Завтрак																		
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	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:		23,51	22,23	124,55	790,27	0,30	1,50	80,63	2,74	353,41	498,95	109,56	3,94	0,41	23,60			
Обед																		
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	
Итого:		40,45	38,96	116,23	962,77	0,46	38,37	220,18	6,33	289,92	527,90	117,58	366,93	0,42	23,88			
Полдник																		
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	
Итого:		23,15	28,93	152,32	963,10	0,32	4,65	50,64	8,46	224,49	308,87	54,34	2,70	0,30	17,22			
Итого за день.		87,11	90,11	393,09	2716,14	1,09	44,52	351,44	17,53	867,81	1335,72	281,48	373,56	1,13	64,70			
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	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	
Итого:		26,76	19,45	133,91	815,62	0,22	2,16	101,00	2,78	184,49	352,45	64,04	2,50	0,36	0,45			
Обед																		
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	
Итого:		29,73	29,55	120,67	866,06	0,50	29,47	32,70	5,43	282,95	533,21	193,66	10,32	0,36	19,12			

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
	Итого:		29,05	18,21	88,60	635,40	0,35	19,12	23,51	7,50	466,02	753,43	96,95	3,53	0,26	160,27		
	Итого за день		85,55	67,22	343,17	2317,09	1,07	50,75	157,21	15,71	933,45	1639,10	354,65	16,36	0,97	179,85		

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
	Итого:		18,98	17,93	84,66	579,68	0,27	11,29	88,33	1,79	322,43	434,49	86,16	4,37	0,38	21,09		

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 рубленные 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
	Итого:		42,98	45,03	115,07	1027,00	0,55	92,85	116,00	6,91	604,29	622,81	139,37	8,57	0,43	29,56		

Полдник

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	8,00	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:		18,36	19,74	120,70	739,55	0,39	18,62	57,51	1,85	226,89	323,98	90,34	8,48	0,27	18,10		
	Итого за день		80,32	82,70	320,43	2346,23	1,21	122,75	261,83	10,55	1153,61	1381,28	315,87	21,42	1,08	68,74		

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
	Итого:		37,57	37,55	74,58	788,30	0,27	1,05	45,44	3,61	348,26	633,18	79,91	7,34	1,10	53,70		

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
Итого:			41,59	31,68	125,35	955,29	0,56	36,72	205,07	10,69	824,51	1132,27	155,48	365,87	0,54	173,48		

Подвник

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	Макаронны 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
Итого:			27,48	20,75	122,03	787,36	0,38	0,28	119,00	3,09	164,67	469,37	77,39	4,03	0,23	3,83		
Итого за день			106,64	89,98	321,97	2530,94	1,21	38,05	369,51	17,38	1337,43	2234,81	312,78	377,24	1,88	231,01		

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	Каша пшеничная	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
Итого:			22,40	25,65	101,43	731,60	2,69	1,46	111,50	2,37	364,40	490,82	98,24	4,42	0,40	30,16		

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
Итого:			39,02	52,08	138,04	1057,67	0,65	13,94	42,00	6,05	334,65	508,91	97,26	9,09	0,33	15,09		

Подвник

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 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	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:			43,44	28,74	97,11	824,59	0,43	39,83	133,01	1,67	673,74	1240,88	87,20	1,91	0,84	15,21		
Итого за день			104,87	106,47	336,58	2613,86	3,77	55,23	286,51	10,08	1372,79	2240,60	282,69	15,41	1,58	60,46		
Итого среднее за 5 дней			92,90	87,30	343,05	2504,85	1,67	62,26	285,30	14,25	1133,02	1766,30	309,49	160,80	1,33	120,95		

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/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)	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
Итого:			23,05	20,03	114,65	724,49	0,22	2,63	94,76	2,38	271,88	489,45	70,06	2,17	0,35	14,56		

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 рубленные 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
Итого:			31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41	27,49		
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 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:			27,50	25,13	178,35	1050,80	0,35	5,21	38,51	8,58	341,25	411,21	73,24	3,48	0,42	23,96		
Итого за день:			81,63	76,19	422,54	2690,88	1,04	48,03	193,37	18,95	952,89	1457,76	265,38	12,53	1,17	66,01		
День 7 (Вторник)																		
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	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)	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	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:			20,08	20,17	100,71	666,89	0,26	1,05	86,33	2,99	273,10	428,86	79,56	2,97	0,32	15,49		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом	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
2	Суп куриный	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
3	Печень по-строгановски	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
4	Изделия макаронные отварные	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
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:			35,62	30,64	113,34	876,36	0,53	62,58	4493,10	6,37	715,26	589,42	90,38	369,52	1,85	25,21		
Полдник																		
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	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	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
5		40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
Итого:			20,46	25,02	141,33	874,69	0,39	4,62	63,51	3,55	217,93	358,75	85,34	4,76	0,26	16,10		
Итого за день:			76,16	75,83	355,38	2417,93	1,18	68,25	4642,93	12,91	1206,29	1377,02	255,28	377,25	2,43	56,79		

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная	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
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)	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
	Итого:		20,57	21,34	79,67	597,03	0,25	11,72	106,60	1,55	400,37	476,45	104,85	4,92	0,49	27,33		

Обед

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 "Сибирский"	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
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	220	5,64	6,56	45,60	264,51	0,34	27,94	19,80	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,56	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	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
	Итого:		44,41	26,25	149,72	1002,33	0,70	55,52	48,81	7,05	804,12	1111,26	174,32	8,78	0,50	180,29		

Полдник

1	Блины	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
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:		20,27	26,99	125,57	830,59	0,30	42,78	72,62	4,57	271,76	293,55	59,08	4,75	0,39	15,36		
	Итого за день		85,26	74,58	354,96	2429,95	1,25	110,02	228,02	13,16	1476,26	1881,26	338,25	18,45	1,38	222,98		

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
	Итого:		36,53	35,55	83,12	799,01	0,29	0,53	38,54	3,49	247,75	556,14	53,45	6,55	1,01	47,55		

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 куриный	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
	Итого:		34,95	40,64	112,11	934,72	0,41	29,60	58,67	11,69	257,94	604,87	125,44	5,40	0,39	61,89		

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	Макаронны 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
Итого:			24,24	20,89	108,16	719,82	0,25	7,76	239,00	3,60	143,63	381,40	53,85	362,87	0,22			
Итого за день:			95,72	97,08	303,40	2453,55	0,95	37,89	336,20	18,78	649,33	1542,41	232,74	374,82	1,62	112,29		

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
Итого:			19,05	17,89	80,10	562,67	0,27	11,17	85,33	1,80	303,29	442,49	100,36	5,22	0,36	19,29		

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	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
Итого:			36,08	51,55	128,58	1002,05	0,56	27,00	49,50	5,46	376,93	419,62	83,41	8,17	0,31	13,72		

Полдник

1	Запеканка из творога	250	44,90	28,57	45,36	618,10	0,38	1,15	140,01	0,96	494,74	1 348,00	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
Итого:			47,40	29,64	104,23	876,64	0,46	11,33	140,09	1,83	536,22	1403,01	80,76	4,56	0,71	5,33		
Итого за день:			102,53	99,08	312,91	2441,36	1,28	49,49	274,91	9,08	1216,44	2265,11	264,52	17,95	1,38	38,33		
Итого среднее за 5 дней:			88,26	84,55	349,84	2486,73	1,14	62,73	1135,09	14,58	1100,24	1704,71	271,23	160,20	1,60	99,28		
Итого среднее за 10 дней:			90,58	85,92	346,44	2495,79	1,40	62,50	710,19	14,42	1116,63	1735,51	290,36	160,50	1,46	110,12		