

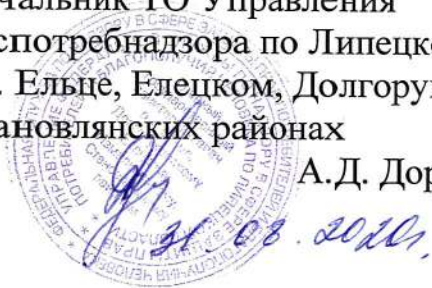
СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по Липецкой области

в г. Ельце, Елецком, Долгоруковском, Измалковском,
Становлянских районах

А.Д. Дорохина



УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования

Измалковского района

Липецкой области



В.И. Селянина

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ИЗМАЛКОВСКОГО РАЙОНА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ реп	наименование блюд	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
		7-11 лет	12лет и старше	белки		жиры		углеводы		7-11 лет	12 лет и старше	В1 лет	В1 и	С	С	А лет	А старше	Е лет	Е и
				7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	первая неделя																		
	День № 1 Завтрак:																		
175	каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	5,1	5,1	6,53		15,9	15,9										
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	6,53	14,58	29,16	102,2	102,2	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15
3	сыр	10	10	0,02	0,02	7,2	0,48	0,09	0,09	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
377	чай с сахаром с лимоном	200/15/5	200/15/5	0,2	0,2	0	7,2	19,39	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	3
	Обед:						0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
52	салат из варенной столовой свеклы	100	100	1,6	1,6	6,08	6,08	8,38	8,38										
										96	96	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
88	суп гороховый	200	250	3,3	4,1	3,3	4,125	6,2	7,7	66	83	0,032	0,038	1,6	2	0	0	1,91	2,39
203	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	200/5	6,75	6,75	9,23	9,23	57,75	57,75	202,5	202,5	0,09	0,09	0	0	0	0	0	0
268	котлета говяжья	100	100	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94
349	компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4										
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	Полдник									65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
958	кофейный напиток с добавлением молока	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44										
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	ИТОГО:			36,07	45,802	51,88	53,065	247,67	269,126	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
										1563,73	1678,26	0,869	0,963	32,618	33,018	0,29	0,29	7,475	8,581
	День №2 Завтрак:																		
463	сырники из творога	200	200	21,4	21,4	19	19	30,5	30,5	378,6	378,6	0,06	0,06	0,73	0,73	0,03	0,03	0,475	0,475
424	яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0,03	0,03	0	0	0	0	0,01	0,01
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	Обед:																		
45	салат из белокач.капусты до 01.03.	100	100	1,68	1,68	6,52	6,52	10,47	10,47										
										92,7	92,7	0,033	0,033	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23
96	суп рисовый	200	250	1,99	2,49	6,34	7,93	15,4	19,3	118,2	147,5	0,032	0,04	1,6	2	0	0	0	0

	Минеральные вещества									
	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	I	I
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
первая неделя										
День № 1 Завтрак:										
каша пшеничная молочная с маслом	84,6	84,6	127,7	127,7	17,5	17,5	1,03	1,03	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
Обед:										
салат из вареной столовой свеклы	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33	0,0005	0,0005
суп гороховый	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18	0,53	0,66	0,0016	0,002
макаронные изделия отварные с маслом	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75	0,0015	0,0015
котлета говяжья	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
компот из сухофруктов витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
полдник										
кофейный напиток с добавлением молока	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
ИТОГО:	462,61	490,7	655,54	707,08	145,034	155,043	10,41	11,4	0,0397	0,0458
День №2 Завтрак:										
сырники из творога со сливочным	237,75	237,75	216,06	216,06	25,24	25,24	0,71	0,71	0	0
яйцо отварное	22	22	77	77	5	5	1	1	0,01	0,01
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
Обед:										
салат из белокочанной капусты	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0,81	0,008	0,008
суп рисовый	40,16	50,2	177,6	222	18	22,5	0,4	0,5	0,0016	0,002

171	гарнир гречка со сливочным маслом	150/5	200/5	5,4	5,4	9	9	31,64	31,64										
										242,25	242,25	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025
294	биточек рубленый из птицы	100	100	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94
883	кисель витаминизированный	200	200	0,4	0,4	0	0	38,5	38,5	146,7	146,7	0,08	0,08	15	15	0,067	0,067	0,86	0,86
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	Полдник																		
868	сок	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	-		60,31	64,682	63,44	65,39	261,31	285,166	1937,02	2063,85	0,94	1,036	70,25	70,65	0,127	0,127	6,164	6,79
	День №3 Завтрак:																		
173	каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	200/5	5,243	5,243	5,73	5,73	27,84	27,84										
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	183,9	183,9	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15
3	сыр	10	10	1,8	1,8	4,8	4,8	0,04	0,04	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
958	коф.напиток с доб.молока	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	50,8	50,8	0,036	0,036	0,16	0,16	0	0	0	0
	Обед:									103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
310	салат из моркови до 01.03	100	100	1,2	1,2	5,33	5,33	12,2	12,2										
										103,3	103,3	0,052	0,052	8,567	8,567	0,023	0,023	0,267	0,267
82	борщ из свежей капусты	200	250	3,3	4,1	3,3	4,1	11,7	14,7	93	117	0,048	0,063	8,64	14,4	0	0	0,64	0,8
265	плов из говядины	50/150	50/150	15,16	15,16	14,24	14,24	29,73	29,73	316,4	316,4	0,06	0,06	0	0	0	0	0,5	0,5
375	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	Полдник																		
943	фрукты свежие(яблоко)	120	120	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			43,77	48,45	40,04	41,20	216,26	239,22	1522,43	1643,96	0,85	0,95	23,51	29,27	0,26	0,26	3,19	3,98
	День № 4 Завтрак:																		
175	каша рисовая молочная	150/5	200/5	6,8	6,8	7,92	7,92	36,58	36,58										
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	244	244	0,04	0,04	1,8	1,8	0,37	0,37	0,18	0,18
1	масло сливочное	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
										66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1

гарнир гречка со сливочным маслом	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3	0,006	0,006
биточек рубленый из птицы	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
кисель витаминизированный	18,67	18,67	30,67	30,67	16	16	0,15	0,15	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
сок	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
ИТОГО:	559,14	587,23	1196,68	1285,18	232,258	243,327	12,89	13,85	0,0507	0,0568
День №3 Завтрак:										
каша геркулесовая молочная с маслом	84,6	84,6	127,7	127,7	20,5	20,5	1,03	1,03	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	100	100	54	54	5	5	0,11	0,11	0,08	0,08
кофейный напиток	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
Обед:										
салат из моркови	35,84	35,84	52,15	52,15	19,77	19,77	0,65	0,65	0,007	0,007
борщ из свежей капусты	46,4	58	160	200	24	30	1,04	1,3	0,0011	0,002
плов из говядины	20,39	20,39	174,1	174,1	49,81	49,81	2,48	2,48	0,005	0,005
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
фрукты свежие	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
ИТОГО:	547,28	576,93	897,25	981,35	177,94	190,51	10,47	11,59	0,1268	0,1334
День № 4 Завтрак:										
каша рисовая молочная жидкая	99,3	99,3	121,7	121,7	15,55	15,55	0,42	0,42	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0

375	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	Обед:																		
45	салат из вар.стол.свеклы	100	100	1,68	1,68	6,52	6,52	10,47	10,47	92,7	92,7	0,033	0,033	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23
104	рассольник	200/35	250/35	7,9	8,9	5,2	5,7	22,8	28,4	164	193	0,032	0,032	1,4	1,6	0	0	0	0
229	рыба тушенная с овощами	80/40	80/40	10,2	10,2	5,1	5,1	5,07	5,07	100	100	0,07	0,07	2,14	2,14	1	1	0,27	0,27
171	картофельное пюре с маслом	150/5	200/5	5,4	5,4	9	9	31,64	31,64	242,25	242,25	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025
349	какао с молоком	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	Полдник																		
958	сок	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			4947	54,342	47,58	48,44	253,41	278,966	1715,98	1842,51	0,849	0,937	59,56	59,67	1,627	1,627	4,44	5,066
	День № 5 Завтрак:																		
390	каша молочная манная с маслом	150/5	200/5	4,27	4,27	5,18	5,18	21,75	21,75	121,1	121,1	0,03	0,03	0	0	0,047	0,047	0,65	0,65
375	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
3	сыр	10	10	1,8	1,8	4,8	4,8	0,04	0,04	50,8	50,8	0,036	0,036	0,16	0,16	0	0	0	0
	Обед:																		
62	овощи консерв.порц	100	100	1,3	1,3	6,98	6,98	12,73	12,73	109	109	0,02	0,02	21,26	21,26	0	0	2,32	2,32
206	суп с мясными фрикад.	200/35	250/35	6,64	8,3	5,1	6,38	17,86	22,33	167	208,8	0,23	0,288	5,81	7,263	0	0	1,94	2,43
294	биточки рубленые из птицы	100	100	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94
312	макароны отварные с маслом	150/5	200/5	4,6	4,6	6,91	6,91	37,2	37,2	241,87	241,87	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0
382	компот из сухофруктов	200	200	3,33	3,33	19	19	31,48	31,48	140	140	0,06	0,06	0	0	0,03	0,03	0,2	0,2
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64

чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
Обед:										
салат из вар.стол. Свеклы	81	81	88,3	88,3	15	15	0,8	0,8	0,0008	0,0008
рассольник	32,12	40,16	28,5	29,76	13,96	14,56	0,528	0,8	0,0011	0,0016
рыба тушеная с овощами	39,1	39,1	164	164	30,7	30,7	0,67	0,67	0,003	0,003
картофельное пюре с маслом сливочным	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3	0,006	0,006
какао с молоком	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
сок	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
ИТОГО:	542,57	568,66	1008,05	1053,41	222,124	229,293	11,788	12,92	0,0446	0,0508
День № 5 Завтрак:										
каша молочная манная с маслом	9,6	9,6	30,09	30,09	5,9	5,9	0,35	0,35	0	0
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	100	100	54	54	5	5	0,11	0,11	0,08	0,08
Обед:										
овощи консерв.порц.	21,26	21,26	30,7	30,7	38,64	38,64	0,57	0,57	0,0007	0,0007
суп с мясными фрикад.	38,08	47,5	87,17	108,96	35,3	44,125	2,03	2,537	0,008	0,01
биточки рубленые из птицы	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
макароны отварные с маслом	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4	0,0015	0,0015
компот из сухофруктов	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06	0,01	0,01
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01

	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	Полдник																		
868	кисломолочный продукт	150	180	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			46,3	51,832	65,95	67,59	255,58	280,006	1725,5	1864,83	0,994	1,14	53,85	55,303	0,09	0,09	7,674	8,79
	вторая неделя																		
	День № 6 Завтрак:																		
175	каша " Дружба" молочная	150/5	200/5	5,1	5,1	6,52	6,52	15,9	15,9	157	157	0,03	0,03	0	0	0,043	0,043	0,18	0,18
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
1	масло сливочное	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
377	чай с сахаром с лимоном	200/15/11	200/15/11	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	Обед:																		
52	салат из моркови до 01.03.	100	100	1,6	1,6	6,08	6,08	8,38	8,38	96	96	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
88	щи из свежей капусты	200	250	3,3	4,1	3,3	1	6,2	7,7	66	83	0,032	0,038	1,6	2	0	0	1,91	2,39
171	гречка отварная с маслом	150/5	200/5	5,4	5,4	4,8	4,8	38,4	38,4	208,5	208,5	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025
260	гуляш говяжий	50/50	50/50	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94
349	компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	Полдник																		
943	кисель витаминизированный	200	200	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	-		39,98	44,652	45,88	43,94	227,27	248,726	1613,23	1727,76	0,787	0,881	34,5	34,9	0,096	0,096	9,519	10,625
	День № 7 Завтрак:																		
203	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	200/5	6,75	6,75	9,23	9,23	57,75	57,75	202,5	202,5	0,09	0,09	0	0	0	0	0	0
48	колбаса отварная	80	80	3,12	4,16	7,2	9,45	0,12	0,16	78,3	104,4	0,06	0,08	0	0	0	0	0,15	0,009

хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
кисломолочный продукт	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
ИТОГО:	529,38	556,85	761,16	827,05	193,764	209,158	11,34	12,707	0,1253	0,133
вторая неделя										
День № 6 Завтрак:										
каша " Дружба"молочная	99,3	99,3	121,7	121,7	15,55	15,55	0,42	0,42	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
Обед:										
салат из моркови до 01.03.	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33	0,0005	0,0005
щи из свежей капусты	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18	0,53	0,66	0,0016	0,002
гречка отварная с маслом	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3	0,006	0,006
гуляш говяжий	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
компот из сухофруктов витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
кисель	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
ИТОГО:	380,53	408,62	866,41	917,95	200,584	210,593	11,93	12,92	0,0332	0,0393
День № 7 Завтрак:										
макаронные изделия отварные с маслом	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75	0,0015	0,0015
колбаса отварная	10,5	14	83,28	111	1,8	2,4	0,006	0,006	0	0

	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
1	масло сливочное	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
375	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	Обед:																		
62	салат из белок.капусты 01.03.	100	100	1,3	1,3	6,98	6,98	12,73	12,73	109	109	0,02	0,02	0,2	0,2	0	0	2,32	2,32
115	суп с рыбными консервами	200	250	7,9	8,9	5,2	5,7	22,8	28,4										
										164	193	0,032	0,032	1,4	1,6	0	0	0	0
312	картофельное пюре с маслом	200/5	200/5	4,6	4,6	6,91		37,2	37,2										
							6,91			241,87	241,87	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0
234	куры отварные	120	120	6,3	6,3	4,4	4,4	7,5	7,5	82	82	0,06	0,06	0,15	0,15	0,05	0,05	1,35	1,35
375	компот из сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	Полдник																		
958	кисломолочный продукт	150	180	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44										
										103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	-		47,06	52,972	53,76	56,87	268,55	294,146	1686,7	1839,33	0,849	0,957	14,29	14,49	0,29	0,29	5,555	6,04
	День № 8 Завтрак:																		
223	запеканка из макарон с творогом	150	200	17,74	17,74	16,9	16,88	25,06	25,06	322,5	322,5	0,05	0,05	0,238	0,238	0,3	0,3	0,475	0,475
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
3	сыр	10	10	1,8	1,8	4,8	4,8	0,04	0,04	50,8	50,8	0,036	0,036	0,16	0,16	0	0	0	0
375	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	Обед:																		
45	овощи консерв.порц.	100	100	1,68	1,68	6,52	6,52	10,47	10,47	92,7	92,7	0,033	0,033	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23
197	суп овощной	200	250	1,99	2,49	6,34	7,93	15,4	19,3	118,2	147,5	0,032	0,04	1,6	2	0	0	1,91	2,388
304	рис отварной с маслом	150/5	200/5	3,82	3,82	6,15	6,15	38,5	38,5	220	220	0,05	0,05	0	0	0	0	1,5	1,5
637	биточки рыбные	100	100	13,1	13,1	17,3	17,3	0,6	0,6	214	214	0,09	0,09	0	0	0,02	0,02	0	0
349	компот из свежих фруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,511	0,715	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	Полдник																		

[illegible]

868	фрукты свежие(яблоко)	120	120	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0	
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:			65,76	61,132	63,27	63,305	247,79	271,646	1845,93	1972,76	0,741	0,837	70,318	70,318	0,337	0,337	5,739	6,843	
	День № 9 Завтрак:																			
210	каша пшеничная молочная	150/5	200/5	5,3	5,3	8,8	8,8	0,84	0,84	106,9	106,9	0,021	0,021	0	0	0,011	0,011	0,25	0,25	
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77	
1	масло сливочное	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1	
375	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0	
	Обед:																			
310	салат из вар.стол.свеклы	100	100	1,54	1,54	5,38	5,38	1,97	1,97											
										105	105	0,062	0,062	3,65	3,65	0	0	1,385	1,385	
103	суп с макаронными изделиями	200	250	3,5	4,4	4,1	5,2	14,5	18,2											
										105	131	0,09	0,113	13,96	17,45	0	0	0	0	
279	сосиска отварная	80	80	9,8	9,8	7,12	7,12	5,18	5,18	160,6	160,6	0,09	0,09	0,72	0,72	0	0	0,35	0,35	
312	капуста тушеная	150/5	200/5	4,6	4,6	6,91		37,2	37,2											
							6,91			241,87	241,87	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0	
382	какао с молоком	200	200	3,33	3,33	19		31,48	31,48											
							19			140	140	0,06	0,06	0	0	0,03	0,03	0,2	0,2	
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64	
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31		13,44	18,816											
							0,43			65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84	
	Полдник																			
943	чай с сахаром с лимоном	200/15/11	200/15/11	0,2	0,2	0		19,39	19,39											
							0			92	92	0	0	4	4	0	0	0	0	
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:			43,72	48,492	63,59		65,05	205,57	229,226	1597,1	1720,63	0,866	0,977	33,55	37,04	0,081	0,081	3,909	4,535
	День № 10 Завтрак:																			
204	омлет натуральный	200	200	5,243	5,243	5,73	5,73	27,84	27,84											
										183,9	183,9	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15	
377	коф.напиток с доб.молока	200	200	0,2	0,2	0		19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0	
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24		14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77	
	Обед:																			

фрукты свежие	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
ИТОГО:	534,47	562,56	827,96	879,5	150,624	160,833	10,67	11,66	0,1096	0,1157
День № 9 Завтрак:										
каша пшеничная	28,62	28,62	115,54	115,54	4,628	4,628	0,21	0,21	0,0035	0,0035
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
Обед:										
салат из вар.стол.свеклы	66,92	66,92	120,23	120,23	31,15	31,15	0,92	0,92	0,0077	0,0077
суп с макаронными изделиями	19,7	24,62	53,3	66,63	21,6	27	0,8	1	0,0011	0,0014
сосиска отварная	22	22	75	75	9,5	9,5	0,4	0,4	0,0024	0,0024
капуста тушеная	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4	0,0015	0,0015
какао с молоком	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06	0,01	0,01
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
чай с сахаром с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
ИТОГО:	475,58	498,65	850,27	907,7	151,292	163,261	8,94	9,9	0,0489	0,0549
День № 10 Завтрак:										
макаронны запеченные с сыром	84,6	84,6	127,7	127,7	30,5	30,5	1,03	1,03	0	0
коф. Напиток с доб.молока	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
Обед:										

[illegible]

[illegible]