|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано**  И.о. начальника территориального отдела управления Роспотребнадзора  по Костромской области в Галичском районе  Кокоулиным А.А.  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **Утверждено**  Директором  МКОУ «Парфеньевская СОШ»  Е.Г. Магомеднабиевой |

**Примерное десятидневное меню**

МКОУ «Парфеньевская СОШ»

Блюда взяты из справочника рецептуры блюд для питания

учащихся образовательных учреждений

Выпуск №4 2003г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех.карта** | **Прием пищи, наимен.блюда** | **масса** | **Энер.цен**  **ккал** | **Пищевые**  **вещ-ва, гр** | | | **витамины мг** | | | | | | **минеральные вещества мг** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **карот** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  | **1 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №90 | Бутерброд с сыром | 50/30 | 133 | 5,76 | 5,25 | 15 | 0,03 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 0,49 | 0,24 | 251,70 | 56,70 | 156,60 | 17,40 | 106,50 | 0,76 |
| №330 | Каша молочная рисовая (жидкая) | 200/5 | 256 | 4,98 | 11,80 | 32,14 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 0,16 | 0,58 | 1,32 | 442,42 | 180,48 | 129,78 | 29,44 | 138,40 | 0,42 |
| №422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 105 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 0,05 | 0,65 | 25,20 | 73,60 | 60,40 | 7,00 | 45,00 | 0,09 |
|  | **итого:** |  | 494 | 12,14 | 18,65 | 69,45 | 0,1 | 0,06 | 0,13 | 0,29 | 1,12 | 2,21 | 719,32 | 310,78 | 346,78 | 53,84 | 289,90 | 1,27 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №45 | Салат из свежей капусты | 60 | 52 | 0,92 | 3,04 | 5,42 | 0,00 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 0,36 | 23,08 | 239,03 | 103,18 | 30,97 | 8,78 | 16,22 | 0,37 |
| №124 | Суп картофельный с мясом | 250/30 | 161 | 7,20 | 5,44 | 20,00 | 0,02 | 0,94 | 0,17 | 0,14 | 2,67 | 24,00 | 146,92 | 761,27 | 22,89 | 37,15 | 126,70 | 3,77 |
| №447 | Макароны отварные | 150 | 211 | 10,95 | 4,98 | 34,87 | 0,03 | 0,01 | 0,12 | 0,04 | 1,11 | 0,00 | - | 92,1 | 40,95 | 24,58 | 60,06 | 0,99 |
| №152 | Биточки паровые | 50 | 98 | 7,28 | 5,62 | 4,49 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,06 | 1,68 | 0,00 | 219,86 | 130,52 | 7,02 | 12,68 | 68,34 | 0,60 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | апельсин | 200 | 76 | 1,8 | - | 16,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого:** |  | 714 | 30,42 | 20,325 | 114,70 | 0,06 | 1,077 | 0,337 | 0,27 | 5,9 | 47,18 | 606,78 | 1112,32 | 117,30 | 94,48 | 318,23 | 7,13 |
|  | **Всего за день:** |  | 1208 | 42,56 | 38,975 | 184,15 | 0,16 | 1,137 | 0,467 | 0,56 | 7,02 | 49,39 | 1326,10 | 1423,10 | 464,08 | 148,32 | 608,13 | 8,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №61 | Салат из свежих помидор | 60 | 60 | 0,65 | 5,08 | 2,76 | 0,00 | 0,52 | 0,03 | 0,02 | 0,25 | 12,20 | 252,02 | 148,65 | 12,08 | 10,61 | 18,40 | 0,50 |
| №448 | Рис отварной | 150 | 228 | 5,81 | 6,10 | 38,61 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 0,85 | 0,00 | - | 55,68 | 32,73 | 28,66 | 82,27 | 0,76 |
| №188 | Сосиска отварная | 50 | 123 | 8,00 | 11,0 | 0,06 | - | 0,03 | 0,05 | 0,06 | 1,70 | 21,50 | 396,05 | 24,00 | 28,15 | 10,65 | 80,15 | 0,45 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | **итого:** |  | 527 | 14,73 | 23,475 | 74,55 | 0,03 | 0,577 | 0,18 | 0,11 | 2,88 | 33,8 | 649,04 | 253,58 | 88,43 | 61,21 | 227,73 | 3,11 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №59 | Салат из свежих огурцов | 60 | 53 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 0,11 | 5,56 | 120,57 | 78,42 | 13,89 | 7,85 | 23,35 | 0,34 |
| №118 | Суп гороховый куриный | 250 | 146 | 5,48 | 4,74 | 19,74 | 0,02 | 1,07 | 0,23 | 0,08 | 1,23 | 15,25 | 123,60 | 505,37 | 43,84 | 40,30 | 109,42 | 2,02 |
| №443 | Пюре картофельное | 150 | 156 | 3,24 | 5,59 | 22,05 | 0,04 | 0,045 | 0,15 | 0,12 | 1,68 | 25,95 | - | 764,52 | 69,49 | 34,48 | 96,70 | 1,39 |
| №238 | Треска припущенная | 80 | 86 | 19.56 | 0,72 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,18 | 2,80 | 1,62 | 509,82 | 210,94 | 35,42 | 37,38 | 258,52 | 0,84 |
| №395 | Компот из сухофруктов | 200 | 104 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,10 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | **итого:** |  | 604 | 30.79 | 17,295 | 71,68 | 0,06 | 1,152 | 0,56 | 0,4 | 5,82 | 48,38 | 454,09 | 1304,71 | 173,06 | 126,9 | 526,66 | 5,16 |
|  | **Всего за день:** |  | 1131 | 45,52 | 40,77 | 146,23 | 0,09 | 1,729 | 0,74 | 0,51 | 8,7 | 82,18 | 1403,13 | 1558,29 | 261,49 | 188,11 | 754,39 | 8,27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №55 | Салат из моркови с курагой | 60 | 55 | 1,20 | 0,04 | 12,83 | 0,00 | 4,11 | 0.03 | 0,05 | 0,81 | 2,73 | 11,52 | 296,13 | 42,21 | 29,70 | 42,27 | 0,70 |
| №280 | Оладьи со сгущенным молоком | 150/30 | 561 | 15,18 | 15.40 | 90,55 | 0,09 | 0,06 | 0,21 | 0,37 | 1,47 | 1,54 | 400,24 | 274,87 | 261,66 | 42,58 | 266,52 | 1,38 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
|  | **итого:** |  | 673 | 16,58 | 15,49 | 118,39 | 0,09 | 4,17 | 0,24 | 0,43 | 2,36 | 4,37 | 412,73 | 596,25 | 309,12 | 76,68 | 317,03 | 2,54 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №40 | Салат витаминный | 60 | 56 | 0,72 | 3.09 | 6,53 | 0,00 | 0,88 | 0,01 | 0,02 | 6,35 | 16,42 | 242,02 | 119,41 | 25,69 | 9,92 | 16,06 | 0,51 |
| №445 | Греча рассыпчатая | 150 | 27 | 8,74 | 6,61 | 43,06 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 0,13 | 2,89 | 0,00 | 292,77 | 264,13 | 17,23 | 138,75 | 207,46 | 4,66 |
| №149 | Щи из свежей капусты | 250 | 85 | 2.05 | 5.25 | 7,25 | 0,03 | 0,96 | 0,06 | 0,05 | 0,73 | 34,28 | 112,32 | 196,22 | 49,94 | 18,52 | 42,70 | 0,69 |
| №155 | Гуляш | 50/75 | 147 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | 0,02 | 0,09 | 0,10 | 0.18 | 3,77 | 3,12 | 438,25 | 342,12 | 0,93 | 25,65 | 178,64 | 8,85 |
| №383 | Кисель | 200 | 119 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | **итого:** |  | 492 | 29,73 | 23,17 | 89,72 | 0,08 | 2,01 | 0,52 | 0,38 | 7,74 | 53,82 | 1085,46 | 922,18 | 104,21 | 199,73 | 483,53 | 15,38 |
|  | **Всего за день:** |  | 1165 | 46,31 | 38,66 | 208,11 | 0,17 | 6,18 | 0,76 | 0,81 | 10,1 | 58,19 | 1498,19 | 1518,43 | 413,33 | 276,41 | 800,56 | 18,32 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №38 | Салат «Школьные годы» | 60 | 39 | 0,71 | 3,07 | 2,11 | 0,00 | 0,19 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | 15,22 | 242,69 | 112,68 | 19,25 | 9,50 | 19,52 | 0,40 |
| №323 | Каша пшеничная молочная вязкая | 200/5 | 318 | 8,18 | 12,80 | 42,46 | 0,06 | 0,04 | 0,22 | 0,16 | 0,84 | 1,2 | 438,98 | 238,66 | 129,12 | 53,22 | 197,51 | 1,42 |
| №422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 105 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 0,05 | 0,65 | 25,20 | 73,60 | 60,40 | 7,00 | 45,00 | 0,09 |
| №481 | Булочка для завтрака | 50 | 186 | 4,7 | 2,72 | 35,62 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,62 | 0,00 | 192 | 61,79 | 11,02 | 8,43 | 45,32 | 0,68 |
|  | **итого:** |  | 648 | 14,99 | 20,19 | 102,50 | 0,07 | 0,23 | 0,33 | 0,28 | 1,78 | 17,07 | 898,87 | 486,73 | 219,79 | 72,15 | 307,35 | 2,59 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №35 | Салат «Свежесть» | 60 | 65 | 0,76 | 0,05 | 15,81 | 0,00 | 4,05 | 0,04 | 0,03 | 0,49 | 4,05 | 18,79 | 162,06 | 30,90 | 20,70 | 35,41 | 0,59 |
| №125 | Суп картофельный с рыбой | 250/25 | 156 | 7,42 | 4,76 | 20,00 | 0,03 | 0,94 | 0,17 | 0,14 | 2,28 | 24,30 | 163,02 | 780,97 | 28,56 | 40,30 | 14,55 | 1,37 |
| №184 | Плов из говядины | 150 | 267 | 18,99 | 7,18 | 30,80 | 0,03 | 0,88 | 0,12 | 0,19 | 4,00 | 2,06 | 441,56 | 339,81 | 21,72 | 46,60 | 235,88 | 2,27 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | банан |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого:** |  | 784 | 29,44 | 13,235 | 99,73 | 0,06 | 5,877 | 0,337 | 0,37 | 6,85 | 30,51 | 624,31 | 1308,09 | 96,65 | 118,98 | 459,75 | 5,63 |
|  | **Всего за день:** |  | 1432 | 44,43 | 33,425 | 202,23 | 0,13 | 6,107 | 0,667 | 0.05 | 8,63 | 47,58 | 1523,18 | 1794,82 | 316,44 | 191,13 | 767,10 | 8.22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №21 | Салат «Здоровье» | 60 | 118 | 0.87 | 11,04 | 3,91 | 0.00 | 1.82 | 0.02 | 0.02 | 0.31 | 4,03 | 257,48 | 108,12 | 21,87 | 14,28 | 25,95 | 0,51 |
| №344 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/30 | 339 | 19,25 | 14,78 | 32,25 | 0,09 | 0,05 | 0,07 | 0,39 | 0,59 | 0,77 | 293,82 | 237,10 | 254,18 | 35,13 | 288,51 | 0,72 |
| №379 | Кисель из слив | 200 | 116 | 0,04 | 0,00 | 27,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,74 | 1,95 | 4,00 | 0,00 | 6,53 | 0,06 |
| №481 | Булочка для завтрака | 50 | 186 | 4,7 | 2,72 | 35,62 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,62 | 0,00 | 192 | 61,79 | 11,02 | 8,43 | 45,32 | 0,68 |
|  | **итого:** |  | 759 | 24,86 | 28,54 | 98,90 | 0,09 | 1,87 | 0,16 | 0,44 | 1,52 | 4,8 | 744,04 | 408,96 | 201,07 | 57,84 | 366,71 | 1,97 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №48 | Салат из капусты со свежим огурцом | 60 | 74 | 0.63 | 5,04 | 6.91 | 0.00 | 0,46 | 0,01 | 0.01 | 0,26 | 13,00 | 392,65 | 77,64 | 21,78 | 8,22 | 16,80 | 0,31 |
| №107 | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 113 | 2,42 | 4.35 | 15,78 | 0.02 | 0,94 | 0,04 | 0.02 | 0,37 | 1,89 | 101,77 | 72,92 | 13,82 | 8,47 | 30,70 | 0,51 |
| №317 | Рагу из овощей | 200 | 174 | 3,66 | 7,98 | 21,16 | 0,04 | 3,4 | 0,12 | 0,1 | 1,82 | 47,58 | 503,08 | 619,82 | 69,56 | 44,44 | 94,7 | 1,52 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | **итого:** |  | 477 | 8.98 | 13,575 | 76,97 | 0,06 | 4,807 | 0,177 | 0,14 | 2,53 | 62,57 | 998,47 | 790,63 | 120,63 | 72,42 | 189,11 | 3,74 |
|  | **Всего за день:** |  | 1236 | 33,84 | 42.115 | 175,87 | 0,15 | 6,677 | 0,337 | 0,58 | 4,05 | 67,37 | 1742,51 | 1199,59 | 411,70 | 130,26 | 555,82 | 5,71 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №88 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 153 | 2,36 | 9,155 | 15,02 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,47 | 0,00 | 129,40 | 40,80 | 7,80 | 9,94 | 27,40 | 0,62 |
| №357 | Сырники со сгущенным молоком | 150/30 | 498 | 28,54 | 20,92 | 48,94 | 0,12 | 0,075 | 0,12 | 0,57 | 1,08 | 1,12 | 470,14 | 358,60 | 371,14 | 55,93 | 402,03 | 0,23 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
|  | **итого:** |  | 708 | 31,1 | 30,12 | 78,97 | 0,17 | 0,105 | 0,16 | 0,6 | 1,63 | 1,22 | 600,51 | 424,65 | 384,19 | 70,27 | 437,67 | 1,71 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №17 | Салат «Бурячок» | 60 | 68 | 0,96 | 5,09 | 4,73 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 0,19 | 6,24 | 32,32 | 127,94 | 15,77 | 10,56 | 24,03 | 0,73 |
| №145 | Суп «Харчо» | 250/25 | 194 | 9,68 | 9,86 | 15,35 | 0,05 | 0,17 | 0,07 | 0,10 | 2,20 | 4,10 | 32,35 | 248,15 | 14,40 | 22,04 | 128,50 | 1,24 |
| №265 | Макароны с сыром | 150/15/5 | 287 | 9,07 | 11,22 | 35,97 | 0,08 | 0,05 | 0,14 | 0,09 | 1,17 | 0,24 | 347,07 | 112,07 | 168,17 | 31,40 | 143,33 | 0,99 |
| №394 | Компот из яблок | 200 | 170 | 0,52 | 0,15 | 31,76 | 0,00 | 0,53 | 0,02 | 0,03 | 0,36 | 8,30 | 20,24 | 215,12 | 17,88 | 11,50 | 16,60 | 1,66 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | **итого:** |  | 778 | 22,30 | 27,515 | 105,92 | 0,13 | 0,807 | 0,257 | 0,24 | 3,92 | 24,88 | 431,98 | 703,28 | 226,44 | 82,39 | 351,13 | 5,16 |
|  | **Всего за день:** |  | 1486 | 53,40 | 57,635 | 187,89 | 0,30 | 0,912 | 0,417 | 0,84 | 5,55 | 26,1 | 1032,49 | 1127,93 | 610,63 | 152,66 | 788,80 | 6,87 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №27 | Салат «Мишат» | 60 | 73 | 1.06 | 5,69 | 4,89 | 0,01 | 2,25 | 0,02 | 0,04 | 0.33 | 5,37 | 18,45 | 126,50 | 19,50 | 12,35 | 26,10 | 0,85 |
| №328 | Каша молочная манная | 200/5 | 254 | 5,96 | 11,8 | 31,02 | 0,06 | 0,04 | 0,08 | 0,16 | 0,46 | 1,32 | 439,74 | 189,42 | 133,36 | 19,9 | 119,02 | 0,42 |
| №422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 105 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 0,05 | 0,65 | 25,20 | 73,60 | 60,40 | 7,00 | 45,00 | 0,09 |
| №481 | Булочка для завтрака | 50 | 186 | 4,7 | 2,72 | 35,62 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,62 | 0,00 | 192 | 61,79 | 11,02 | 8,43 | 45,32 | 0,68 |
|  | **итого:** |  | 618 | 13,12 | 21,81 | 93,23 | 0,08 | 2,29 | 0,19 | 0,3 | 1,46 | 7,34 | 675,39 | 451,31 | 224,28 | 47,68 | 235,44 | 2,04 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №30 | Салат «Осенний» | 60 | 47 | 0,51 | 3,12 | 3,94 | 0,00 | 0,41 | 0,02 | 0,01 | 0,22 | 10,93 | 16,87 | 146,96 | 9,47 | 9,17 | 13,57 | 0,66 |
| №96 | Борщ | 250 | 108 | 2,06 | 5,27 | 13,01 | 0,03 | 1,06 | 0,05 | 0,05 | 0,66 | 20,46 | 242,92 | 359,87 | 42,89 | 22,33 | 55,50 | 1,20 |
| №443 | Пюре картофельное | 150 | 156 | 3,24 | 5,59 | 22,05 | 0,04 | 0,045 | 0,15 | 0,12 | 1,68 | 25,95 | - | 764,52 | 69,49 | 34,48 | 96,70 | 1,39 |
| №226 | Биточки из трески | 50 | 106 | 6,80 | 4,93 | 8,46 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,07 | 1,01 | 0,48 | 491,16 | 150,13 | 30,33 | 17,04 | 93,35 | 0,59 |
| №395 | Компот из сухофруктов | 200 | 104 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | яблоко | 200 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого:** |  | 670 | 14,68 | 20,105 | 75,55 | 0,07 | 1,522 | 0,35 | 0,25 | 3,57 | 57,82 | 751,05 | 1421,78 | 162,60 | 89,91 | 297,.79 | 4,41 |
|  | **Всего за день:** |  | 1288 | 27,80 | 41,915 | 168,78 | 0,15 | 3,812 | 0,54 | 0,55 | 5,03 | 65,16 | 1426,44 | 1873,09 | 386,88 | 137,59 | 533,23 | 6,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №35 | Салат «Свежесть» | 60 | 65 | 0,76 | 0,05 | 15,81 | 0,00 | 4,05 | 0,04 | 0,03 | 0,49 | 4,05 | 18,79 | 162,06 | 30,90 | 20,70 | 35,41 | 0,59 |
| №350 | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 100 | 335 | 16,63 | 12,54 | 39,59 | 0,08 | 0,04 | 0,08 | 0,35 | 0,57 | 0,68 | 296,40 | 304,37 | 232,56 | 35,09 | 264,65 | 0,99 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
| №481 | Булочка для завтрака | 50 | 186 | 4,7 | 2,72 | 35,62 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,62 | 0,00 | 192 | 61,79 | 11,02 | 8,43 | 45,32 | 0,68 |
|  | **итого:** |  | 643 | 22,29 | 15,36 | 106,03 | 0,08 | 4,09 | 0,19 | 0,42 | 1,76 | 4,83 | 508,16 | 553,47 | 279,73 | 68,71 | 358,62 | 3,12 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №36 | Салат «Свеколка» | 60 | 98 | 1,03 | 6,04 | 10,18 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,26 | 4,79 | 49,17 | 261,04 | 28,98 | 17,44 | 33,48 | 0,95 |
| №108 | Суп лапша с курицей | 250/25 | 170 | 10,00 | 7,30 | 15,82 | 0,05 | 0,91 | 0,07 | 0,07 | 3,17 | 1,50 | 130,06 | 149,27 | 20,00 | 16,03 | 98,05 | 1,06 |
| №439 | Капуста свежая тушеная | 200 | 154 | 4,74 | 46,04 | 20,12 | 0,04 | 0,5 | 0,08 | 0,00 | 1,86 | 105,76 | 807,46 | 483,02 | 124,14 | 42,62 | 84,42 | 1,68 |
| №383 | Кисель | 200 | 119 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | **итого:** |  | 599 | 17,84 | 60,58 | 74,21 | 0,09 | 1,5 | 0,24 | 0,1 | 5,29 | 112,05 | 986,79 | 893,63 | 183,54 | 82,98 | 254,62 | 4,26 |
|  | **Всего за день:** |  | 1242 | 40,13 | 75,94 | 180,24 | 0,17 | 5,59 | 0,43 | 0,52 | 7,05 | 116,88 | 1494,95 | 1447,10 | 463,.27 | 151,69 | 613,24 | 7,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **9 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №89 | Бутерброд с повидлом | 20/30 | 129 | 2,39 | 0,90 | 28,00 | - | - | 0,05 | 0,01 | 0,47 | 0,10 | 128,90 | 65,10 | 9,40 | 11,30 | 27,30 | 0,86 |
| №321 | Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом | 200/5 | 284 | 7,4 | 13,94 | 31,96 | 0,06 | 0,04 | 0,22 | 0,18 | 0,52 | 1,22 | 443,92 | 281,7 | 141,24 | 68,76 | 223,78 | 1,66 |
| №422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 105 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 0,05 | 0,65 | 25,20 | 73,60 | 60,40 | 7,00 | 45,00 | 0,09 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | **итого:** |  | 577 | 13,26 | 17,635 | 100,38 | 0,07 | 0,047 | 0,36 | 0,26 | 1,04 | 1,97 | 598,02 | 420,40 | 221,26 | 93,95 | 334,75 | 3,15 |
|  | обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №49 | Салат из свежей капусты со сладким перцем | 60 | 41 | 0.82 | 3,04 | 2,49 | 0,00 | 0,15 | 0,02 | 0,03 | 0,33 | 16,94 | 7,60 | 97,40 | 18,70 | 7,30 | 17,35 | 0,37 |
| №122 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 139 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 0,02 | 0,93 | 0,12 | 0,07 | 1,31 | 16,50 | 122,42 | 482,07 | 19,72 | 27,02 | 67,35 | 0,99 |
| №445 | Греча рассыпчатая | 150 | 27 | 8,74 | 6,61 | 43,06 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 0,13 | 2,89 | 0,00 | 292,77 | 264,13 | 17,23 | 138,75 | 207,46 | 4,66 |
| №155 | Гуляш из говядины | 50/75 | 147 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | 0,02 | 0,09 | 0,10 | 0,18 | 3,77 | 3,12 | 438,25 | 342,12 | 0,93 | 25,65 | 178,64 | 8,85 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | банан | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого:** |  | 650 | 30,84 | 22,475 | 104,19 | 0,07 | 1,187 | 0,59 | 0,42 | 8,38 | 36,.66 | 862,01 | 1210,97 | 72,05 | 210,01 | 517,71 | 16,27 |
|  | **Всего за день:** |  | 1227 | 44,1 | 40,11 | 204,57 | 0,14 | 1,234 | 0,95 | 0,68 | 9,42 | 38,63 | 1460,03 | 1631,37 | 293,31 | 303,96 | 852,46 | 19,42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10 день**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №59 | Салат из свежих огурцов | 60 | 53 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 0,11 | 5,56 | 120,57 | 78,42 | 13,89 | 7,85 | 23,35 | 0,34 |
| №262 | Макароны запеченные с яйцом | 150/5 | 220 | 7,02 | 9,74 | 25,31 | 0,09 | 0,03 | 0.11 | 0,16 | 0,83 | 0,32 | 331,55 | 127,99 | 53,41 | 21,85 | 102,92 | 1,07 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | **итого:** |  | 389 | 9,73 | 16,035 | 59,87 | 0,09 | 0,067 | 0,19 | 0,19 | 1,02 | 5,98 | 453,09 | 231,66 | 82,74 | 40,98 | 173,18 | 2,81 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №46 | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 60 | 76 | 2,20 | 6,19 | 2,88 | 0,02 | 0,09 | 0,03 | 0,06 | 0,30 | 14,75 | 255,10 | 91,10 | 27,25 | 9,68 | 39,90 | 0,58 |
| №124 | Суп картофельный с мясом | 250/30 | 161 | 7,20 | 5,44 | 20,00 | 0,02 | 0,94 | 0,17 | 0,14 | 2,67 | 24,00 | 146,92 | 761,27 | 22,89 | 37,15 | 126,70 | 3,77 |
| №448 | Рис отварной | 150 | 228 | 5,81 | 6,10 | 38,61 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 0,85 | 0,00 | - | 55,68 | 32,73 | 28,66 | 82,27 | 0,76 |
| №167 | Биточки мясные паровые | 50 | 98 | 7,28 | 5,02 | 4,49 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,06 | 1,68 | 0,00 | 219,86 | 130,52 | 7,02 | 12,68 | 68,34 | 0,60 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | - | - | - | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,97 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 |
|  | хлеб | 40 | 59 | 2,07 | 1,195 | 18,11 | 0,00 | 0,007 | 0,007 | - | - | 0,00 | - | - | 10,22 | 6,89 | 38,67 | 0,54 |
|  | **итого:** |  | 763 | 24,76 | 23,995 | 99,10 | 0,08 | 1,047 | 0,33 | 0,28 | 5,58 | 38,85 | 622,85 | 1063,82 | 105,36 | 99,46 | 364,12 | 7,11 |
|  | **Всего за день:** |  | 1152 | 34,49 | 40,03 | 158,97 | 0,17 | 1,114 | 0,52 | 0,47 | 6,6 | 44,83 | 1075,94 | 1295,48 | 188,13 | 140,44 | 537,30 | 9,92 |