

оголасовано:

начальник Восточного территориального отдела
правления Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Саратовской области

И.Д. Симонов



Утверждаю:

директор МОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 3 г. Ершова Саратовской области»

/А.В. Широкова/



**10 дневное меню для обучающихся
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области»
осенне-зимний, зимне-весенний периоды
завтрак-обед 7-10 лет**

| Наименование блюда | № тех.карты | в ы х о д /г/ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|-------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 213 | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 | 0,19 | 0,74 | 0,7 | 0,45 | 226,4 | 267,45 | 48,92 | 0,84 | |
| Чай с молоком | 269 | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 69 | 0,10 | 0,64 | 0,00 | 0,65 | 60,3 | 45,03 | 1,40 | 0,08 | |
| Бутерброд с маслом, сыр | 2 | 30/20/5 | 4 | 16,7 | 80,46 | 264 | 0,13 | 30,00 | 0,46 | 0,48 | 13,62 | 39,7 | 4,20 | 1,02 | |
| Яблоко | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,12 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 0,00 | 0,00 | 2,2 | |
| Итого завтрак | | | 33,84 | 20,7 | 135,06 | 659,6 | 0,54 | 41,38 | 1,16 | 1,58 | 310,32 | 352,18 | 54,52 | 4,14 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свежая капуста в нарезке на растительном масле, термически обработанная | 45 | 100 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 60,4 | 0,06 | 17,00 | 0,00 | 0,00 | 24,9 | 0,00 | 15,00 | 0,46 | |
| Щи из св. кап на мясокостном бульоне | 88 | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 100,8 | 0,09 | 10,68 | 0,81 | 11,9 | 49,73 | 80 | 26,10 | 1,2 | |
| Котлета из говядины с соусом | 99 | 80/30 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,18 | 0,12 | 1,6 | 3,2 | 35 | 217,1 | 25,70 | 1,2 | |
| Пшениная каша | 171 | 150/10 | 6,6 | 5,72 | 37,88 | 229,5 | 0,17 | 8,66 | 21,00 | 0,00 | 16,64 | 134,43 | 47,34 | 1,55 | |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 | |
| Хлеб ржаной | 879 | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 | |
| Компот с/ф | 278 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,02 | 1,08 | 0,06 | 5,8 | 6,4 | 20 | 0,00 | 0,18 | |
| Итого обед | | | 38,87 | 25,0 | 200,05 | 1014,9 | 1,14 | 37,54 | 24,27 | 20,9 | 197,57 | 553,63 | 202,84 | 9,61 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 261 | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 | 0,12 | 0,05 | 140,50 | 0,00 | 15,38 | 149,10 | 26,40 | 0,84 | |
| Ряженка | | | 3 | 6 | 4,1 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого полдник | | | 10 | 17,8 | 57,5 | 433 | 0,12 | 0,05 | 140,5 | 0,00 | 15,38 | 149,1 | 26,4 | 0,84 | |
| Всего 1 день | | 0 | 82,71 | 79,52 | 392,6 | 2107,5 | 1,80 | 78,97 | 165,93 | 22,48 | 523,3 | 10549,1 | 283,76 | 14,59 | |

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|--|---------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Суп молочный вермишелевый | 75 | | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,21 | 0,91 | 0,00 | 0,00 | 161,6 | 0,00 | 24,14 | 0,51 |
| Кофейный напиток на молоке | 379 | | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 1,9 | 125,8 | 9,78 | 14,00 | 0,134 |
| Бутерброд с маслом, сыр | 2 | | 30/20/5 | 4 | 16,7 | 80,46 | 264 | 0,13 | 30,00 | 0,46 | 0,48 | 13,62 | 39,7 | 4,20 | 1,02 |
| Банан | | | 200 | 0,3 | | 4,48 | 18,2 | 0,01 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого завтрак | | | | 13,21 | 24,58 | 119,72 | 528 | 0,39 | 42,21 | 0,46 | 2,38 | 331,02 | 49,48 | 42,34 | 1,664 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Винегрет овощной | 67 | | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | 0,15 | 9,63 | 0,00 | 0,00 | 31,23 | 0,00 | 20,12 | 0,82 |
| Суп картофельный с крупой | 101 | | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,14 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,7 | 0,00 | 22,70 | 0,88 |
| Гороховая каша | 199 | | 180/8 | 15,55 | 3,76 | 33,62 | 233,19 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 119,6 | 119,06 | 41,13 | 4,64 |
| Гуляш из говядины | 260 | | 80/40 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 0,10 | 0,74 | 0,00 | 0,4 | 17,44 | 135,8 | 17,62 | 2,45 |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 |
| Хлеб ржаной | 879 | | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 |
| Кисель | 332 | | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 | 0,02 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 22,46 | 0,00 | 5,58 | 0,19 |
| Итого обед | | | | 47,55 | 31,64 | 202,19 | 1093,04 | 1,48 | 21,02 | 0,8 | 0,4 | 282,33 | 356,96 | 195,85 | 14,06 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Сок натуральный | | | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,8 |
| Печенье | | | 100 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого полдник | | | | 5,8 | 2,8 | 97,9 | 420,8 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,8 |
| Всего 2 день | | 0 | | 66,56 | 59,02 | 419,81 | 2041,84 | 1,91 | 67,23 | 1,26 | 2,78 | 627,35 | 406,44 | 246,19 | 18,52 |

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|---------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Каша манная молочная | 182 | 180 | 7,344 | 9,216 | 30,46 | 234 | 0,32 | 0,83 | 0,00 | 1,06 | 190,5 | 136,5 | 7,86 | 0,45 |
| Какао на молоке | 382 | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,25 | 1,58 | 0,00 | 1,9 | 152,2 | 133,01 | 10,67 | 0,48 |
| Бутерброд с маслом, сыр | 2 | 30/20/5 | 4 | 16,7 | 80,46 | 264 | 0,13 | 30,00 | 0,46 | 0,48 | 13,62 | 39,7 | 4,20 | 1,02 |
| Апельсин | | 200 | 0,5 | | 12,25 | 47,5 | 0,07 | 60 | 0,00 | 0,00 | 34 | 0,00 | 0,00 | 0,3 |
| Итого завтрак | | | 15,844 | 29,456 | 140,74 | 664,1 | 0,77 | 92,41 | 0,46 | 3,44 | 356,66 | 309,21 | 22,73 | 2,25 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Морковь тертая термически обработанный с изюмом | 18 | 100 | 1,8 | 0,12 | 20,4 | 118 | 1,06 | 2,43 | 0,00 | 0,00 | 61,49 | 0,00 | 30,38 | 1,38 |
| Суп на м/к бульоне с фасолью | 102 | 250 | 7,8 | 48 | 15,94 | 552,3 | 0,35 | 1,00 | 0,02 | 10 | 53 | 51,16 | 35,50 | 2,6 |
| Котлета из говядины с соусом | 99 | 80/30 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,18 | 0,12 | 1,6 | 3,2 | 35 | 217,1 | 25,70 | 1,2 |
| Капуста тушеная | 321 | 150 | 3,1 | 6,47 | 18,85 | 150,2 | 0,11 | 45,80 | 0,00 | 0,00 | 110,9 | 0,00 | 31,00 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 |
| Хлеб ржаной | 879 | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 |
| Чай сладкий с лимоном | 377 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,2 | 0,00 | 2,40 | 0,36 |
| Итого обед | | | 41,95 | 65,55 | 190,41 | 1412,5 | 2,32 | 52,18 | 2,42 | 13,2 | 339,49 | 370,36 | 213,68 | 12,11 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Йогурт | | 200 | 5 | 1,5 | 3,5 | 51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Булочка домашняя | 261 | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 | 0,12 | 0,05 | 140,50 | 0,00 | 15,38 | 149,10 | 26,40 | 0,84 |
| Итого полдник | | | 12 | 12,3 | 56,9 | 399 | 0,12 | 0,05 | 140,5 | 0,00 | 15,38 | 149,1 | 26,4 | 0,84 |
| Всего 3 день | | 0 | 69,79 | 107,3 | 388,05 | 2475,6 | 3,21 | 144,64 | 143,38 | 16,64 | 711,53 | 828,67 | 262,81 | 15,2 |

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|-------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Омлет натуральный | 210 | | 150/5 | 11,1 | 19,8 | 2,08 | 231,8 | 0,49 | 0,21 | 0,0653 | 2,18 | 82,48 | 128,8 | 12,90 | 2,1 |
| Молоко кипяченое | 267 | | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,32 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 240 | 0,00 | 28,00 | 0,2 |
| Бутерброд с сыром | 3 | | 30/20 | 4,56 | 2,58 | 14,22 | 100,8 | 0,09 | 0,054 | 0,46 | 0,48 | 91,86 | 36,7 | 0,624 | 0,018 |
| Груша | | | 200 | 0,8 | | 21 | 84 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 19 | 0,00 | 0,00 | 2,3 |
| Итого завтрак | | | | 22,26 | 27,38 | 46,9 | 524,6 | 0,91 | 7,864 | 0,5253 | 2,66 | 433,34 | 165,5 | 41,52 | 4,618 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|---|--------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Свежая капуста в нарезке на растительном масле | 45 | | 100 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 60,4 | 0,06 | 17,00 | 0,00 | 0,00 | 24,9 | 0,00 | 15,00 | 0,46 |
| Борщ на м/к бульоне | 82 | ✓ | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 100,8 | 0,09 | 10,68 | 0,1 | 8,29 | 49,73 | 63,23 | 26,10 | 1,2 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 229 | | 80 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 | 0,07 | 2,98 | 0,00 | 0,00 | 31,26 | 0,00 | 0,68 | 3,88 |
| Гречка отварная | 171 | | 150/10 | 8,3 | 8,9 | 37,35 | 262,5 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,9 | 24,7 | 131 | 131,70 | 4,4 |
| Компот с/ф | 278 | | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,02 | 1,08 | 0,06 | 5,8 | 6,4 | 20 | 0,00 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 |
| Хлеб ржаной | 879 | | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 |
| Итого обед | | | | 35,94 | 22,72 | 190 | 948,9 | 1,16 | 31,74 | 0,96 | 14,99 | 201,89 | 316,33 | 262,18 | 15,2 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|-----|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Печенье | | | 100 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Ряженка | | | 200 | 3 | 6 | 4,1 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Итого полдник | | | | 7,8 | 8,8 | 81,8 | 421 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Всего 4 день | | 0 | | 66 | 58,9 | 318,7 | 1894,5 | 2,17 | 39,604 | 1,4853 | 17,65 | 635,23 | 481,83 | 303,7 | 19,818 |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|--|-------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Макароны отварные | 203 | | 150/7 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | 0,07 | 0,00 | 1,3 | 0,02 | 4,86 | 153 | 8,62 | 1,1 |
| Какао на молоке | 382 | | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,25 | 1,58 | 0,00 | 1,9 | 152,2 | 133,01 | 10,67 | 0,48 |
| Сосиска отварная с соусом | 243 | | 50/50 | 7,11 | 19,9 | 0,32 | 210,2 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,7 | 127,2 | 12,80 | 2,567 |
| Бутерброд с маслом | 1 | | 30/20 | 1,18 | 3,74 | 7,44 | 168 | 0,18 | 20,00 | 0,4 | 0,00 | 4,2 | 37,8 | 3,20 | 0,018 |
| Яблоко | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,12 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 0,00 | 0,00 | 2,2 |
| Итого завтрак | | | | 18,34 | 32,09 | 61,6 | 712,4 | 0,85 | 31,58 | 1,7 | 1,92 | 192,96 | 451,01 | 35,29 | 6,36 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Огурцы соленые | 21 | | 100 | 0,85 | 5,01 | 2,58 | 59,1 | 0,17 | 4,10 | 0,00 | 0,00 | 23,7 | 24 | 13,32 | 0,61 |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 102 | | 250 | 7,8 | 48 | 15,94 | 552,3 | 0,35 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 53 | 53,23 | 35,50 | 2,6 |
| Плов с курицей | 291 | | 150/50 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | 0,18 | 4,52 | 0 | 0 | 34,76 | 0,00 | 40,53 | 1,48 |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 |
| Хлеб ржаной | 879 | | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 |
| Кисель | 332 | | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 | 0,02 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 22,46 | 0,00 | 5,58 | 0,19 |
| Итого обед | | | | 38,35 | 62,56 | 192,18 | 1347,4 | 1,34 | 12,02 | 0,8 | 0,00 | 198,82 | 179,33 | 183,63 | 9,96 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|----------|-----|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Молоко кипяченое | 267 | | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,32 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 240 | 0,00 | 28,00 | 0,2 |
| Булочка домашняя | 261 | | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 | 0,12 | 0,05 | 140,50 | 0,00 | 15,38 | 149,10 | 26,40 | 0,84 |
| Итого полдник | | | | 12,8 | 16,8 | 63 | 456 | 0,44 | 2,65 | 140,5 | 0,00 | 255,38 | 149,1 | 54,4 | 1,04 |
| Всего 5 день | | 0 | | 69,49 | 111,45 | 316,78 | 2515,8 | 2,63 | 46,25 | 143 | 1,92 | 647,16 | 779,44 | 273,32 | 17,36 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|----------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из пшена и риса | 175 | | 200/10 | 5,79 | 10,64 | 31,88 | 247,6 | 0,22 | 0,91 | 0,00 | 0,00 | 127 | 0,00 | 35,40 | 0,77 | | |
| Кофейный напиток на молоке ✓ | 379 | | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 1,9 | 125,8 | 9,78 | 14,00 | 0,134 | | |
| Бутерброд с маслом | 1 | | 30/20 | 1,18 | 3,74 | 7,44 | 168 | 0,18 | 20,00 | 0,4 | 0,00 | 4,2 | 37,8 | 3,20 | 0,018 | | |
| Апельсин | | | 200 | 0,5 | | 12,25 | 47,5 | 0,07 | 60 | 0,00 | 0,00 | 34 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | | |
| Итого завтрак | | | | 10,63 | 17,05 | 67,51 | 563,7 | 0,51 | 82,21 | 0,4 | 1,9 | 291 | 47,58 | 52,6 | 1,222 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 59 | | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 0,12 | 4,37 | 0,00 | 0,00 | 23,99 | 0,00 | 30,38 | 1,06 | | |
| Суп с мясными фрикадельками | 209 ✓ | | 200/20 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 | 0,18 | 9,87 | 0,12 | 12,3 | 25,52 | 129,96 | 32,01 | 1,29 | | |
| Макароньы отварные | 203 | | 150/7 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | 0,07 | 0,00 | 1,3 | 0,02 | 4,86 | 153 | 8,62 | 1,1 | | |
| Гуляш из говядины | 260 | | 80/40 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 0,10 | 0,74 | 0,00 | 0,4 | 17,44 | 135,8 | 17,62 | 2,45 | | |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 | | |
| Хлеб ржаной | 879 | | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 | | |
| Компот с/ф | 278 | | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,02 | 1,08 | 0,06 | 5,8 | 6,4 | 20 | 0,00 | 0,18 | | |
| Итого обед | | | | 40,85 | 24,37 | 183,11 | 945,3 | 1,11 | 16,06 | 2,28 | 18,52 | 143,11 | 540,86 | 177,33 | 11,16 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | | | 200 | 3 | 5 | 3,8 | 30 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240 | 190,00 | 28,00 | 0,2 | | |
| Печенье | | | 100 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 | | |
| Итого полдник | | | | 7,8 | 7,8 | 81,5 | 3,66 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0,00 | 240 | 190 | 28 | 0,2 | | |
| Всего 6 день | | 0 | | 59,28 | 49,22 | 332,1 | 1512,66 | 1,7 | 99,67 | 2,72 | 20,42 | 674,11 | 778,44 | 257,93 | 12,58 | | |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|--|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Сырники с творогом со сгущенкой | 215 | | 150/10 | 25,83 | 16,17 | 38,16 | 404,16 | 0,44 | 0,77 | 0,00 | 0,00 | 206,8 | 0,00 | 48,92 | 1,17 |
| Какао на молоке | 382 | | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,25 | 1,58 | 0,00 | 1,9 | 152,2 | 133,01 | 10,67 | 0,48 |
| Бутерброд с маслом, сыр | 2 | | 30/20/5 | 4 | 16,7 | 80,46 | 264 | 0,13 | 30,00 | 0,46 | 0,48 | 13,62 | 39,7 | 4,20 | 1,02 |
| Банан | | | 200 | 0,3 | | 4,48 | 18,2 | 0,01 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 8 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Итого завтрак | | | | 34,11 | 36,41 | 140,67 | 804,96 | 0,83 | 42,35 | 0,46 | 2,38 | 380,62 | 172,71 | 63,79 | 2,67 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Салат из свеклы с зел. горошком | 34 | | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,1 | 0,15 | 9,80 | 0,03 | 0,00 | 27,93 | 0,03 | 18,57 | 1,31 |
| Борщ на м/к бульоне | 82 | | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 100,8 | 0,09 | 10,68 | 0,1 | 8,29 | 49,73 | 63,23 | 26,10 | 1,2 |
| Рагу из птицы | 289 | | 150 | 10,76 | 10 | 13,02 | 186 | 0,19 | 9,71 | 0,00 | 0,00 | 31,5 | 47,63 | 22,25 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 |
| Хлеб ржаной | 879 | | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 |
| Чай сладкий с лимоном | 377 | | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,2 | 0,00 | 2,40 | 0,36 |
| Итого обед | | | | 31,03 | 20,82 | 154,8 | 772,9 | 1,05 | 33,02 | 0,93 | 8,29 | 188,26 | 212,99 | 158,02 | 8,77 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|----------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Йогурт | | | 100 | 5 | 1,5 | 3,5 | 51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Булочка домашняя | 261 | | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 | 0,12 | 0,05 | 140,50 | 0,00 | 15,38 | 149,10 | 26,40 | 0,84 |
| Итого полдник | | | | 12 | 13,3 | 56,9 | 399 | 0,12 | 0,05 | 140,5 | 0,00 | 15,38 | 149,1 | 26,4 | 0,84 |
| Всего 7 день | | 0 | | 77,14 | 70,53 | 352,37 | 1976,86 | 2 | 75,42 | 141,89 | 10,67 | 584,26 | 534,8 | 248,21 | 12,28 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|--|---------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Плов с изюмом | 196 | | 200/5 | 4,72 | 19,44 | 53,44 | 408 | 0,12 | 1,72 | 0,00 | 0,00 | 21,68 | 0,00 | 131,70 | 0,96 |
| Чай с молоком | 269 | | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 69 | 0,10 | 0,64 | 0,00 | 0,65 | 60,3 | 45,03 | 1,40 | 0,08 |
| Бутерброд с маслом, сыр | 2 | | 30/20/5 | 4 | 16,7 | 80,46 | 264 | 0,13 | 30,00 | 0,46 | 0,48 | 13,62 | 39,7 | 4,20 | 1,02 |
| Апельсин | | | 200 | 0,5 | | 12,25 | 47,5 | 0,01 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 34 | 0,00 | 0,00 | 0,3 |
| Итого завтрак | | | | 9,82 | 37,94 | 158,55 | 788,5 | 0,36 | 92,36 | 0,46 | 1,13 | 129,6 | 84,73 | 137,3 | 2,36 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Огурцы соленые | 21 | | 100 | 0,85 | 5,01 | 2,58 | 59,1 | 0,17 | 4,10 | 0,00 | 0,00 | 23,7 | 24 | 13,32 | 0,61 |
| Суп картофельный на мясокостном бульоне | 58 | | 250 | 4,825 | 9,5 | 18,58 | 180,825 | 0,18 | 9,65 | 0,04 | 11 | 16,1 | 63,24 | 22,70 | 1,025 |
| Перловая каша | 171 | | 150/10 | 4,35 | 7,3 | 30,2 | 206,3 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,7 | 0,00 | 19,80 | 0,89 |
| Тефтели говяжьи/ соус | 279 | | 80/50 | 8,87 | 6,36 | 7,45 | 109,8 | 0,07 | 0,52 | 0,00 | 1,13 | 20,3 | 141,4 | 7,30 | 0,63 |
| Компот с/ф | 278 | | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,02 | 1,08 | 0,06 | 5,8 | 6,4 | 20 | 0,00 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 |
| Хлеб ржаной | 879 | | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 |
| Итого обед | | | | 35,61 | 29,87 | 191,03 | 997,22 | 1,1 | 15,35 | 0,9 | 17,93 | 161,1 | 350,74 | 151,82 | 8,41 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Ряженка | | | 200 | 3 | 6 | 4,1 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Печенье | | | 100 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого полдник | | | | 7,8 | 8,8 | 81,8 | 421 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Всего 8 день | | 0 | | 53,23 | 76,61 | 431,38 | 2206,72 | 1,46 | 107,72 | 1,36 | 19,06 | 290,7 | 435,47 | 289,12 | 10,77 |

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|--|---------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Каша рисовая молочная | 173 | | 180/5 | 6,984 | 9 | 39,17 | 266,4 | 0,29 | 0,77 | 0,00 | 0,00 | 175,6 | 0,00 | 35,40 | 0,558 |
| Молоко кипяченое | 267 | | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,32 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 240 | 0,00 | 28,00 | 0,2 |
| Бутерброд с маслом, сыр | 2 | | 30/20/5 | 4 | 16,7 | 80,46 | 264 | 0,13 | 30,00 | 0,46 | 0,48 | 13,62 | 39,7 | 4,20 | 1,02 |
| Груша | | | 200 | 0,8 | | 21 | 84 | 0,05 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 19 | 0,00 | 0,00 | 2,3 |
| Итого завтрак | | | | 17,58 | 30,7 | 150,23 | 722,4 | 0,79 | 38,37 | 0,46 | 0,48 | 447,22 | 39,7 | 67,6 | 4,078 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из зеленого горошка | 10 | | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,31 | 11,00 | 0,03 | 0,00 | 21,46 | 0,03 | 20,80 | 0,68 |
| Рассольник ленинградский | 96 | | 250 | 2 | 5,09 | 11,98 | 107,3 | 0,14 | 8,38 | 0,00 | 7,5 | 29,2 | 208,75 | 24,20 | 0,9 |
| Картофель отварной с маслом | 129 | | 150/5 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,26 | 21,00 | 0,02 | 15,8 | 14,64 | 20 | 29,33 | 1,16 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 229 | | 80 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 | 0,07 | 2,98 | 0,00 | 0,00 | 31,26 | 0,00 | 0,68 | 3,88 |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 |
| Хлеб ржаной | 879 | | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 |
| Компот с/ф | 278 | | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,02 | 1,08 | 0,06 | 5,8 | 6,4 | 20 | 0,00 | 0,18 |
| Итого обед | | | | 32,36 | 20,26 | 176,5 | 858,45 | 1,42 | 44,51 | 0,91 | 29,1 | 167,86 | 350,88 | 163,71 | 11,88 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Кефир | | | 200 | 3 | 5 | 3,8 | 30 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240 | 190,00 | 28,00 | 0,2 |
| печенье | | | 100 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 | 0,11 | 0,03 | 140,50 | 0,00 | 103,5 | 149,10 | 26,40 | 0,9 |
| Итого полдник | | | | 7,8 | 7,8 | 81,5 | 366 | 0,19 | 1,43 | 140,54 | 0,00 | 343,5 | 339,1 | 54,4 | 1,1 |
| Всего 9 день | | 0 | | 57,74 | 58,76 | 408,23 | 1946,85 | 2,4 | 84,31 | 141,91 | 29,58 | 958,58 | 729,68 | 285,71 | 17,05 |

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|--|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| Омлет натуральный | 210 | | 150/5 | 11,1 | 19,8 | 2,08 | 231,8 | 0,49 | 0,21 | 0,0653 | 2,18 | 82,48 | 128,8 | 12,90 | 2,1 |
| Кофейный напиток на молоке | 379 | | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 1,9 | 125,8 | 9,78 | 14,00 | 0,134 |
| Бутерброд с маслом | 1 | | 30/20 | 1,18 | 3,74 | 7,44 | 168 | 0,18 | 20,00 | 0,4 | 0,00 | 4,2 | 37,8 | 3,20 | 0,018 |
| Яблоко | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,12 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 0,00 | 0,00 | 2,2 |
| Итого завтрак | | | | 15,84 | 26,91 | 35,26 | 547,4 | 0,83 | 31,51 | 0,4653 | 4,08 | 222,48 | 176,38 | 30,1 | 4,452 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|--|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Винегрет овощной | 67 | | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | 0,15 | 9,63 | 0,00 | 0,00 | 31,23 | 0,00 | 20,12 | 0,82 |
| Суп вермишелевый на м/к | 103 | | 250 | 2,38 | 5,07 | 12,99 | 117 | 0,17 | 0,95 | 0,00 | 0,2 | 27,3 | 83,24 | 27,20 | 0,7 |
| Плов с курицей | 291 | | 150/50 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | 0,18 | 4,52 | 0 | 0 | 34,76 | 0,00 | 40,53 | 1,48 |
| Кисель | 332 | | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 | 0,02 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 22,46 | 0,00 | 5,58 | 0,19 |
| Хлеб пшеничный в/с | 878 | | 80 | 11,4 | 0,9 | 75,3 | 195 | 0,30 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 34,5 | 34,8 | 49,50 | 3 |
| Хлеб ржаной | 879 | | 70 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 0,32 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 30,4 | 67,3 | 39,20 | 2,08 |
| Итого обед | | | | 33,48 | 24,66 | 193,94 | 978,1 | 1,04 | 17,5 | 0,8 | 0,2 | 180,65 | 185,34 | 182,13 | 8,27 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| Сок натуральный | | | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 0,00 | 8,00 | 2,8 |
| Печенье | | | 100 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого полдник | | | | 5,8 | 2,8 | 97,9 | 128,4 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 0,00 | 8 | 2,8 |
| Всего 10 день | | 0 | | 55,12 | 54,37 | 327,1 | 1653,9 | 1,91 | 53,01 | 1,2653 | 4,28 | 417,13 | 361,72 | 220,23 | 15,52 |
| Всего за 10 дней | | 0 | | 657,06 | 725,68 | 3687,12 | 20332,23 | 21,19 | 796,82 | 744,20 | 145,48 | 6069,35 | 15885,59 | 2670,98 | 141,10 |