

МЕНЮ

МКОУ СОШ №10 ДОВЗ 7-11 лет

| №                  | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |       |       |      |
|--------------------|------------------------------------------|-------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|-------|-------|------|
|                    |                                          |             | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | A,мкг    | PЭ,мкг | ГЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| 1 день             |                                          |             |          |                |         |                 |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |      |
| Завтрак            |                                          |             |          |                |         |                 |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |      |
| 11/4               | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200         | 6,54     | 2,36           | 6,60    | 1,32            | 32,56            | 214,26   | 98,38                     | 38,82  | 145,68 | 1,05 | 21,60    | 41,30  | 0,17  | 0,14  | 0,42 |
| 1/13               | Бутерброд с маслом                       | 50          | 3,12     | 0,08           | 7,61    | 0,36            | 18,89            | 158,08   | 2,40                      | 0,00   | 3,00   | 0,02 | 40,00    | 45,00  | 0,10  | 0,00  | 0,00 |
| 29/10              | Чай с лимоном                            | 200         | 0,23     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,68            | 57,68    | 2,32                      | 0,56   | 1,00   | 0,07 | 0,00     | 0,10   | 0,01  | 0,00  | 0,78 |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 30          | 1,98     | 0,00           | 0,20    | 0,20            | 14,07            | 67,17    | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,32     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,34             | 38,68    | 7,00                      | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00     | 0,20   | 0,28  | 0,04  | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                          | 500,00      | 13,19    | 2,44           | 14,70   | 2,17            | 88,54            | 535,87   | 110,10                    | 48,78  | 181,28 | 1,92 | 61,60    | 86,60  | 0,56  | 0,18  | 1,20 |
| Обед               |                                          |             |          |                |         |                 |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |      |
| 16/2               | Суп картофельный с бобовыми              | 200         | 4,82     | 0,00           | 4,39    | 4,39            | 19,16            | 131,26   | 25,12                     | 29,06  | 70,38  | 1,66 | 0,00     | 201,82 | 1,95  | 0,18  | 4,52 |
| 46/3               | Макаронные изделия отварные              | 150         | 5,30     | 0,03           | 2,98    | 0,66            | 34,11            | 183,94   | 10,53                     | 7,17   | 39,83  | 0,73 | 9,00     | 16,88  | 0,80  | 0,06  | 0,00 |
| 4/7                | Рыба, тушенная с овощами минтай          | 90          | 8,72     | 8,82           | 4,70    | 4,84            | 4,45             | 92,92    | 29,28                     | 34,97  | 132,71 | 0,62 | 3,33     | 410,55 | 2,39  | 0,06  | 1,06 |
| 29/10              | Чай с лимоном                            | 200         | 0,23     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,68            | 57,68    | 2,32                      | 0,56   | 1,00   | 0,07 | 0,00     | 0,10   | 0,01  | 0,00  | 0,78 |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 30          | 1,98     | 0,00           | 0,20    | 0,20            | 14,07            | 67,17    | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,32     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,34             | 38,68    | 7,00                      | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00     | 0,20   | 0,28  | 0,04  | 0,00 |
| 4/13               | Сыр (порциями)                           | 20          | 5,26     | 5,26           | 5,32    | 0,00            | 0,00             | 70,12    | 200                       | 11     | 120    | 0,14 | 42       | 47,6   | 0,08  | 0,01  | 0,14 |
| Итого за 'Обед'    |                                          | 710,00      | 27,63    | 14,11          | 17,88   | 10,38           | 94,81            | 641,77   | 274,25                    | 92,16  | 395,52 | 4,00 | 54,33    | 677,15 | 5,51  | 0,35  | 6,50 |
| Итого за день      |                                          |             | 40,82    | 16,55          | 32,58   | 12,55           | 183,35           | 1177,64  | 384,35                    | 140,94 | 576,80 | 5,92 | 115,93   | 763,75 | 6,07  | 0,53  | 7,70 |

2 день  
Завтрак

|                    |                                                                 |        |       |      |       |      |        |        |        |        |        |      |       |        |      |      |      |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| 19/4               | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200    | 5,12  | 3,01 | 7,15  | 0,51 | 26,25  | 186,75 | 114,69 | 38,24  | 130,05 | 0,90 | 26,64 | 49,66  | 0,21 | 0,07 | 0,53 |
|                    | Сок 0,2 л                                                       | 200    | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,20   | 0,61   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 27/10              | Чай с сахаром                                                   | 200    | 0,08  | 0,00 | 0,02  | 0,02 | 9,84   | 37,80  | 0,29   | 0,00   | 0,00   | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб пшеничный                                                  | 40     | 2,64  | 0,00 | 0,26  | 0,26 | 18,76  | 89,56  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                                                     | 30     | 1,98  | 0,00 | 0,36  | 0,36 | 12,51  | 58,01  | 10,50  | 14,10  | 47,40  | 1,17 | 0,00  | 0,30   | 0,42 | 0,05 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                                 | 670,00 | 9,82  | 3,01 | 7,79  | 1,15 | 67,56  | 372,74 | 125,48 | 52,34  | 177,45 | 2,10 | 26,64 | 49,96  | 0,63 | 0,12 | 0,53 |
| Обед               |                                                                 |        |       |      |       |      |        |        |        |        |        |      |       |        |      |      |      |
| -                  | Огурец соленый                                                  | 30     | 0,24  | 0,00 | 0,03  | 0,03 | 0,74   | 4,20   | 6,76   | 4,12   | 7,06   | 0,18 | 0     | 1,5    | 0,03 | 0,01 | 1,47 |
| 18/2               | Суп картофельный с макаронными изделиями                        | 200    | 2,56  | 0,00 | 1,96  | 1,96 | 18,88  | 101,91 | 13,20  | 18,26  | 47,48  | 0,79 | 0,00  | 193,68 | 0,99 | 0,08 | 4,90 |
| 7/8                | Бефстроганов из филе курицы                                     | 90     | 17,19 | 1,27 | 6,32  | 0,06 | 5,94   | 148,76 | 56,17  | 7,37   | 46,27  | 0,15 | 22,95 | 30,15  | 0,12 | 0,02 | 0,31 |
| 54-6г-2020         | Рис отварной г                                                  | 150    | 4,16  | 0,03 | 5,89  | 0,54 | 37,69  | 220,93 | 6,14   | 23,59  | 71,92  | 0,49 | 24,07 | 44,4   | 0,28 | 0,03 | 0    |
| 27/10              | Чай с сахаром                                                   | 200    | 0,08  | 0,00 | 0,02  | 0,02 | 9,84   | 37,80  | 0,29   | 0,00   | 0,00   | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб пшеничный                                                  | 30     | 1,98  | 0,00 | 0,20  | 0,20 | 14,07  | 67,17  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                                                     | 20     | 1,32  | 0,00 | 0,24  | 0,24 | 8,34   | 38,68  | 7,00   | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00  | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| Итого за 'Обед'    |                                                                 | 720,00 | 27,53 | 1,30 | 14,66 | 3,05 | 95,50  | 619,46 | 89,56  | 62,74  | 204,33 | 2,42 | 47,02 | 269,93 | 1,70 | 0,18 | 6,68 |
| Итого за день      |                                                                 |        | 37,35 | 4,31 | 22,45 | 4,20 | 163,06 | 992,19 | 215,04 | 115,08 | 381,78 | 4,52 | 73,66 | 319,89 | 2,33 | 0,30 | 7,21 |

3 день  
Завтрак

|                    |                                               |     |       |      |       |      |       |        |        |       |        |      |       |       |      |      |      |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|------|
| 8/4                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,38  | 2,36 | 7,41  | 2,23 | 29,16 | 205,61 | 103,73 | 50,24 | 167,00 | 1,23 | 21,60 | 40,10 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 1/13               | Бутерброд с маслом                            | 50  | 3,12  | 0,08 | 7,61  | 0,36 | 18,89 | 158,08 | 2,40   | 0,00  | 3,00   | 0,02 | 40,00 | 45,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 27/10              | Чай с сахаром                                 | 200 | 0,08  | 0,00 | 0,02  | 0,02 | 9,84  | 37,80  | 0,29   | 0,00  | 0,00   | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 30  | 1,98  | 0,00 | 0,20  | 0,20 | 14,07 | 67,17  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 20  | 1,32  | 0,00 | 0,24  | 0,24 | 8,34  | 38,68  | 7,00   | 9,40  | 31,60  | 0,78 | 0,00  | 0,20  | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                               |     | 12,88 | 2,44 | 15,48 | 3,05 | 80,30 | 507,33 | 113,42 | 59,64 | 201,60 | 2,06 | 61,60 | 85,30 | 1,01 | 0,18 | 0,42 |

Обед

|                 |                                |     |       |       |       |      |        |         |        |        |        |      |        |        |      |      |       |
|-----------------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|
| 29/2            | Суп-пюре из картофеля          | 200 | 2,56  | 1,15  | 2,93  | 0,23 | 13,41  | 89,07   | 56,33  | 20,83  | 70,22  | 0,62 | 16,00  | 179,48 | 0,11 | 0,07 | 4,85  |
| 40/2            | Гренки (сухарики)              | 30  | 2,57  | 0,00  | 0,25  | 0,29 | 16,97  | 80,61   | 6,34   | 4,38   | 20,36  | 0,34 | 0,00   | 0,00   | 0,40 | 0,03 | 0,00  |
| 8/5             | Запеканка (сырники) из творога | 200 | 33,80 | 32,43 | 19,20 | 2,02 | 26,86  | 418,51  | 283,06 | 41,48  | 368,96 | 1,01 | 110,2  | 126,28 | 1,5  | 0,08 | 0,47  |
| -               | Молоко сгущенное               | 15  | 1,08  | 1,08  | 1,28  | 0,00 | 8,33   | 47,61   | 46,05  | 5,10   | 32,85  | 0,03 | 6,30   | 7,05   | 0,03 | 0,01 | 0,15  |
| -               | Фрукты                         |     | 0,50  | 0,00  | 0,50  | 0,50 | 14,50  | 60,85   | 20,00  | 11,25  | 13,75  | 2,75 | 0,00   | 6,25   | 0,25 | 0,04 | 12,50 |
| 29/10           | Чай с лимоном                  | 200 | 0,23  | 0,00  | 0,05  | 0,05 | 14,68  | 57,68   | 2,32   | 0,56   | 1,00   | 0,07 | 0,00   | 0,10   | 0,01 | 0,00 | 0,78  |
| -               | Хлеб пшеничный                 | 30  | 1,98  | 0,00  | 0,20  | 0,20 | 14,07  | 67,17   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб ржаной                    | 20  | 1,32  | 0,00  | 0,24  | 0,24 | 8,34   | 38,68   | 7,00   | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00   | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00  |
| Итого за 'Обед' |                                |     | 44,04 | 34,66 | 24,65 | 3,53 | 117,16 | 860,18  | 421,10 | 93,00  | 538,74 | 5,60 | 132,50 | 319,36 | 2,58 | 0,27 | 18,75 |
| Итого за день   |                                |     | 56,92 | 37,10 | 40,13 | 6,58 | 197,46 | 1367,52 | 534,52 | 152,64 | 740,34 | 7,66 | 194,10 | 404,66 | 3,59 | 0,45 | 19,17 |

4 день  
Завтрак

|                    |                                          |     |       |      |       |      |       |        |        |       |        |      |       |       |      |      |      |
|--------------------|------------------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|------|
| 15/4               | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97  | 2,35 | 5,26  | 0,52 | 33,67 | 201,10 | 115,21 | 27,24 | 183,37 | 0,73 | 19,20 | 35,60 | 0,64 | 0,10 | 0,42 |
| 2/13               | Бутерброд с сыром                        | 50  | 7,37  | 5,26 | 5,00  | 0,27 | 12,80 | 127,95 | 176,00 | 9,57  | 104,40 | 0,12 | 25,20 | 47,60 | 0,08 | 0,00 | 0,06 |
| 27/10              | Чай с сахаром                            | 200 | 0,08  | 0,00 | 0,02  | 0,02 | 9,84  | 37,80  | 0,29   | 0,00  | 0,00   | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 30  | 1,98  | 0,00 | 0,20  | 0,20 | 14,07 | 67,17  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                              | 20  | 1,32  | 0,00 | 0,24  | 0,24 | 8,34  | 38,68  | 7,00   | 9,40  | 31,60  | 0,78 | 0,00  | 0,20  | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                          | 500 | 16,72 | 7,61 | 10,72 | 1,25 | 78,72 | 472,71 | 298,50 | 46,21 | 319,37 | 1,66 | 44,40 | 83,40 | 1,00 | 0,14 | 0,48 |

Обед

|                 |                                |        |       |       |       |      |        |         |        |        |        |      |       |        |      |      |       |
|-----------------|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 11/2            | Рассольник с крупой и сметаной | 200    | 1,97  | 0,00  | 4,34  | 4,33 | 15,02  | 104,94  | 19,56  | 20,36  | 56,15  | 0,76 | 0,00  | 242,40 | 1,95 | 0,07 | 5,76  |
| 46/3            | Макаронные изделия отварные    | 150    | 5,30  | 0,03  | 2,98  | 0,66 | 34,11  | 183,94  | 10,53  | 7,17   | 39,83  | 0,73 | 9,00  | 16,88  | 0,80 | 0,06 | 0,00  |
| 12/8            | Гуляш из мяса свинины          | 90     | 11,14 | 9,82  | 29,38 | 0,03 | 4,83   | 327,30  | 12,13  | 18,99  | 124,89 | 1,34 | 15,30 | 20,25  | 0,36 | 0,27 | 0,41  |
| -               | Сок                            | 200    | 1,00  | 0,00  | 0,20  | 0,00 | 20,60  | 86,48   | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 2,80 | 0,00  | 0,00   | 0,20 | 0,02 | 4,00  |
| -               | Хлеб пшеничный                 | 40     | 2,64  | 0,00  | 0,26  | 0,26 | 18,76  | 89,56   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб ржаной                    | 20     | 1,32  | 0,00  | 0,24  | 0,24 | 8,34   | 38,68   | 7,00   | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00  | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00  |
| Итого за 'Обед' |                                | 700,00 | 23,37 | 9,85  | 37,40 | 5,52 | 101,66 | 830,89  | 63,22  | 63,92  | 266,47 | 6,41 | 24,30 | 279,73 | 3,59 | 0,46 | 10,17 |
| Итого за день   |                                |        | 40,09 | 17,46 | 48,12 | 6,77 | 180,38 | 1303,60 | 361,72 | 110,13 | 585,84 | 8,07 | 68,70 | 363,13 | 4,59 | 0,60 | 10,65 |

5 день  
Завтрак

|                    |                                                       |        |       |      |       |      |       |        |        |       |        |      |        |        |      |      |      |
|--------------------|-------------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|--------|--------|------|------|------|
| 17/4               | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200    | 4,99  | 3,00 | 6,51  | 0,51 | 26,42 | 182,82 | 114,19 | 26,99 | 123,37 | 0,51 | 24,24  | 45,27  | 0,14 | 0,07 | 0,53 |
| 29/10              | Чай с лимоном                                         | 200    | 0,23  | 0,00 | 0,05  | 0,05 | 14,68 | 57,68  | 2,32   | 0,56  | 1,00   | 0,07 | 0,00   | 0,10   | 0,01 | 0,00 | 0,78 |
| -                  | Масло сливочное                                       | 20     | 0,16  | 0,16 | 14,50 | 0,00 | 0,26  | 132,13 | 4,80   | 0,00  | 6,00   | 0,04 | 80,00  | 90,00  | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                        | 25     | 6,58  | 6,58 | 6,65  | 0,00 | 0,00  | 87,65  | 250,00 | 13,75 | 150,00 | 0,18 | 52,50  | 59,50  | 0,10 | 0,01 | 0,18 |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 40     | 2,64  | 0,00 | 0,26  | 0,26 | 18,76 | 89,56  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                                           | 20     | 1,32  | 0,00 | 0,24  | 0,24 | 8,34  | 38,68  | 7,00   | 9,40  | 31,60  | 0,78 | 0,00   | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       | 505,00 | 15,92 | 9,74 | 28,21 | 1,06 | 68,46 | 588,52 | 378,31 | 50,70 | 311,97 | 1,58 | 156,74 | 195,07 | 0,73 | 0,12 | 1,49 |

Обед

|                 |                                          |        |       |       |       |       |        |         |        |        |        |      |        |        |      |      |       |
|-----------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|
| 18/2            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200    | 2,56  | 0,00  | 1,96  | 1,96  | 18,88  | 101,91  | 13,20  | 18,26  | 47,48  | 0,79 | 0,00   | 193,68 | 0,99 | 0,08 | 4,90  |
| 3/9             | Рагу из мяса кур                         | 230    | 22,72 | 20,80 | 25,08 | 12,15 | 24,53  | 412,07  | 36,51  | 47,04  | 228,47 | 2,52 | 31,99  | 500,19 | 6,60 | 0,14 | 6,54  |
| 32/10           | Кофейный напиток с молоком               | 200    | 2,84  | 2,84  | 3,19  | 0,00  | 14,83  | 95,89   | 116,69 | 13,30  | 83,70  | 0,13 | 20,00  | 22,00  | 0,00 | 0,03 | 0,52  |
| -               | Хлеб пшеничный                           | 45     | 2,98  | 0,00  | 0,30  | 0,30  | 21,11  | 100,76  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб ржаной                              | 25     | 1,65  | 0,00  | 0,30  | 0,30  | 10,43  | 48,35   | 8,75   | 11,75  | 39,50  | 0,98 | 0,00   | 0,25   | 0,35 | 0,05 | 0,00  |
| Итого за 'Обед' |                                          | 700,00 | 32,75 | 23,64 | 30,83 | 14,71 | 89,78  | 758,97  | 175,15 | 90,35  | 399,15 | 4,42 | 51,99  | 716,12 | 7,94 | 0,30 | 11,96 |
| Итого за день   |                                          |        | 48,67 | 33,38 | 59,04 | 15,77 | 158,24 | 1347,50 | 553,46 | 141,05 | 711,12 | 6,00 | 208,73 | 911,19 | 8,67 | 0,42 | 13,45 |

6 день  
Завтрак

|                    |                                                    |        |       |      |      |      |       |        |        |       |        |      |       |       |      |      |      |
|--------------------|----------------------------------------------------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|------|
| 9/4                | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом сливочным | 200    | 5,19  | 2,17 | 6,34 | 0,43 | 40,44 | 238,55 | 93,81  | 30,98 | 125,90 | 0,54 | 35,00 | 39,00 | 0,23 | 0,06 | 0,39 |
| 29/10              | Чай с лимоном                                      | 200    | 0,23  | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,68 | 57,68  | 2,32   | 0,56  | 1,00   | 0,07 | 0,00  | 0,10  | 0,01 | 0,00 | 0,78 |
|                    | Сок 0,2 л                                          | 200    | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20  | 0,61   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб пшеничный                                     | 40     | 2,64  | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                                        | 30     | 1,98  | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 12,51 | 58,01  | 10,50  | 14,10 | 47,40  | 1,17 | 0,00  | 0,30  | 0,42 | 0,05 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                    | 670,00 | 10,04 | 2,17 | 7,01 | 1,10 | 86,59 | 444,41 | 106,63 | 45,64 | 174,30 | 1,78 | 35,00 | 39,40 | 0,66 | 0,11 | 1,17 |

Обед

|                 |                                     |     |       |       |       |      |        |         |        |        |        |      |       |        |      |      |       |
|-----------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 6/2             | Щи из свежей капусты со<br>сметаной | 200 | 1,55  | 0,00  | 2,42  | 2,15 | 8,03   | 57,28   | 31,77  | 16,05  | 34,77  | 0,55 | 2,4   | 246,38 | 1,02 | 0,04 | 11,09 |
| 39/3            | Каша гречневая рассыпчатая          | 150 | 8,30  | 0,04  | 5,56  | 2,01 | 40,20  | 233,80  | 20,33  | 118,22 | 174,62 | 4,10 | 20,00 | 23,74  | 0,55 | 0,23 | 0,00  |
| 5/9             | Биточки (котлеты) из мяса<br>кур    | 90  | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,43 | 8,36   | 187,83  | 35,96  | 14,23  | 113,57 | 1,09 | 40,90 | 52,90  | 1,13 | 0,05 | 0,30  |
| 6/10            | Компот из кураги                    | 200 | 1,02  | 0,00  | 0,06  | 0,06 | 23,18  | 87,60   | 31,33  | 19,95  | 27,16  | 0,65 | 0,00  | 116,60 | 1,10 | 0,02 | 0,32  |
| -               | Хлеб пшеничный                      | 40  | 2,64  | 0,00  | 0,26  | 0,26 | 18,76  | 89,56   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб ржаной                         | 20  | 1,32  | 0,00  | 0,24  | 0,24 | 8,34   | 38,68   | 7,00   | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00  | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00  |
| Итого за 'Обед' |                                     | 700 | 28,18 | 12,18 | 19,73 | 6,15 | 106,87 | 694,74  | 126,39 | 177,85 | 381,72 | 7,17 | 63,30 | 439,82 | 4,08 | 0,38 | 11,71 |
| Итого за день   |                                     |     | 38,22 | 14,35 | 26,74 | 7,25 | 193,46 | 1139,15 | 233,02 | 223,49 | 556,02 | 8,95 | 98,30 | 479,22 | 4,74 | 0,49 | 12,88 |

7 день  
Завтрак

|                    |                                          |     |       |      |       |      |       |        |        |       |        |      |       |       |      |      |      |
|--------------------|------------------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|------|
| 15/4               | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97  | 2,35 | 5,26  | 0,52 | 33,67 | 201,10 | 115,21 | 27,24 | 183,37 | 0,73 | 19,20 | 35,60 | 0,64 | 0,10 | 0,42 |
| 2/13               | Бутерброд с сыром                        | 50  | 7,37  | 5,26 | 5,00  | 0,27 | 12,80 | 127,95 | 176,00 | 9,57  | 104,40 | 0,12 | 25,20 | 47,60 | 0,08 | 0,00 | 0,06 |
|                    | Сок 0,2 л                                | 200 | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,20  | 0,61   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 29/10              | Чай с лимоном                            | 200 | 0,23  | 0,00 | 0,05  | 0,05 | 14,68 | 57,68  | 2,32   | 0,56  | 1,00   | 0,07 | 0,00  | 0,10  | 0,01 | 0,00 | 0,78 |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 30  | 1,98  | 0,00 | 0,20  | 0,20 | 14,07 | 67,17  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                              | 20  | 1,32  | 0,00 | 0,24  | 0,24 | 8,34  | 38,68  | 7,00   | 9,40  | 31,60  | 0,78 | 0,00  | 0,20  | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                          | 700 | 16,87 | 7,61 | 10,75 | 1,28 | 83,76 | 493,20 | 300,53 | 46,77 | 320,37 | 1,70 | 44,40 | 83,50 | 1,01 | 0,14 | 1,26 |

Обед

|                 |                                   |        |       |       |       |      |        |         |        |        |        |      |        |        |      |      |       |
|-----------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|
| 28/3            | Икра из кабачков                  | 30     | 1,53  | 0,00  | 0,09  | 0,09 | 20,29  | 76,06   | 47,04  | 30,87  | 42,92  | 0,94 | 0      | 174,9  | 1,65 | 0,03 | 1,18  |
| 2/2             | Борщ со сметаной                  | 200    | 1,71  | 0,00  | 4,20  | 4,17 | 10,17  | 82,07   | 30,79  | 16,85  | 37,5   | 0,73 | 2,4    | 166,32 | 1,92 | 0,04 | 8,65  |
| 46/3            | Макаронные изделия отварные       | 150    | 5,30  | 0,03  | 2,98  | 0,66 | 34,11  | 183,94  | 10,53  | 7,17   | 39,83  | 0,73 | 9,00   | 16,88  | 0,80 | 0,06 | 0,00  |
| 5/9             | Биточки (котлеты) из мяса свинины | 90     | 11,26 | 9,67  | 18,68 | 1,47 | 10,70  | 256,08  | 31,35  | 19,25  | 116,52 | 1,22 | 3,60   | 4,95   | 1,12 | 0,33 | 0,06  |
| -               | Масло сливочное                   | 20     | 0,16  | 0,16  | 14,50 | 0,00 | 0,26   | 132,13  | 4,80   | 0,00   | 6,00   | 0,04 | 80,00  | 90,00  | 0,20 | 0,00 | 0,00  |
| 27/10           | Чай с сахаром                     | 200    | 0,08  | 0,00  | 0,02  | 0,02 | 9,84   | 37,80   | 0,29   | 0,00   | 0,00   | 0,03 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб пшеничный                    | 30     | 1,98  | 0,00  | 0,20  | 0,20 | 14,07  | 67,17   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб ржаной                       | 20     | 1,32  | 0,00  | 0,24  | 0,24 | 8,34   | 38,68   | 7,00   | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00   | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00  |
| Итого за 'Обед' |                                   | 740,00 | 23,34 | 9,86  | 40,91 | 6,85 | 107,78 | 873,92  | 131,80 | 83,54  | 274,37 | 4,47 | 95,00  | 453,25 | 5,97 | 0,50 | 9,89  |
| Итого за день   |                                   |        | 40,21 | 17,47 | 51,66 | 8,13 | 191,54 | 1367,12 | 432,33 | 130,31 | 594,74 | 6,17 | 139,40 | 536,75 | 6,98 | 0,64 | 11,15 |

8 день  
Завтрак

|                    |                                               |     |       |      |       |      |       |        |        |       |        |      |       |       |      |      |      |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|------|
| 8/4                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,38  | 2,36 | 7,41  | 2,23 | 29,16 | 205,61 | 103,73 | 50,24 | 167,00 | 1,23 | 21,60 | 40,10 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 27/10              | Чай с сахаром                                 | 200 | 0,08  | 0,00 | 0,02  | 0,02 | 9,84  | 37,80  | 0,29   | 0,00  | 0,00   | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1/13               | Бутерброд с маслом                            | 50  | 3,12  | 0,08 | 7,61  | 0,36 | 18,89 | 158,08 | 2,40   | 0,00  | 3,00   | 0,02 | 40,00 | 45,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 30  | 1,98  | 0,00 | 0,20  | 0,20 | 14,07 | 67,17  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 20  | 1,32  | 0,00 | 0,24  | 0,24 | 8,34  | 38,68  | 7,00   | 9,40  | 31,60  | 0,78 | 0,00  | 0,20  | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                               | 500 | 12,88 | 2,44 | 15,48 | 3,05 | 80,30 | 507,33 | 113,42 | 59,64 | 201,60 | 2,06 | 61,60 | 85,30 | 1,01 | 0,18 | 0,42 |

Обед

|                 |                                 |        |       |       |       |      |        |         |        |        |        |      |        |        |      |      |       |
|-----------------|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|
| 16/2            | Суп картофельный с бобовыми     | 200    | 4,82  | 0,00  | 4,39  | 4,39 | 19,16  | 131,26  | 25,12  | 29,06  | 70,38  | 1,66 | 0,00   | 201,82 | 1,95 | 0,18 | 4,52  |
| 3/3             | Картофельное пюре               | 150    | 3,11  | 0,55  | 3,67  | 0,51 | 22,07  | 132,59  | 33,96  | 30,35  | 86,82  | 1,12 | 18,75  | 25,05  | 0,17 | 0,12 | 5,45  |
| 36/8            | Тефтели из мяса свинины с рисом | 90     | 9,64  | 7,82  | 23,36 | 0,16 | 11,78  | 294,17  | 16,62  | 21,17  | 116,53 | 1,31 | 18     | 20,25  | 0,42 | 0,26 | 2,7   |
| 27/10           | Чай с сахаром                   | 200    | 0,08  | 0,00  | 0,02  | 0,02 | 9,84   | 37,80   | 0,29   | 0,00   | 0,00   | 0,03 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| 4/13            | Сыр (порциями)                  | 20     | 5,26  | 5,26  | 5,32  | 0,00 | 0,00   | 70,12   | 200,00 | 11,00  | 120,00 | 0,14 | 42,00  | 47,60  | 0,08 | 0,01 | 0,14  |
| -               | Масло сливочное                 | 20     | 0,16  | 0,16  | 14,50 | 0,00 | 0,26   | 132,13  | 4,80   | 0,00   | 6,00   | 0,04 | 80,00  | 90,00  | 0,20 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб пшеничный                  | 40     | 2,64  | 0,00  | 0,26  | 0,26 | 18,76  | 89,56   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб ржаной                     | 20     | 1,32  | 0,00  | 0,24  | 0,24 | 8,34   | 38,68   | 7,00   | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00   | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00  |
| Итого за 'Обед' |                                 | 740,00 | 27,03 | 13,79 | 51,76 | 5,58 | 90,21  | 926,30  | 287,79 | 100,98 | 431,33 | 5,08 | 158,75 | 384,92 | 3,10 | 0,61 | 12,81 |
| Итого за день   |                                 |        | 39,91 | 16,23 | 67,24 | 8,63 | 170,51 | 1433,63 | 401,21 | 160,62 | 632,93 | 7,14 | 220,35 | 470,22 | 4,11 | 0,79 | 13,23 |

9 день  
Завтрак

|                    |                                         |        |       |      |       |      |       |        |        |       |        |      |        |        |      |      |      |
|--------------------|-----------------------------------------|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|--------|--------|------|------|------|
| 5/4                | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200    | 5,31  | 2,35 | 5,09  | 0,32 | 29,47 | 183,34 | 92,71  | 14,85 | 87,67  | 0,38 | 19,20  | 35,60  | 0,52 | 0,06 | 0,42 |
| -                  | Масло сливочное                         | 20     | 0,16  | 0,16 | 14,50 | 0,00 | 0,26  | 132,13 | 4,80   | 0,00  | 6,00   | 0,04 | 80,00  | 90,00  | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| 4/13               | Сыр (порциями)                          | 25     | 6,58  | 6,58 | 6,65  | 0,00 | 0,00  | 87,65  | 250,00 | 13,75 | 150,00 | 0,18 | 52,50  | 59,50  | 0,10 | 0,01 | 0,18 |
| 27/10              | Чай с сахаром                           | 200    | 0,08  | 0,00 | 0,02  | 0,02 | 9,84  | 37,80  | 0,29   | 0,00  | 0,00   | 0,03 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб пшеничный                          | 50     | 3,31  | 0,00 | 0,33  | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                             | 35     | 2,31  | 0,00 | 0,42  | 0,42 | 14,60 | 67,68  | 12,25  | 16,45 | 55,30  | 1,37 | 0,00   | 0,35   | 0,49 | 0,06 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                         | 530,00 | 17,75 | 9,09 | 27,01 | 1,09 | 77,62 | 620,56 | 360,05 | 45,05 | 298,97 | 2,00 | 151,70 | 185,45 | 1,31 | 0,13 | 0,60 |

Обед

|                 |                                  |        |       |       |       |      |        |         |        |        |        |      |        |        |      |      |       |
|-----------------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|
| 10/2            | Рассольник домашний со сметаной  | 250    | 2,24  | 0,00  | 5,38  | 5,36 | 15,67  | 117,73  | 28,68  | 24,24  | 56,62  | 0,91 | 0,00   | 203,60 | 2,37 | 0,08 | 10,50 |
| 54-6г-2020      | Рис отварной г                   | 150    | 4,16  | 0,03  | 5,89  | 0,54 | 37,69  | 220,93  | 6,14   | 23,59  | 71,92  | 0,49 | 24,07  | 44,4   | 0,28 | 0,03 | 0     |
| 12/7            | Биточки (котлеты) из рыбы минтай | 90     | 12,35 | 11,37 | 1,80  | 0,11 | 7,22   | 94,82   | 52,82  | 39,21  | 181,76 | 0,70 | 24,41  | 25,34  | 0,24 | 0,08 | 0,57  |
| 54-3соус-2020   | Соус красный основной с          | 30     | 0,43  | 0,00  | 0,68  | 0,03 | 2,74   | 18,56   | 3,67   | 4      | 7,19   | 0,16 | 3,19   | 71,6   | 0,09 | 0,01 | 1,08  |
| 29/10           | Чай с лимоном                    | 200    | 0,23  | 0,00  | 0,05  | 0,05 | 14,68  | 57,68   | 2,32   | 0,56   | 1,00   | 0,07 | 0,00   | 0,10   | 0,01 | 0,00 | 0,78  |
| -               | Хлеб пшеничный                   | 45     | 2,98  | 0,00  | 0,30  | 0,30 | 21,11  | 100,76  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб ржаной                      | 25     | 1,65  | 0,00  | 0,30  | 0,30 | 10,43  | 48,35   | 8,75   | 11,75  | 39,50  | 0,98 | 0,00   | 0,25   | 0,35 | 0,05 | 0,00  |
| Итого за 'Обед' |                                  | 790,00 | 24,04 | 11,40 | 14,40 | 6,69 | 109,54 | 658,82  | 102,38 | 103,35 | 357,99 | 3,31 | 51,67  | 345,29 | 3,34 | 0,25 | 12,93 |
| Итого за день   |                                  |        | 41,79 | 20,49 | 41,41 | 7,78 | 187,16 | 1279,38 | 462,43 | 148,40 | 656,96 | 5,31 | 203,37 | 530,74 | 4,65 | 0,38 | 13,53 |

10 день

Завтрак

|                    |                                                       |     |       |      |       |      |       |        |        |       |        |      |       |        |      |      |      |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| 17/4               | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99  | 3,00 | 6,51  | 0,51 | 26,42 | 182,82 | 114,19 | 26,99 | 123,37 | 0,51 | 24,24 | 45,27  | 0,14 | 0,07 | 0,53 |
| 1/13               | Бутерброд с маслом                                    | 50  | 3,12  | 0,08 | 7,61  | 0,36 | 18,89 | 158,08 | 2,40   | 0,00  | 3,00   | 0,02 | 40,00 | 45,00  | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 32/10              | Кофейный напиток с молоком                            | 200 | 2,84  | 2,84 | 3,19  | 0,00 | 14,83 | 95,89  | 116,69 | 13,30 | 83,70  | 0,13 | 20,00 | 22,00  | 0,00 | 0,03 | 0,52 |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 30  | 1,98  | 0,00 | 0,20  | 0,20 | 14,07 | 67,17  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной                                           | 20  | 1,32  | 0,00 | 0,24  | 0,24 | 8,34  | 38,68  | 7,00   | 9,40  | 31,60  | 0,78 | 0,00  | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       | 500 | 14,25 | 5,92 | 17,75 | 1,31 | 82,55 | 542,64 | 240,28 | 49,69 | 241,67 | 1,44 | 84,24 | 112,47 | 0,52 | 0,14 | 1,05 |

Обед

|                 |                                  |     |       |       |       |      |        |         |        |        |        |      |        |        |      |      |       |
|-----------------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|
| 6/2             | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,93  | 0,00  | 3,03  | 2,69 | 10,04  | 71,60   | 39,71  | 19,67  | 40,81  | 0,68 | 0,00   | 302,63 | 1,26 | 0,04 | 13,85 |
| 39/3            | Каша гречневая рассыпчатая       | 150 | 8,30  | 0,04  | 5,56  | 2,01 | 40,20  | 233,80  | 20,33  | 118,22 | 174,62 | 4,10 | 20,00  | 23,74  | 0,55 | 0,23 | 0,00  |
| 5/9             | Биточки (котлеты) из мяса кур    | 90  | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,43 | 8,36   | 187,83  | 35,96  | 14,23  | 113,57 | 1,09 | 40,90  | 52,90  | 1,13 | 0,05 | 0,30  |
| 6/10            | Компот из сухофруктов            | 200 | 1,02  | 0,00  | 0,06  | 0,06 | 23,18  | 87,60   | 31,33  | 19,95  | 27,16  | 0,65 | 0      | 116,6  | 1,1  | 0,02 | 0,32  |
| -               | Хлеб пшеничный                   | 60  | 3,97  | 0,00  | 0,39  | 0,39 | 28,14  | 134,34  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб ржаной                      | 40  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68  | 77,35   | 14,00  | 18,80  | 63,20  | 1,56 | 0,00   | 0,40   | 0,56 | 0,07 | 0,00  |
| Итого за 'Обед' |                                  | 790 | 31,21 | 12,18 | 20,71 | 7,06 | 126,60 | 792,51  | 141,33 | 190,87 | 419,36 | 8,08 | 60,90  | 496,27 | 4,60 | 0,41 | 14,47 |
| Итого за день   |                                  |     | 45,46 | 18,10 | 38,46 | 8,37 | 209,15 | 1335,15 | 381,61 | 240,56 | 661,03 | 9,52 | 145,14 | 608,74 | 5,12 | 0,55 | 15,52 |







