СОГЛАСОВАНО

с Родительским комитетом Верхолинской основной общеобразовательной школы

Аксенова Е.В.Аксенова

«30» 08 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»

_____ Г.Н. Строганова

«30» 08 2021 г

Примерное 10-дневное меню горячего питания (завтрак и обед)
Верхолинской основной общеобразовательной школы,
филиала МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»
в 2021-2022 учебном году

Возрастная категория с 7 до 11 лет

д. Верхолино 2021

	Наименование блюда	выход блюда, г младшая группа	Пищевые вещества(г)				Витамины (мг)				Минеральные витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры		7-11лет			ПЕРВЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
1	Батон пшен.	30	2,3	0,9	15,3	78	0,1	2	0,01	0	33	0,75	2,5	0,612
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2								
189	Каша манная	200	6,5	9,4	27,7	214,4	0,09	10,05	0,1	0,8	172,5	35	0,23	0,4
	печенье	50	3,2	8,4	34,3	225	0,2	6,4	0	0	0	0	15	2
	Фрукт	200	0,5	0,4	22,8	104	0	5	0	0,4	19	12	16	2
958	Коф.напиток	200	1,6	1,6	14,6	75,9	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12
	Итого		14,2	28	114,84	763,5	0,41	24,53	0,11	1,26	324,82	122,75	45,36	0,8
	Обед													
85	Салат из кв.кап.(по сез.)	60	0,6	5	1,6	56	0,24	2,43	0,006	4,74	44,19	102,02	34,06	3,28
169	Щи из свеж капусты	250	9,6	7,3	30,4	185,4	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
645	Плов мясной	170	11,7	31,8	78	400	0,1	1,8	0	0	18,51	0	0	2,29
943	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Хлеб	40	2,8	0,4	18	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день		**39**	**72,53**	**254,84**	**1540,1**	**0,87**	**39,37**	**0,426**	**7,8**	**468,62**	**326,07**	**207,32**	**11,47**
					ВТОРОЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
315	суп молочный вермиш.	200	6,9	9,4	31,9	232,2	0,088	1,32	65	0,078	157,1		17,78	0,502
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,2	15,44	144,2	0,1	2	0,01	0	33	0,75	2,5	0,612
943	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		9,4	17,63	59,34	423,6	0,208	3,33	65,02	0,078	202,1	17,25	26,28	1,914
	Обед													
	Овощи(нарезка)	50	0,4	0	1,5	8	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
217	Суп рыбный.с крупой	250	6,2	37,5	25,3	213,4	0	2,22	1,38	0,12	99	16,95	8,58	0,93
320	Картофель по домашнем	180	15,5	21,1	69,1	441	0,3	11,5	0,05	0	40	145	55	35
	Хлеб	40	2,8	0,4	18	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Фрукт	200	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
	Сок	200	1	0	23,4	94	0	14,8	0	0	34	36	12	0,6
	Итого за день		**35,7**	**76,9**	**206,9**	**1315,0**	**0,6**	**38,4**	**66,5**	**1,9**	**411,8**	**279,4**	**129,3**	**43,0**

					ТРЕТИЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
315	**Каша геркулесовая**	**200**	6,97	8,13	34,7	303	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29
	Хлеб пшеничный,сыр	**20/15**	7,54	6,04	28,3	198,48	0,11	0	0,05	0,11	142,19	12,69	110,64	0,75
959	**Какао**	**200**	2,9	2,5	25	134	0,04	1	0,01	0	120,88	89,91	13,99	1
	Итого		17,41	16,67	88	635,48	0,27	2,29	0,11	0,88	415,29	137,43	355,54	3,04
	Обед													
79	**Салат из св.капусты**	**60**	0,92	0,066	6,55	38,5	0,018	17,67	1,01	0,12	28,52	21,22	11,45	0,43
206	**Суп картофельный с горо**	**250**	7	5,16	16,7	170,8	0,19	12,08	0,016	0	91	33,33	38,85	3,7
688	**Макароны отварн. с масл**	**150**	5,42	4,64	30,87	376	0	2,1	0,16	0	63	0	160,5	28,5
608	**кура в смет.соусе**	**80**	12,75	22,45	1,4	322	0,05	1,43	0,16	0,82	45,21	20,02	168,49	2,14
	Хлеб	**40**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого за день		**47,6**	**49,486**	**183,92**	**1688,78**	**0,648**	**35,58**	**1,466**	**3,12**	**665,82**	**280,7**	**752,23**	**41,01**
					ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
469	**Запеканка творожная**	**150**	29,2	18,5	38,17	440	0,09	1,05	0,15	0	347,1	309	62,7	1,26
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	итого		29,3	18,5	53,17	498	0,11	1,06	0,16	0	359,1	325,5	68,7	2,06
	Обед													
85	**Салат из отварной све,**	**60**	6,94	5,04	18,05	15	0,24	2,43	0,006	4,74	44,19	102,02	34,06	3,28
210	**Рассольник со смет.**	**250**	4,6	7,4	14,7	176	0,1	10,6	0,2	0,3	39,4	29,1	80,8	1,4
679	**Каша гречневая рассыпча**	**150**	5,4	6,1	26,3	302	0	0	1,39	3,07	163,99	26,57	1,7	1,44
608	**Котлета мясная**	**80**	12,16	13,84	9,6	263	0	0	0	2,32	10,32	117,92	18,72	1,84
	Хлеб	**40**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
868	**Компот из сух.фруктов**	**200**	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
	Итого за день		**62,8**	**51,38**	**174,62**	**1448**	**0,55**	**15,59**	**1,776**	**11,73**	**689,8**	**658,81**	**218,78**	**14,02**

					ПЯТЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
415	**каша кукурузная**	**200**	19,85	13,6	84,8	372	0,24	0,75	0,16	2,8	309,8	254,44	33,36	2,32
1	**Бутерброд с маслом**	**30**	2,4	10,2	14,3	144	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
1050	**Выпечка**	**60**	24,5	51,2	170,2	250	0,01	0,35	0,02	0	56	5	11	1,8
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	итого		46,85	75	284,3	824	0,318	1,11	0,19	2,8	385,97	275,94	50,36	5,532
	Обед													
85	**Салат из кваш.капусты**	**60**	6,94	5,04	18,05	15	0,24	2,43	0,006	4,74	44,19	102,02	34,06	3,28
225	Суп с клецками с смет	**250**	0,35	2,7	1,95	180,5	0	1,92	1,17	1,2	86	14,72	7,45	0,8
299	**Картофельное пюре**	**150**	4,2	30,7	6,8	157	0,054	1,81	0,32	0,79	204	131,9	19,98	0,45
510	**Рыба припущенная в ду**	**80**	7	10,1	15	321	0,1	0,6	0	5,2	43,6	337,5	53,7	1,6
	Хлеб	**50**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Сок	**200**	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	36	12	0,6
	Итого за день		**70,74**	**124,44**	**374,3**	**1687,5**	**0,812**	**22,67**	**1,686**	**16,03**	**808,56**	**950,28**	**188,95**	**14,662**
					ШЕСТОЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
1058	**каша дружба**	**200**	6,2	10	26,8	280	2	0	0	0	182	0	0	0
	Хлеб пшеничный,сыр	**20/20**	7,54	6,04	28,3	198,48	0,11	0	0,05	0,11	142,19	12,69	110,64	0,75
958	**Коф.напиток**	**200**	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12
	Итого		16,14	18,7	75,64	589,18	2,13	1,08	0,05	0,17	424,51	87,69	122,27	0,87
	Обед													
	Огурец(нарезка)	**50**	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
209	**Суп с мясными фрикадел**	**250**	5,46	5,16	17,03	144	0,111	20,35	0,87	1,42	85,6	116,22	30,13	2,09
688	**Макароны отварн. с масл**	**150**	5,42	4,64	30,87	376	0	2,1	0,16	0	63	0	160,5	28,5
608	**кура в смет.соусе**	**80**	12,75	22,45	1,4	322	0,05	1,43	0,16	0,82	45,21	20,02	168,49	2,14
	Хлеб	**50**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		**44,11**	**51,45**	**165,38**	**1577,66**	**2,411**	**26,47**	**1,25**	**3,71**	**648,02**	**292,63**	**498,79**	**36,98**

					СЕДЬМОЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
438	**Омлет натуральный**	**150гр**	14,7	14	2,6	263	0,05	0,22	0,3	4,4	101,17	220,7	16,7	2,62
	печенье,батон пш.	**50**	6,02	5,3	8,05	173,85	0,2	6,4	0	0	0	0	15	2
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		20,82	19,3	25,65	494,85	0,27	6,63	0,31	4,4	113,17	237,2	37,7	5,42
	Обед													
	Овощи(нарезка)	**50**	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
169	**Свекольник со см,**	**250**	8,6	13,3	11,7	244	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
645	**ленивые голубцы**	**170**	15,26	16,4	38	451	0,1	1,8	0	0	18,51	0	0	2,29
	Хлеб	**40**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
200	**Компот из сух.фруктов**	**200**	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
	Фрукт яблоко	**200**	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
	Итого		**49,92**	**50,1**	**142,89**	**1454,83**	**0,47**	**37,03**	**0,63**	**7,1**	**293,68**	**344**	**175**	**17,09**
	Завтрак				**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**									
469	**Пудинг из творога**	**150**	29,2	18,5	38,17	440	0,09	1,05	0,15	0	347,1	309	62,7	1,26
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		29,3	18,5	53,17	498	0,11	1,06	0,16	0	359,1	325,5	68,7	2,06
	Обед													
79	**Салат витаминный**	**60**	5	4	14,8	149	0,16	11,37	0,16	3,5	44,9	72,87	25,76	2,08
191	**Щи с кваш,капусты**	**250**	36,8	101	63,1	241	0,06	37,4	0,02	1,6	65,4	31	35,3	2
679	**Греча отварная с маслом**	**150**	5,4	6,1	26,3	302	0	0	1,39	3,07	163,99	26,57	1,7	1,44
591	**Гуляш мясной**	**100**	12,16	13,84	9,6	265	0	0	0	2,32	10,32	118	18,72	1,84
	Хлеб	**40**	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Сок	**200**	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	36	12	0,6
	Итого за день		**94,06**	**144,34**	**215,17**	**1679,4**	**0,43**	**64,63**	**1,73**	**11,79**	**688,51**	**662,14**	**173,58**	**12,42**

					ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
315	**Каша геркулесовая**	**200**	6,97	8,13	34,7	302	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29
1	**Бутерброд с маслом**	**30**	2,4	10,2	14,3	158,4	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
959	**Какао**	**200**	2,9	2,5	25	134	0,04	1	0,01	0	120,88	89,91	13,99	1
	Итого		12,27	20,83	74	594,4	0,208	2,29	0,06	0,77	281,27	124,74	244,9	2,902
	Обед													
169	**Борщ со свеж.капустой**	**250**	8,6	13,3	11,7	243	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
59	**Салат из витаминный**	**60**	0,92	0,066	6,55	38,5	0,018	17,67	1,01	0,12	28,52	21,22	11,45	0,43
608	**Котлета мясная**	**80**	12,16	13,84	9,6	263	0	0	0	2,32	10,32	117,92	18,72	1,84
688	**Макароны отварн. с масл**	**150**	5,42	4,64	30,87	375	0	2,1	0,16	0	63	0	160,5	28,5
	Хлеб	**50**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Фрукт яблоко	**200**	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого за день		**44,07**	**53,776**	**187,82**	**1730,4**	**0,346**	**47,67**	**1,54**	**5,91**	**488,21**	**381,68**	**575,47**	**42,072**
					ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
315	**Каша рисовая**	**200**	6,2	9,2	23,2	252	0,088	1,32	65	0,078	157,1		17,78	0,502
1	**Бутерброд с маслом**	**30**	2,4	10,2	14,3	158,4	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
1050	**Выпечка**	**60**	24,5	51,2	170,2	250	0,01	0,35	0,02	0	56	5	11	1,8
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		33,2	70,6	222,7	718,4	0,166	1,68	65,03	0,078	233,27	21,5	34,78	3,714
	Обед													
	Огурец(нарезка)	**40**	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
209	**Суп куринный с макар из**	**250**	5,46	5,16	17,03	158	0,111	20,35	0,87	1,42	85,6	116,22	30,13	2,09
510	**Рыба припущенная в ду**	**80**	7	10,1	15	321	0,1	0,6	0	5,2	43,6	337,5	53,7	1,6
299	**Картофельное пюре**	**150**	4,2	30,7	6,8	157	0,054	1,81	0,32	0,79	204	131,9	19,98	0,45
	Хлеб	**50**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
200	**Компот из сух.фруктов**	**200**	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
	Итого за день		**54,5**	**117,06**	**314,37**	**1548,88**	**0,531**	**27,44**	**66,24**	**8,788**	**646,17**	**664,82**	**153,39**	**12,034**

СОГЛАСОВАНО

с Родительским комитетом Верхолинской основной общеобразовательной школы

Аксенова Е.В. Аксенова

«30» 08 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»

_____ Г.Н. Строганова

«_____» _____ 2021 г

Примерное 10-дневное меню горячего питания (завтрак и обед)
Верхолинской основной общеобразовательной школы,
филиала МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»
в 2021-2022 учебном году

Возрастная категория с 12 и старше

д. Верхолино 2021

	Наименование блюда	выход блюда, г младшая группа	Пищевые вещества(г)				Витамины (мг)				Минеральные витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры		12 лет			ПЕРВЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
1	Батон пшен.	30	2,3	0,9	15,3	78	0,1	2	0,01	0	33	0,75	2,5	0,612
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2								
189	Каша манная	250	6,5	9,4	27,7	267	0,09	10,05	0,1	0,8	172,5	35	0,23	0,4
	печенье	50	3,2	8,4	34,3	225	0,2	6,4	0	0	0	0	15	2
	Фрукт	200	0,5	0,4	22,8	104	0	5	0	0,4	19	12	16	2
958	Коф.напиток	200	1,6	1,6	14,6	75,9	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12
	Итого		14,2	28	114,84	816,1	0,41	24,53	0,11	1,26	324,82	122,75	45,36	0,8
	Обед													
85	Салат из кв.кап.(по сез.)	60	0,6	5	1,6	56	0,24	2,43	0,006	4,74	44,19	102,02	34,06	3,28
169	Щи из свеж капусты	300	9,6	7,3	30,4	223	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
645	Плов мясной	200	11,7	31,8	78	470	0,1	1,8	0	0	18,51	0	0	2,29
943	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Хлеб	40	2,8	0,4	18	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день		39	72,53	254,84	1700,3	0,87	39,37	0,426	7,8	468,62	326,07	207,32	11,47
					ВТОРОЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
315	суп молочный вермиш.	250	6,9	9,4	31,9	290	0,088	1,32	65	0,078	157,1		17,78	0,502
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,2	15,44	144,2	0,1	2	0,01	0	33	0,75	2,5	0,612
943	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		9,4	17,63	59,34	481,4	0,208	3,33	65,02	0,078	202,1	17,25	26,28	1,914
	Обед													
	Овощи(нарезка)	50	0,4	0	1,5	8	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
217	Суп рыбный.с крупой	300	6,2	37,5	25,3	255	0	2,22	1,38	0,12	99	16,95	8,58	0,93
320	Картофель по домашнему	220	15,5	21,1	69,1	539	0,3	11,5	0,05	0	40	145	55	35
	Хлеб	40	2,8	0,4	18	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Фрукт	200	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
	Сок	200	1	0	23,4	117	0	14,8	0	0	34	36	12	0,6
	Итого за день		35,7	76,9	206,9	1535,4	0,6	38,4	66,5	1,9	411,8	279,4	129,3	43,0

					ТРЕТИЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
315	Каша геркулесовая	250	6,97	8,13	34,7	378	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29
	Хлеб пшеничный,сыр	20/15	7,54	6,04	28,3	198,48	0,11	0	0,05	0,11	142,19	12,69	110,64	0,75
959	Какао	200	2,9	2,5	25	134	0,04	1	0,01	0	120,88	89,91	13,99	1
	Итого		17,41	16,67	88	710,48	0,27	2,29	0,11	0,88	415,29	137,43	355,54	3,04
	Обед													
79	Салат из св.капусты	60	0,92	0,066	6,55	38,5	0,018	17,67	1,01	0,12	28,52	21,22	11,45	0,43
206	Суп картофельный с горо	300	7	5,16	16,7	206	0,19	12,08	0,016	0	91	33,33	38,85	3,7
688	Макароны отварн. с масл	180	5,42	4,64	30,87	451	0	2,1	0,16	0	63	0	160,5	28,5
608	кура в смет.соусе	80	12,75	22,45	1,4	322	0,05	1,43	0,16	0,82	45,21	20,02	168,49	2,14
	Хлеб	40	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого за день		47,6	49,486	183,92	1873,98	0,648	35,58	1,466	3,12	665,82	280,7	752,23	41,01
					ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
469	Запеканка творожная	150	29,2	18,5	38,17	440	0,09	1,05	0,15	0	347,1	309	62,7	1,26
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	итого		29,3	18,5	53,17	498	0,11	1,06	0,16	0	359,1	325,5	68,7	2,06
	Обед													
85	Салат из отварной све,	60	6,94	5,04	18,05	15	0,24	2,43	0,006	4,74	44,19	102,02	34,06	3,28
210	Рассольник со смет.	300	4,6	7,4	14,7	211	0,1	10,6	0,2	0,3	39,4	29,1	80,8	1,4
679	Каша гречневая рассыпча	170	5,4	6,1	26,3	343	0	0	1,39	3,07	163,99	26,57	1,7	1,44
608	Котлета мясная	80	12,16	13,84	9,6	263	0	0	0	2,32	10,32	117,92	18,72	1,84
	Хлеб	40	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
868	Компот из сух.фруктов	200	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
	Итого за день		62,8	51,38	174,62	1524	0,55	15,59	1,776	11,73	689,8	658,81	218,78	14,02

					ПЯТЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
415	**каша кукурузная**	**250**	19,85	13,6	84,8	466	0,24	0,75	0,16	2,8	309,8	254,44	33,36	2,32
1	**Бутерброд с маслом**	**30**	2,4	10,2	14,3	144	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
1050	**Выпечка**	**60**	24,5	51,2	170,2	250	0,01	0,35	0,02	0	56	5	11	1,8
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	итого		46,85	75	284,3	918	0,318	1,11	0,19	2,8	385,97	275,94	50,36	5,532
	Обед													
85	**Салат из кваш.капусты**	**60**	6,94	5,04	18,05	15	0,24	2,43	0,006	4,74	44,19	102,02	34,06	3,28
225	Суп с клецками с смет	**300**	0,35	2,7	1,95	216	0	1,92	1,17	1,2	86	14,72	7,45	0,8
299	**Картофельное пюре**	**180**	4,2	30,7	6,8	188	0,054	1,81	0,32	0,79	204	131,9	19,98	0,45
510	**Рыба припущенная в ду**	**80**	7	10,1	15	321	0,1	0,6	0	5,2	43,6	337,5	53,7	1,6
	Хлеб	**50**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Сок	**200**	1,4	0,4	22,8	117	0	14,8	0	0	34	36	12	0,6
	Итого за день		**70,74**	**124,44**	**374,3**	**1863**	**0,812**	**22,67**	**1,686**	**16,03**	**808,56**	**950,28**	**188,95**	**14,662**
					ШЕСТОЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
1058	**каша дружба**	**250**	6,2	10	26,8	350	2	0	0	0	182	0	0	0
	Хлеб пшеничный,сыр	**20/20**	7,54	6,04	28,3	198,48	0,11	0	0,05	0,11	142,19	12,69	110,64	0,75
958	**Коф.напиток**	**200**	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12
	Итого		16,14	18,7	75,64	659,18	2,13	1,08	0,05	0,17	424,51	87,69	122,27	0,87
	Обед													
	Огурец(нарезка)	**50**	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
209	**Суп с мясными фрикадел**	**300**	5,46	5,16	17,03	173	0,111	20,35	0,87	1,42	85,6	116,22	30,13	2,09
688	**Макароны отварн. с масл**	**180**	5,42	4,64	30,87	451	0	2,1	0,16	0	63	0	160,5	28,5
608	**кура в смет.соусе**	**80**	12,75	22,45	1,4	322	0,05	1,43	0,16	0,82	45,21	20,02	168,49	2,14
	Хлеб	**50**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		**44,11**	**51,45**	**165,38**	**1751,66**	**2,411**	**26,47**	**1,25**	**3,71**	**648,02**	**292,63**	**498,79**	**36,98**

					СЕДЬМОЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
438	**Омлет натуральный**	**150гр**	14,7	14	2,6	263	0,05	0,22	0,3	4,4	101,17	220,7	16,7	2,62
	печенье,батон пш.	**50**	6,02	5,3	8,05	173,85	0,2	6,4	0	0	0	0	15	2
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		20,82	19,3	25,65	494,85	0,27	6,63	0,31	4,4	113,17	237,2	37,7	5,42
	Обед													
	Овощи(нарезка)	**50**	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
169	**Свекольник со см,**	**300**	8,6	13,3	11,7	292	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
645	**ленивые голубцы**	**200**	15,26	16,4	38	530	0,1	1,8	0	0	18,51	0	0	2,29
	Хлеб	**40**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
200	**Компот из сух.фруктов**	**200**	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
	Фрукт яблоко	**200**	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
	Итого		**49,92**	**50,1**	**142,89**	**1581,83**	**0,47**	**37,03**	**0,63**	**7,1**	**293,68**	**344**	**175**	**17,09**
	Завтрак				**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**									
469	**Пудинг из творога**	**150**	29,2	18,5	38,17	440	0,09	1,05	0,15	0	347,1	309	62,7	1,26
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		29,3	18,5	53,17	498	0,11	1,06	0,16	0	359,1	325,5	68,7	2,06
	Обед													
79	**Салат витаминный**	**60**	5	4	14,8	149	0,16	11,37	0,16	3,5	44,9	72,87	25,76	2,08
191	**Щи с кваш,капусты**	**300**	36,8	101	63,1	290	0,06	37,4	0,02	1,6	65,4	31	35,3	2
679	**Греча отварная с маслом**	**170**	5,4	6,1	26,3	343	0	0	1,39	3,07	163,99	26,57	1,7	1,44
591	**Гуляш мясной**	**100**	12,16	13,84	9,6	265	0	0	0	2,32	10,32	118	18,72	1,84
	Хлеб	**40**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Сок	**200**	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	36	12	0,6
	Итого за день		**94,06**	**144,34**	**215,17**	**1735**	**0,43**	**64,63**	**1,73**	**11,79**	**688,51**	**662,14**	**173,58**	**12,42**

					ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
315	**Каша геркулесовая**	**250**	6,97	8,13	34,7	378	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29
1	**Бутерброд с маслом**	**30**	2,4	10,2	14,3	144	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
959	**Какао**	**200**	2,9	2,5	25	134	0,04	1	0,01	0	120,88	89,91	13,99	1
	Итого		12,27	20,83	74	656	0,208	2,29	0,06	0,77	281,27	124,74	244,9	2,902
	Обед													
169	**Борщ со свеж.капустой**	**300**	8,6	13,3	11,7	291	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
59	**Салат из витаминный**	**60**	0,92	0,066	6,55	38,5	0,018	17,67	1,01	0,12	28,52	21,22	11,45	0,43
608	**Котлета мясная**	**80**	12,16	13,84	9,6	263	0	0	0	2,32	10,32	117,92	18,72	1,84
688	**Макароны отварн. с масл**	**180**	5,42	4,64	30,87	481	0	2,1	0,16	0	63	0	160,5	28,5
	Хлеб	**50**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Фрукт яблоко	**200**	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого за день		**44,07**	**53,776**	**187,82**	**1946**	**0,346**	**47,67**	**1,54**	**5,91**	**488,21**	**381,68**	**575,47**	**42,072**
					ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ									
	Завтрак													
315	**Каша рисовая**	**250**	6,2	9,2	23,2	320	0,088	1,32	65	0,078	157,1		17,78	0,502
1	**Бутерброд с маслом**	**30**	2,4	10,2	14,3	144	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
1050	**Выпечка**	**60**	24,5	51,2	170,2	250	0,01	0,35	0,02	0	56	5	11	1,8
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		33,2	70,6	222,7	772	0,166	1,68	65,03	0,078	233,27	21,5	34,78	3,714
	Обед													
	Огурец(нарезка)	**40**	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
209	**Суп куринный с макар изд**	**300**	5,46	5,16	17,03	190	0,111	20,35	0,87	1,42	85,6	116,22	30,13	2,09
510	**Рыба припущенная в ду**	**80**	7	10,1	15	321	0,1	0,6	0	5,2	43,6	337,5	53,7	1,6
299	**Картофельное пюре**	**180**	4,2	30,7	6,8	188	0,054	1,81	0,32	0,79	204	131,9	19,98	0,45
	Хлеб	**50**	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
200	**Компот из сух.фруктов**	**200**	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
	Итого за день		**54,5**	**117,06**	**314,37**	**1665,48**	**0,531**	**27,44**	**66,24**	**8,788**	**646,17**	**664,82**	**153,39**	**12,034**