

## МЕНЮ

МКОУ СОШ №10 ДОВЗ 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,70	267,83	122,98	48,52	182,10	1,32	27,00	51,63	0,21	0,18	0,52
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550,00</b>	<b>14,83</b>	<b>3,03</b>	<b>16,36</b>	<b>2,50</b>	<b>96,68</b>	<b>589,44</b>	<b>134,70</b>	<b>58,48</b>	<b>217,70</b>	<b>2,19</b>	<b>67,00</b>	<b>96,93</b>	<b>0,60</b>	<b>0,22</b>	<b>1,30</b>
Обед																	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
4/7	Рыба, тушенная с овощами минтай	100	9,69	9,81	5,22	5,38	4,95	103,25	32,54	38,85	147,46	0,69	3,7	456,17	2,65	0,06	1,17
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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>830,00</b>	<b>28,92</b>	<b>9,85</b>	<b>15,20</b>	<b>12,59</b>	<b>129,32</b>	<b>757,42</b>	<b>92,89</b>	<b>103,14</b>	<b>347,43</b>	<b>5,27</b>	<b>14,50</b>	<b>729,20</b>	<b>6,61</b>	<b>0,44</b>	<b>7,60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,75</b>	<b>12,88</b>	<b>31,56</b>	<b>15,09</b>	<b>226,00</b>	<b>1346,86</b>	<b>227,59</b>	<b>161,62</b>	<b>565,13</b>	<b>7,46</b>	<b>81,50</b>	<b>826,13</b>	<b>7,21</b>	<b>0,66</b>	<b>8,90</b>

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,39	3,76	8,94	0,64	32,81	233,44	143,37	47,80	162,56	1,13	33,30	62,08	0,26	0,09	0,66
	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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>710,00</b>	<b>10,43</b>	<b>3,76</b>	<b>9,46</b>	<b>1,16</b>	<b>69,95</b>	<b>400,09</b>	<b>150,66</b>	<b>57,20</b>	<b>194,16</b>	<b>1,94</b>	<b>33,30</b>	<b>62,28</b>	<b>0,54</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>

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	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,50	22,83	59,34	0,99	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
7/8	Бефстроганов из филе курицы	100	19,10	1,42	7,03	0,07	6,60	165,29	62,41	8,19	51,41	0,17	25,5	33,5	0,14	0,02	0,35
54-6г-2020	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>860,00</b>	<b>35,17</b>	<b>1,46</b>	<b>17,50</b>	<b>4,13</b>	<b>144,17</b>	<b>861,29</b>	<b>138,37</b>	<b>102,19</b>	<b>294,47</b>	<b>4,14</b>	<b>54,39</b>	<b>447,38</b>	<b>3,41</b>	<b>0,26</b>	<b>8,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,60</b>	<b>5,22</b>	<b>26,96</b>	<b>5,29</b>	<b>214,12</b>	<b>1261,38</b>	<b>289,03</b>	<b>159,39</b>	<b>488,63</b>	<b>6,08</b>	<b>87,69</b>	<b>509,66</b>	<b>3,95</b>	<b>0,39</b>	<b>8,92</b>

3 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	129,67	62,80	208,75	1,54	27,00	50,13	0,78	0,18	0,52
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,14</b>	<b>3,03</b>	<b>17,39</b>	<b>3,67</b>	<b>92,28</b>	<b>581,13</b>	<b>139,36</b>	<b>72,20</b>	<b>243,35</b>	<b>2,37</b>	<b>67,00</b>	<b>95,33</b>	<b>1,16</b>	<b>0,22</b>	<b>0,52</b>

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,28	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20,00	224,35	0,14	0,09	6,06
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	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
-	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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>48,35</b>	<b>35,31</b>	<b>26,23</b>	<b>4,01</b>	<b>145,69</b>	<b>1004,17</b>	<b>457,53</b>	<b>109,31</b>	<b>598,84</b>	<b>6,55</b>	<b>138,60</b>	<b>366,78</b>	<b>2,90</b>	<b>0,32</b>	<b>20,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,49</b>	<b>38,34</b>	<b>43,62</b>	<b>7,68</b>	<b>237,97</b>	<b>1585,29</b>	<b>596,89</b>	<b>181,51</b>	<b>842,19</b>	<b>8,92</b>	<b>205,60</b>	<b>462,11</b>	<b>4,06</b>	<b>0,54</b>	<b>20,53</b>

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>18,21</b>	<b>8,20</b>	<b>12,04</b>	<b>1,38</b>	<b>87,14</b>	<b>522,98</b>	<b>327,30</b>	<b>53,02</b>	<b>365,22</b>	<b>1,84</b>	<b>49,20</b>	<b>92,30</b>	<b>1,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17	24,46	25,46	70,19	0,95	0,00	303,00	2,44	0,08	7,20
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,10	138,77	1,49	17,00	22,50	0,40	0,30	0,45
-	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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>830,00</b>	<b>28,81</b>	<b>10,95</b>	<b>42,70</b>	<b>7,11</b>	<b>130,49</b>	<b>1013,74</b>	<b>78,58</b>	<b>81,97</b>	<b>333,95</b>	<b>7,67</b>	<b>27,80</b>	<b>346,15</b>	<b>4,56</b>	<b>0,55</b>	<b>11,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,02</b>	<b>19,15</b>	<b>54,74</b>	<b>8,49</b>	<b>217,63</b>	<b>1536,72</b>	<b>405,88</b>	<b>134,99</b>	<b>699,17</b>	<b>9,51</b>	<b>77,00</b>	<b>438,45</b>	<b>5,72</b>	<b>0,72</b>	<b>12,23</b>

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,30	56,59	0,18	0,09	0,66
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>555,00</b>	<b>17,17</b>	<b>10,49</b>	<b>29,84</b>	<b>1,19</b>	<b>75,06</b>	<b>634,23</b>	<b>406,86</b>	<b>57,44</b>	<b>342,81</b>	<b>1,71</b>	<b>162,80</b>	<b>206,39</b>	<b>0,77</b>	<b>0,14</b>	<b>1,62</b>

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,50	22,83	59,34	0,99	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
3/9	Рагу из мяса кур	250	24,70	22,60	27,26	13,21	26,66	447,90	39,68	51,13	248,34	2,74	34,78	543,68	7,17	0,16	7,11
-	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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>820,00</b>	<b>34,76</b>	<b>22,76</b>	<b>45,10</b>	<b>16,55</b>	<b>105,18</b>	<b>956,92</b>	<b>75,27</b>	<b>92,76</b>	<b>376,88</b>	<b>5,36</b>	<b>114,78</b>	<b>876,18</b>	<b>9,17</b>	<b>0,33</b>	<b>13,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,93</b>	<b>33,25</b>	<b>74,94</b>	<b>17,74</b>	<b>180,24</b>	<b>1591,15</b>	<b>482,13</b>	<b>150,20</b>	<b>719,69</b>	<b>7,07</b>	<b>277,58</b>	<b>1082,57</b>	<b>9,94</b>	<b>0,47</b>	<b>14,85</b>

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>750,00</b>	<b>13,33</b>	<b>2,71</b>	<b>8,84</b>	<b>1,46</b>	<b>110,25</b>	<b>568,17</b>	<b>133,58</b>	<b>58,08</b>	<b>221,57</b>	<b>2,30</b>	<b>43,75</b>	<b>49,25</b>	<b>0,85</b>	<b>0,14</b>	<b>1,27</b>

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	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	28,49	0,66	0,27	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>830</b>	<b>34,35</b>	<b>13,53</b>	<b>23,07</b>	<b>7,62</b>	<b>135,57</b>	<b>860,14</b>	<b>149,40</b>	<b>216,09</b>	<b>466,90</b>	<b>9,01</b>	<b>69,44</b>	<b>506,90</b>	<b>4,83</b>	<b>0,46</b>	<b>14,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,68</b>	<b>16,24</b>	<b>31,91</b>	<b>9,08</b>	<b>245,82</b>	<b>1428,31</b>	<b>282,98</b>	<b>274,17</b>	<b>688,47</b>	<b>11,31</b>	<b>113,19</b>	<b>556,15</b>	<b>5,68</b>	<b>0,60</b>	<b>15,77</b>

7 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>760</b>	<b>19,02</b>	<b>8,20</b>	<b>12,13</b>	<b>1,47</b>	<b>96,87</b>	<b>565,87</b>	<b>329,33</b>	<b>53,58</b>	<b>366,22</b>	<b>1,88</b>	<b>49,20</b>	<b>92,40</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>1,36</b>

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	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3,00	207,90	2,40	0,04	10,81
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4,00	5,50	1,25	0,36	0,07
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	0,00	116,60	1,10	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>860,00</b>	<b>30,16</b>	<b>10,78</b>	<b>30,59</b>	<b>8,67</b>	<b>153,83</b>	<b>983,20</b>	<b>178,33</b>	<b>120,68</b>	<b>357,41</b>	<b>6,29</b>	<b>17,80</b>	<b>525,55</b>	<b>7,92</b>	<b>0,60</b>	<b>12,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,18</b>	<b>18,98</b>	<b>42,72</b>	<b>10,14</b>	<b>250,70</b>	<b>1549,06</b>	<b>507,66</b>	<b>174,26</b>	<b>723,63</b>	<b>8,17</b>	<b>67,00</b>	<b>617,95</b>	<b>9,09</b>	<b>0,77</b>	<b>13,74</b>

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	129,67	62,80	208,75	1,54	27,00	50,13	0,78	0,18	0,52
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>14,48</b>	<b>3,03</b>	<b>17,33</b>	<b>3,61</b>	<b>87,59</b>	<b>558,74</b>	<b>139,36</b>	<b>72,20</b>	<b>243,35</b>	<b>2,37</b>	<b>67,00</b>	<b>95,33</b>	<b>1,16</b>	<b>0,22</b>	<b>0,52</b>

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	326,85	18,47	23,52	129,47	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>800,00</b>	<b>25,19</b>	<b>9,34</b>	<b>36,47</b>	<b>6,91</b>	<b>104,89</b>	<b>836,93</b>	<b>99,65</b>	<b>108,01</b>	<b>361,14</b>	<b>5,90</b>	<b>42,50</b>	<b>305,09</b>	<b>3,46</b>	<b>0,71</b>	<b>15,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,67</b>	<b>12,37</b>	<b>53,80</b>	<b>10,52</b>	<b>192,48</b>	<b>1395,66</b>	<b>239,01</b>	<b>180,21</b>	<b>604,49</b>	<b>8,27</b>	<b>109,50</b>	<b>400,42</b>	<b>4,62</b>	<b>0,93</b>	<b>15,71</b>

9 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,40	36,84	229,18	115,89	18,56	109,59	0,48	24,00	44,50	0,65	0,07	0,52
-	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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>555,00</b>	<b>17,42</b>	<b>9,68</b>	<b>28,03</b>	<b>0,92</b>	<b>74,04</b>	<b>614,99</b>	<b>377,98</b>	<b>41,71</b>	<b>297,19</b>	<b>1,51</b>	<b>156,50</b>	<b>194,20</b>	<b>1,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,70</b>

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	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2,00	0,12	8,02	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>860,00</b>	<b>28,22</b>	<b>12,67</b>	<b>16,04</b>	<b>7,08</b>	<b>131,16</b>	<b>776,14</b>	<b>114,72</b>	<b>119,46</b>	<b>416,27</b>	<b>4,06</b>	<b>59,21</b>	<b>357,13</b>	<b>3,63</b>	<b>0,29</b>	<b>13,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,64</b>	<b>22,35</b>	<b>44,07</b>	<b>8,00</b>	<b>205,20</b>	<b>1391,13</b>	<b>492,70</b>	<b>161,17</b>	<b>713,46</b>	<b>5,57</b>	<b>215,71</b>	<b>551,33</b>	<b>4,86</b>	<b>0,41</b>	<b>13,70</b>

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,30	56,59	0,18	0,09	0,66
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
	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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>750,00</b>	<b>12,74</b>	<b>3,83</b>	<b>16,21</b>	<b>1,46</b>	<b>84,36</b>	<b>530,87</b>	<b>152,43</b>	<b>43,13</b>	<b>188,81</b>	<b>1,47</b>	<b>70,30</b>	<b>101,79</b>	<b>0,56</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>

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	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	28,49	0,66	0,27	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>800,00</b>	<b>32,37</b>	<b>13,53</b>	<b>22,80</b>	<b>7,35</b>	<b>122,29</b>	<b>797,55</b>	<b>144,15</b>	<b>209,04</b>	<b>443,20</b>	<b>8,43</b>	<b>69,44</b>	<b>506,75</b>	<b>4,62</b>	<b>0,44</b>	<b>14,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,11</b>	<b>17,36</b>	<b>39,01</b>	<b>8,81</b>	<b>206,65</b>	<b>1328,42</b>	<b>296,58</b>	<b>252,17</b>	<b>632,01</b>	<b>9,90</b>	<b>139,74</b>	<b>608,54</b>	<b>5,18</b>	<b>0,57</b>	<b>15,16</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707880

Владелец Округина Маргарита Викторовна

Действителен с 17.04.2026 по 17.04.2027