

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Атласовская средняя школа»



«Утверждаю»

Директор МБОУ АСШ

И.А. Филимонова

01.09.2023 г.

Примерное десятидневное меню для возрастной категории от 6.6 до 16 лет

| № | Наименование Блюда(№) | Выход блюда 6.6 -10 лет | Белки | Жиры | Углев оды | К/кал | Выход блюда 11-16 (лет) | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|----------------|---|-------------------------------|-------|-------|--------------|-------|-------------------------------|-------|--------|----------|--------|
| 1 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша жидкая молочная манная с маслом с сахаром(181) | 200/10/10 | 6.1 | 11.3 | 43.4 | 300 | 230/10/10 | 7.01 | 12.1 | 49.91 | 345 |
| 2 | Яйцо варенное(209) | 1 яйцо | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 1 яйцо | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.8 | 25.2 | 127 | 60 | 4.92 | 0.8 | 25.2 | 127 |
| 4 | Масло сл. | 10 | 0.1 | 8.2 | 0.1 | 75 | 10 | 0.1 | 8.2 | 0.1 | 75 |
| 5. | Чай с сахаром(373) | 200/15 | 0.1 | - | 15 | 60 | 200/15 | 0.1 | - | 15 | 60 |
| | Итого: | | 16.32 | 24.9 | 84 | 625 | | 17.23 | 25.7 | 90.51 | 670 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. | Винегрет овощной(67) | 100 | 1.4 | 2.6 | 8.6 | 63 | 100 | 1.4 | 2.6 | 8.6 | 63 |
| 2. | Суп гороховый с зеленым луком(102) | 250 | 7.07 | 5.42 | 23.17 | 169.8 | 300 | 8.48 | 6.5 | 27.80 | 203.76 |
| 3. | Шницель мясной натуральный с маслом (267) | 100/5 | 16.5 | 27.6 | 10.13 | 355 | 120/5 | 19.8 | 33.12 | 12.16 | 426 |
| 4. | Макаронные изделия отварные с маслом(203) | 150 | 5.4 | 6.3 | 36.6 | 225 | 180 | 6.48 | 7.56 | 43.92 | 270 |
| 5. | Компот из кураги | 200 | 0.04 | - | 24.76 | 94.20 | 200 | 0.04 | - | 24.76 | 94.20 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 |
| 7. | Хлеб ржаной | 20 | 1.10 | 0.2 | 6.4 | 42.3 | 20 | 1.10 | 0.2 | 6.4 | 42.3 |
| | Итого: | | 35.61 | 42.72 | 130.66 | 1055 | | 41.4 | 50.58 | 145 | 1205 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | Выпечка или кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 |
| 2 | Молоко кипяченое(385) | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 |
| | Итого: | | 18.5 | 22.9 | 40.6 | 318.4 | | 18.5 | 22.9 | 40.6 | 318.4 |
| | Всего за день: | | 70.5 | 90.5 | 252 | 2244 | | 78.97 | 101.28 | 285.01 | 2261 |

2 ДЕНЬ.
Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|--------|------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|------|
| 1. | Каша пшеничная молочная | 200/20 | 8.6 | 3.2 | 57.1 | 292 | 230/20 | 9.89 | 3.7 | 66 | 336 |
| 2. | Яблоко | 100 | 0.4 | - | 12.5 | 52 | 100 | 0.4 | - | 12.5 | 52 |
| 3. | Бутерброд с маслом(1) | 10/60 | 4.6 | 9.1 | 24.8 | 202 | 10/60 | 2.6 | 8.8 | 14.3 | 147 |
| 4. | Чай с молоком с сахаром (378) | 200/15 | 1.4 | 1.6 | 17.7 | 91 | 200/15 | 1.4 | 1.6 | 17.7 | 91 |
| | Итого: | | 31.3 | 68.96 | 97.56 | 1138 | | 31.04 | 70.64 | 95.32 | 1141 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Помидор соленый(70) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 13.8 | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 13.8 |
| 2. | Суп картофельный с фрикадельками мясными(104-105) | 250/35 | 9.5 | 6.6 | 23.3 | 191 | 300/42 | 11.4 | 7.92 | 27.96 | 229 |
| 3. | Рис отварной с маслом сливочным(302) | 150 | 3.6 | 4.77 | 39.3 | 215 | 180 | 4.3 | 5.7 | 47.16 | 257 |
| 4. | Котлеты мясные(268) | 100/5 | 14.8 | 19.4 | 22.2 | 322 | 120/5 | 17.76 | 23.28 | 26.64 | 386.4 |
| 5. | Компот из сухофруктов(349) с вит. С | 200 | 0.08 | - | 21.82 | 87.6 | 200 | 0.08 | - | 21.82 | 87.6 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 |
| 7. | Хлеб ржаной | 20 | 1.10 | 0.2 | 6.4 | 42.3 | 20 | 1.10 | 0.2 | 6.4 | 42.3 |
| | Итого: | | 34 | 31.7 | 136 | 975 | | 39.22 | 37.8 | 146.9 | 1119 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|
| 1. | Выпечка или кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 |
| 2. | Йогурт питьевой | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 170 | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 170 |
| | Итого: | | 17 | 22.7 | 47.7 | 366.4 | | 17.2 | 22.7 | 47.7 | 366.4 |

3 день

завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------|------|------|-------|-------|-----------|------|------|------|--------|
| 1. | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром(173) | 200/10/10 | 8.6 | 11.4 | 57.1 | 365 | 250/10/10 | 10.8 | 14.3 | 71.4 | 456.25 |
| 2. | Чай с сахаром(376) | 200/15 | 0.1 | - | 15 | 60 | 200 | 0.1 | - | 15 | 60 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 |
| 4. | Масло сл. | 10 | 0.1 | 8.2 | 0.1 | 75 | 10 | 0.1 | 8.2 | 0.1 | 75 |
| 5. | Яблоко | 100 | 0.4 | - | 12.5 | 52 | 100 | 0.4 | - | 12.5 | 52 |
| | Итого: | | 13.3 | 20.2 | 105.7 | 657.8 | | 15.5 | 23.1 | 120 | 674 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 1. | Салат с кукурузы конс. | 60 | 1.73 | 3.71 | 4.82 | 59.58 | 100 | 2.88 | 6.18 | 8.04 | 99.30 |
| 1. | Суп лапша с зеленым луком (113)/(114) | 250 | 2.6 | 5.55 | 13.4 | 113.75 | 300 | 3.12 | 6.66 | 16.08 | 136.5 |
| 2. | Картофельное пюре(312) | 150 | 3.12 | 5.1 | 18.57 | 132.6 | 180 | 4.16 | 6.8 | 24.76 | 159 |
| 3. | Капуста тушенная свежая(321) | 100 | 2.07 | 2.66 | 13.4 | 85.9 | 100 | 2.07 | 2.66 | 13.4 | 85.9 |
| 4. | Куры запеченые | 100/5 | 27 | 19 | 0.4 | 276 | 120/5 | 32.4 | 22.8 | 0.48 | 331 |
| 5. | Кисель (357) | 200 | 0.32 | - | 38.04 | 153.4 | 200 | 0.32 | - | 38.04 | 153.4 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-----|------|------|-------|-------|
| 7. | Хлеб ржаной | 20 | 1.10 | 0.2 | 6.4 | 42.3 | 20 | 1.10 | 0.2 | 6.4 | 42.3 |
| 8. | Зефир | 60 | 0.25 | - | 40.2 | 150.2 | 60 | 0.25 | - | 40.2 | 150.2 |
| | Итого: | | 42.29 | 36.82 | 156.23 | 1120 | | 50.4 | 45.9 | 168.4 | 1281 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. | Выпечка или кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 |
| 2. | Сок виноградный (389) | 200 | 0.6 | - | 38 | 154.4 | 200 | 0.6 | - | 38 | 154.4 |
| | Итого: | | 7.8 | 16.3 | 68.7 | 350.8 | | 7.8 | 16.3 | 68.7 | 350.8 |
| | Всего за день: | | 63.39 | 73.32 | 331 | 2129 | | 73.7 | 85.3 | 357.1 | 2306 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----|------|------|--------|--------|-----|-------|------|--------|--------|
| 4 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1. | Сырники со сгущ. молоком | 200 | 37.6 | 13.6 | 55.6 | 496 | 250 | 47 | 17 | 69.5 | 620 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 0.32 | - | 38.04 | 153.4 | 200 | 0.32 | - | 38.04 | 153.4 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 |
| 5. | Банан | 150 | 1.5 | - | 23.6 | 150 | 150 | 1.5 | - | 23.6 | 150 |
| | Итого: | | 14.2 | 17.2 | 127.54 | 905.2 | | 16.02 | 20.2 | 138.74 | 1029 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. | Огурец соленый | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 |
| 2. | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(88) | 250 | 1.6 | 4.93 | 11.5 | 96.75 | 300 | 5.92 | 13.8 | 13.8 | 116.1 |
| 3. | Гуляш с мясом говядины(260) | 100 | 15.4 | 6.4 | 4.9 | 134 | 125 | 23.1 | 9.6 | 5.55 | 201 |
| 4. | Каша гречневая с маслом (302) | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 180 | 8.95 | 6.73 | 43 | 276.53 |
| 5. | Компот из вишни консервированной с вит. С | 200 | 0.08 | - | 25.44 | 102 | 200 | 0.08 | - | 25.44 | 102 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 | 50 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 |
| 7. | Хлеб ржаной | 20 | 1.10 | 0.2 | 6.4 | 42.3 | 20 | 1.10 | 0.2 | 6.4 | 42.3 |

| Обед | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|
| 1. | Салат из кваш. капусты | 60 | 0.94 | 2.3 | 4.6 | 49.92 | 100 | 1.58 | 4.99 | 7.66 | 83.20 |
| 2. | Рассольник Домашний | 250 | 8.8 | 7.8 | 18.8 | 185.8 | 300 | 9 | 8 | 19 | 187 |
| 3 | Рагу из курицы (289) | 75/188 | 21.15 | 26.85 | 27.6 | 437 | 75/188 | 21.15 | 26.85 | 27.6 | 437 |
| 4. | Мармелад желейный | 50 | 0.05 | - | 39.7 | 156 | 50 | 0.05 | - | 39.7 | 156 |
| 5. | Напиток из плодов шиповника (388) | 200 | 0.68 | - | 35.26 | 143.8 | 200 | 0.68 | - | 35.26 | 143.8 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 |
| | Итого: | | 32.52 | 36.95 | 141.36 | 972.52 | | 33.36 | 40.74 | 144.62 | 1007 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. | Выпечка кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 |
| 2. | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 170 | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 170 |
| | Итого : | | 17.2 | 22.7 | 47.7 | 366.4 | | 17.2 | 22.7 | 47.7 | 366.4 |
| 3. | Итого за день: | | 78.78 | 63.75 | 318.41 | 2100 | | 84.83 | 80.81 | 329.93 | 2144 |

| 5 день | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|----------------------------|----------|------|------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Каша кукурузная молочная | 200 | 9.1 | 13.8 | 77.04 | 469 | 250 | 11.62 | 17.63 | 98.44 | 599 |
| 3. | | Чай с лимоном сахаром(377) | 200/15/7 | 0.1 | - | 15 | 60 | 200 | 0.1 | - | 15 | 60 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 60 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 | 60 | 4.1 | 0.6 | 21.0 | 105.8 |
| 5. | | Яблоко (338) | 150 | 0.8 | - | 25.2 | 104 | 150 | 0.8 | - | 25.2 | 104 |
| 6. | | Сыр | 25 | 6.66 | 6.83 | - | 88.3 | 30 | 8 | 8.2 | - | 106 |
| 1.Обед | | Помидор сол. | 60 | 0.7 | 0.1 | 3 | 18 | 60 | 0.7 | 0.1 | 3 | 18 |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Омлет натуральный с маслом(210) | 160/5 | 15.9 | 32.1 | 16.8 | 420 | 200/5 | 19.88 | 40 | 21 | 525 |
| 2. | Салат из горошка зеленого | 60 | 1.8 | 3.11 | 3.75 | 50.16 | 100 | 2.98 | 5.19 | 6.25 | 83.60 |
| 3. | Какао с молоком(382) | 200 | 3.76 | 3.2 | 26.74 | 150.8 | 200 | 3.76 | 3.2 | 26.74 | 150.8 |
| 4. | Сыр(15) | 25 | 6.66 | 6.83 | - | 88.33 | 30 | 8.0 | 8.2 | - | 106 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 |
| 6. | Масло сл. | 10 | 0.1 | 8.2 | 0.1 | 75 | 10 | 0.1 | 8.2 | 0.1 | 75 |
| | Итого: | | 29.1 | 54.34 | 63.1 | 869 | | 39.68 | 48.45 | 66.14 | 1025 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|----------------|------|------|------|----------------|----------------|------|-------|------|----------------|
| 1. | Салат из квашеной капусты(47) | 100 | 1.6 | 4.9 | 11.0 | 95 | 100 | 1.6 | 4.9 | 11.0 | 95 |
| 2. | Рассольник(96) | 250 | 8.8 | 7.8 | 18.8 | 185.8 | 300 | 9 | 8 | 19 | 187 |
| 3. | Пюре картофельное(312) | 180 | 4.1 | 1.6 | 18.2 | 132 | 200 | 4.3 | 1.8 | 19 | 159 |
| 4. | Шницель рыбный натуральный(минтай) (235) | 100/5 | 15.6 | 19.6 | 8 | 270 | 100/5 | 19 | 23.52 | 9.6 | 324 |
| 5. | Компот из сухофруктов(349) с вит. С | 200 | 0.6 | - | 13.5 | 130 | 200 | 0.6 | - | 13.5 | 130 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 |
| | Итого: | | 31.6 | 34.8 | 84.9 | 891 | | 35.4 | 39.12 | 87.5 | 964 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|-----|------|--------|-------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|
| 1. | Выпечка или кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 |
| 2. | Ряженка | 200 | 5.4 | 5.2 | 8.4 | 104 | 200 | 5.4 | 5.2 | 8.4 | 104 |
| | Итого | | 12.6 | 21.5 | 39.1 | 300.4 | | 12.6 | 21.5 | 39.1 | 300.4 |
| | Итого за день | | 73.3 | 110.64 | 187.1 | 2060 | | 87.68 | 109.07 | 192.74 | 2289 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-------|------|--------|-------|
| | Итого: | | 30.26 | 18.49 | 111.44 | 739.25 | | 43.78 | 23 | 122.7 | 806 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. | Выпечка, кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 |
| 2. | Молоко кипяченое(385) | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 |
| | Итого: | | 13 | 22.9 | 40.6 | 318.4 | | 13 | 22.9 | 40.6 | 318.4 |
| | Итого за день: | | 93.7 | 75.23 | 266.4 | 2060 | | 117.6 | 95.1 | 294.34 | 2304 |

**7 день
Завтрак**

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------|-------|-----|-------|--------|-----------|-------|------|-----|--------|
| 1. | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом с сахаром(173) | 200/10/10 | 10.26 | 18 | 68.53 | 477.33 | 250/10/10 | 12.83 | 22.5 | 86 | 596.66 |
| 2. | Яйцо варенное(209) | 1 шт | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 62.8 | 1 шт | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 62.8 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|----------|-------|------|--------|--------|----------|-------|------|--------|--------|
| 3. | Бутерброды с маслом (1) | 60/10 | 4.6 | 7.6 | 35.5 | 165 | 60/10 | 4.6 | 7.6 | 35.5 | 165 |
| 4. | Чай с сахаром с лимоном(377) | 200/15/7 | 0.2 | - | 16 | 65 | 200/15/7 | 0.2 | - | 16 | 65 |
| | Итого: | | 25.46 | 36.4 | 100.83 | 770.13 | | 28.03 | 40.9 | 118.3 | 883.46 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из свеклы отварной(52) | 75 | 1.2 | 4.5 | 8.25 | 78 | 100 | 1.6 | 6 | 11 | 104 |
| 2. | Суп вермишелевый | 250 | 2.3 | 2.7 | 21.7 | 121.25 | 300 | 2.76 | 3.24 | 26 | 145.8 |
| 3. | Плов из говядины | 225 | 25.8 | 9.9 | 41.4 | 358 | 225 | 25.8 | 9.9 | 41.4 | 358 |
| 4. | Сок(389) | 200 | 1 | - | 18.2 | 76 | 200 | 1 | - | 18.2 | 76 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 |
| | Итого: | | 30.27 | 29.7 | 90.13 | 717.73 | | 35.58 | 353 | 99.54 | 767.31 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. | Выпечка или кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 |
| 2. | Молоко кипяченое (385) | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 |
| | Итого | | 12.8 | 22.7 | 40.1 | 312.4 | | 12.8 | 22.7 | 40.1 | 312.4 |
| | Итого за день: | | 67.31 | 97.8 | 244 | 1862 | | 70.48 | 104 | 266.15 | 2002 |

**8 день
Завтрак**

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-----|
| 1. | Запелка с творога со сгущ.молоком (24) | 200 | 41.24 | 30.52 | 48 | 414.21 | 250 | 51.55 | 38.15 | 60 | 518 |
| 2. | Бутерброд с маслом(1) | 10/60 | 4.6 | 7.6 | 35.5 | 165 | 10/60 | 4.6 | 7.6 | 35.5 | 165 |
| 3. | Чай с молоком (377)с сах. | 200/15 | 1.4 | 1.6 | 17.7 | | 200/15 | 1.4 | 1.6 | 17.7 | 91 |
| | Итого: | | 47.24 | 39.72 | 101.2 | 670.21 | | 57.55 | 47.35 | 113.2 | 774 |

| Обед | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--|
| Икра кабачковая | 60 | 1.20 | 5.40 | 5.10 | 73.20 | 100 | 2 | 9 | 8.50 | 122 | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной(82) | 250 | 1.83 | 4.9 | 15.2 | 112.25 | 300 | 2.19 | 5.88 | 18.24 | 134.7 | |
| Оладьи из печени(282) | 100/5 | 18.6 | 24.2 | 6.4 | 314 | 100/5 | 18.6 | 24.2 | 6.4 | 314 | |
| Макароны отварные с маслом(203) | 180 | 6.48 | 7.56 | 43.92 | 270 | 200 | 7.2 | 8.4 | 48.8 | 300 | |
| Компот из ягод свежих(345) с вит. С | 200 | 0.5 | - | 32 | 130 | 200 | 0.5 | - | 32 | 130 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | |
| Итого: | | 29.51 | 42.96 | 118.02 | 884.45 | | 31.39 | 48.38 | 264 | 1086 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Выпечка или кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | |
| Сок (389) | 200 | 1 | - | 18.2 | 76 | 200 | 1 | - | 18.2 | 76 | |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 8.2 | 16.3 | 48.9 | 272.4 | | 8.2 | 16.3 | 48.9 | 272.4 | |
| Итого за день: | | 66.4 | 119.78 | 285.63 | 2159 | | 69.31 | 124.71 | 303.64 | 2285 | |

| 9 день | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|-----|------|-------|-------|-------|-----|------|-------|-------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша рисовая молочная(174) | 200 | 8 | 3.86 | 73.2 | 360 | 250 | 10 | 4.83 | 91.5 | 450 |
| 2. | Хлеб пш. | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 |
| 3. | Масло | 10 | 0.1 | 8.2 | 0.1 | 75 | 10 | 0.1 | 8.2 | 0.1 | 75 |
| 4. | Какао с молоком (382) | 200 | 3.3 | 5.4 | 4.7 | 83.5 | 200 | 3.3 | 5.4 | 4.7 | 83.5 |
| | Итого: | | 12.3 | 18.36 | 93.4 | 603.5 | | 14.3 | 19.33 | 111.7 | 693.5 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из горошка зел. | 60 | 1.8 | 3.11 | 3.75 | 50.16 | 100 | 2.98 | 5.19 | 56.25 | 83.60 |
| 2. | Суп картофельный с | 250 | 1.98 | 2.74 | 14.58 | 90.75 | 300 | 2.4 | 3.29 | 17.5 | 108.9 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----|------|-------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|-------|
| | крупой рисовой | | | | | | | | | | |
| 3. | Минтай тушеный в томате с овощами (229) | 100 | 9.1 | 4.8 | 4.8 | 99 | 150 | 13.5 | 7.2 | 7.2 | 149 |
| 4. | Картофельное пюре(312) | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.70 | 200 | 4.08 | 6.40 | 27.26 | 183 |
| 5. | Компот из сухофруктов(349) с вит.С | 200 | 0.6 | - | 13.5 | 130 | 200 | 0.6 | - | 13.5 | 130 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 |
| 7. | Слойка с повидлом(418) | 75 | 4.9 | 8.2 | 39.2 | 250 | 75 | 4.9 | 8.2 | 39.2 | 250 |
| | Итого: | | 24 | 21.35 | 115.76 | 869.61 | | 29.36 | 31.18 | 176.31 | 990 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 2. | Выпечка кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 |
| 3. | Молоко кипяченое(385) | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 |
| | Итого: | | 12.8 | 22.7 | 40.1 | 312.4 | | 12.8 | 22.7 | 40.1 | 312.4 |
| | Итого за день: | | 49.1 | 62.41 | 242.93 | 1746 | | 56.68 | 68.61 | 319.9 | 1938 |

| 10 день | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|----------|------|------|-------|-------|----------|------|------|-------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша гречневая молочная(173) | 200 | 9.2 | 12.4 | 45.1 | 329 | 250 | 11.5 | 15.5 | 56.4 | 411 |
| 2. | Бутерброды с маслом с сыром(3) | 60/10/30 | 10.1 | 13.8 | 17.7 | 166.7 | 60/10/30 | 10.1 | 13.8 | 17.7 | 166.7 |
| 3. | Яблоко | 200 | 0.8 | - | 25.2 | 104 | 200 | 0.8 | - | 25.2 | 104 |
| 4. | Чай с сахаром | 200/15 | 0.20 | - | 14 | 28 | 200/15 | 0.20 | - | 14 | 28 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 |
| | Итого: | | 22.4 | 28.7 | 121.1 | 711.7 | | 24.7 | 31.8 | 132.4 | 794 |

| Обед | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|
| 1. | Салат из кваш. капусты | 60 | 0.94 | 2.3 | 4.6 | 49.92 | 100 | 1.58 | 4.99 | 7.66 | 83.20 |
| 2. | Рассольник Домашний | 250 | 8.8 | 7.8 | 18.8 | 185.8 | 300 | 9 | 8 | 19 | 187 |
| 3 | Рагу из курицы (289) | 75/188 | 21.15 | 26.85 | 27.6 | 437 | 75/188 | 21.15 | 26.85 | 27.6 | 437 |
| 4. | Мармелад жележный | 50 | 0.05 | - | 39.7 | 156 | 50 | 0.05 | - | 39.7 | 156 |
| 5. | Напиток из плодов шиповника (388) | 200 | 0.68 | - | 35.26 | 143.8 | 200 | 0.68 | - | 35.26 | 143.8 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 | 70 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 85 |
| | Итого: | | 32.52 | 36.95 | 141.36 | 972.52 | | 33.36 | 40.74 | 144.62 | 1007 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. | Выпечка кондитерское изделие | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 | 100 | 7.2 | 16.3 | 30.7 | 196.4 |
| 2. | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 170 | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 170 |
| | Итого : | | 17.2 | 22.7 | 47.7 | 366.4 | | 17.2 | 22.7 | 47.7 | 366.4 |
| 3. | Итого за день: | | 78.78 | 63.75 | 318.41 | 2100 | | 84.83 | 80.81 | 329.93 | 2144 |