

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ

СОШ с.Афанасьево

Измалковского района

от 31.08.2023 № 346

Примерное двухнедельное меню

для обучающихся 1-4 классов

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа с.Афанасьево

Измалковского муниципального района Липецкой области»

на 2023-2024 учебный год

Меню приготавливаемых блюд для 1-4 классов (7-11лет)								Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Номер рецептуры	Ca	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
			Белки	Жиры	Углеводы									
<b>Неделя 1</b>														
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	200	14,27	22,16	2,65	345,9		114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,16</b>	<b>34,38</b>	<b>42,73</b>	<b>802,1</b>		<b>244,1</b>	<b>43,4</b>	<b>378,6</b>	<b>4,1</b>	<b>0,188</b>	<b>1,55</b>	<b>404,01</b>
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты до 01.03.	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Гречка с маслом	155	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Гуляш мясной 90/75	165	19,72	17,89	4,76	168,2	591	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>40,02</b>	<b>32,27</b>	<b>126,97</b>	<b>849,89</b>		<b>132,22</b>	<b>168,35</b>	<b>626,3</b>	<b>13,6</b>	<b>0,745</b>	<b>35,4</b>	<b>0,023</b>
<b>Полдник</b>	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,48</b>	<b>1,32</b>	<b>44,18</b>	<b>182,2</b>		<b>46,2</b>	<b>10,8</b>	<b>63,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1750</b>	<b>65,66</b>	<b>67,97</b>	<b>213,88</b>	<b>1834,19</b>		<b>422,52</b>	<b>222,55</b>	<b>1068,5</b>	<b>18,1</b>	<b>0,981</b>	<b>36,95</b>	<b>404,093</b>
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с мас.	210	4,68	4,6	14,8	159	390	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>9,5</b>	<b>7,87</b>	<b>44,49</b>	<b>493,4</b>		<b>253,228</b>	<b>33,44</b>	<b>193,138</b>	<b>1,285</b>	<b>0,108</b>	<b>2,9</b>	<b>26</b>
<b>Обед</b>	суп карт.с крупой (пшено)	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-16с-2020	30,2	23	97,6	0,68	0,1	4,9	88
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Котлета мясная	90	13,995	10,395	14,13	205,875	608	39,375	28,917	149,742	1,35	0,09	0,135	25,875
	Овощи в нарезке (соленые: огурцы )	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0

	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	389	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>35,695</b>	<b>22,445</b>	<b>125,07</b>	<b>849,015</b>		<b>135,935</b>	<b>125,537</b>	<b>447,312</b>	<b>13,94</b>	<b>0,475</b>	<b>20,785</b>	<b>134,878</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>386</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>50,995</b>	<b>35,315</b>	<b>177,56</b>	<b>1448,415</b>		<b>629,163</b>	<b>186,977</b>	<b>830,45</b>	<b>15,425</b>	<b>0,683</b>	<b>25,085</b>	<b>160,978</b>
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>	каша пшеничная молочная с маслом	210	4,2	5,1	25,2	229	182	21	31,5	84	1,05	0,12	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>9,09</b>	<b>8,35</b>	<b>53,69</b>	<b>529,4</b>		<b>121,9</b>	<b>44,9</b>	<b>160,1</b>	<b>2,15</b>	<b>0,168</b>	<b>0,8875</b>	<b>53,54</b>
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50	17,36	12,05	22,74	0,38	0,02	1,58	0
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	2,4	19	0	0,53	0	0	0
	Птица тушеная (90/80г)	170	19,854	16,407	5,292	248,625	301	61,317	22,842	149,517	1,827	0,054	0,027	48,375
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>33,154</b>	<b>27,247</b>	<b>230,012</b>	<b>937,605</b>		<b>158,977</b>	<b>112,392</b>	<b>355,237</b>	<b>8,867</b>	<b>0,319</b>	<b>20,917</b>	<b>48,378</b>
<b>Полдник</b>	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>1,32</b>	<b>44,18</b>	<b>182,02</b>		<b>46,2</b>	<b>10,8</b>	<b>63,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>47,544</b>	<b>36,917</b>	<b>327,882</b>	<b>1649,025</b>		<b>327,077</b>	<b>168,092</b>	<b>578,937</b>	<b>11,417</b>	<b>0,535</b>	<b>21,8045</b>	<b>101,978</b>
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	200	27,84	18	32,4	372,8	469	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>30,41</b>	<b>18,3</b>	<b>60,89</b>	<b>636,8</b>		<b>239,3</b>	<b>58,82</b>	<b>371,01</b>	<b>1,84</b>	<b>0,138</b>	<b>0,74</b>	<b>0,33</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы столовой вареной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	197	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0

	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (90/75г)	165	16,644	9,42	7,836	180	486	62,532	71,724	286,152	1,152	0,12	4,02	0,012
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>975</b>	<b>29,604</b>	<b>23,46</b>	<b>125,506</b>	<b>828,19</b>	<b>3125</b>	<b>182,962</b>	<b>170,634</b>	<b>588,372</b>	<b>8,892</b>	<b>0,555</b>	<b>45</b>	<b>25,515</b>
<b>Полдник</b>	Кекс в ассортименте	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,08</b>	<b>11,88</b>	<b>47,6</b>	<b>280,6</b>		<b>8,16</b>	<b>3,96</b>	<b>36,72</b>	<b>0,88</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1735</b>	<b>63,094</b>	<b>53,64</b>	<b>233,996</b>	<b>1745,59</b>		<b>430,422</b>	<b>233,414</b>	<b>996,102</b>	<b>11,612</b>	<b>0,717</b>	<b>45,74</b>	<b>45,045</b>
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	210	2,32	3,96	28,97	197	168	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>7,21</b>	<b>7,21</b>	<b>57,46</b>	<b>497,4</b>		<b>105,6</b>	<b>29,8</b>	<b>126,7</b>	<b>1,46</b>	<b>0,068</b>	<b>0,07</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>	Овощи в нарезке (соленые: огурцы )	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Тефтели мясные (90/80)	170	13,305	14,745	17,565	256,5	286	65,85	32,4	160,05	1,44	0,09	1,275	58,5
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>28,225</b>	<b>24,925</b>	<b>127,855</b>	<b>871,2</b>		<b>164,87</b>	<b>115,82</b>	<b>386,52</b>	<b>11,99</b>	<b>0,425</b>	<b>27,795</b>	<b>79,503</b>
<b>Полдник</b>														
	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>1,32</b>	<b>44,18</b>	<b>182,2</b>		<b>46,2</b>	<b>10,8</b>	<b>63,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>40,735</b>	<b>33,455</b>	<b>229,495</b>	<b>1550,8</b>	<b>0</b>	<b>316,67</b>	<b>156,42</b>	<b>576,82</b>	<b>13,85</b>	<b>0,541</b>	<b>27,865</b>	<b>125,563</b>
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	200	14,27	22,16	2,65	345,9	438	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	306	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0

	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,16</b>	<b>34,38</b>	<b>42,73</b>	<b>872,1</b>	<b>1438</b>	<b>244,1</b>	<b>43,4</b>	<b>378,6</b>	<b>4,1</b>	<b>0,188</b>	<b>1,55</b>	<b>404,01</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Салат из свеклы столовой вареной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Гречка с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Бифштекс рубленый	90	16,44	16,32	14,64	271,56	54-7м-2020	51,24	34,8	24	164,4	2,28	0,108	27,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	874	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>36,75</b>	<b>31,3</b>	<b>136,46</b>	<b>957,15</b>	<b>2735</b>	<b>157,77</b>	<b>180,58</b>	<b>463,62</b>	<b>176,17</b>	<b>2,845</b>	<b>20,458</b>	<b>27,743</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочная пищевая продукция	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>386</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>		<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>62,71</b>	<b>70,68</b>	<b>187,19</b>	<b>1935,25</b>		<b>641,87</b>	<b>251,98</b>	<b>1032,22</b>	<b>180,47</b>	<b>3,133</b>	<b>23,408</b>	<b>431,853</b>
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» с изюмом	210	7,83	8,3325	30,975	307	177	118,95	65,025	192,975	2,0625	0,195	0,9	60,75
	Кисель витаминизированный	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>10,34</b>	<b>8,6725</b>	<b>72,965</b>	<b>653,8</b>		<b>139,83</b>	<b>79,085</b>	<b>228,135</b>	<b>2,8025</b>	<b>0,253</b>	<b>2,73</b>	<b>60,75</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0
	Макаронны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Гуляш мясной (90/75)	165	21,42	17,568	5,166	182,7	591	26,46	28,251	211,482	2,52	0,189	1,386	
	Овощи (соленые: огурцы )	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>975</b>	<b>36,52</b>	<b>25,828</b>	<b>112,026</b>	<b>720,2</b>		<b>103,26</b>	<b>113,871</b>	<b>447,492</b>	<b>12,74</b>	<b>0,534</b>	<b>19,736</b>	<b>21,003</b>
<b>Полдник</b>	Коржик	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,08</b>	<b>11,88</b>	<b>47,6</b>	<b>280,6</b>		<b>8,16</b>	<b>3,96</b>	<b>36,72</b>	<b>0,88</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1745</b>	<b>49,94</b>	<b>46,3805</b>	<b>232,591</b>	<b>1654,6</b>		<b>251,25</b>	<b>196,916</b>	<b>712,347</b>	<b>16,4225</b>	<b>0,811</b>	<b>22,466</b>	<b>100,953</b>

День 8														
Завтрак	Каша манная молочная с мас.	200	4,68	4,575	14,775	185,64	390	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Обед		<b>510</b>	<b>9,57</b>	<b>7,825</b>	<b>43,265</b>	<b>486,04</b>		<b>245,028</b>	<b>31,04</b>	<b>193,138</b>	<b>1,325</b>	<b>0,108</b>	<b>0,8875</b>	<b>53,54</b>
	Салат из белокач. капусты до 01.03.	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон)	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
	Плов (с птицей)	210	20,3	17	35,69	377	304	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Полдник		<b>870</b>	<b>30,74</b>	<b>23,82</b>	<b>133,47</b>	<b>870,44</b>		<b>129,6</b>	<b>115,7</b>	<b>409,59</b>	<b>8,55</b>	<b>0,375</b>	<b>38,16</b>	<b>48,003</b>
	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>1,32</b>	<b>44,18</b>	<b>182,2</b>		<b>46,2</b>	<b>10,8</b>	<b>63,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
Итого за день		<b>1640</b>	<b>45,61</b>	<b>32,965</b>	<b>220,915</b>	<b>1538,68</b>		<b>420,828</b>	<b>157,54</b>	<b>666,328</b>	<b>10,275</b>	<b>0,531</b>	<b>39,0475</b>	<b>101,603</b>
День 9														
Завтрак	каша вязкая из овсяных хлопьев"геркулес"с маслом (200/10)	210	4,52	6,72	20,08	318	173	79,325	36,025	0	1,045	0,105	79,325	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		<b>510</b>	<b>7,09</b>	<b>7,02</b>	<b>48,57</b>	<b>582</b>		<b>92,225</b>	<b>45,925</b>	<b>26,1</b>	<b>2,045</b>	<b>0,153</b>	<b>79,325</b>	<b>0</b>
Обед	Овощи в нарезке (соленые: помидоры )	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	Биточки рыбные	90	11,9	4,2	8,6	120,3	255	48	27	165,1	0,6	0,07	0,38	23,6
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0

	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>24,41</b>	<b>14,68</b>	<b>206,3</b>	<b>718</b>		<b>179,98</b>	<b>120,25</b>	<b>445,48</b>	<b>11,36</b>	<b>0,475</b>	<b>38,53</b>	<b>49,103</b>
<b>Полдник</b>	Кекс в ассортименте	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,08</b>	<b>11,88</b>	<b>47,6</b>	<b>280,6</b>		<b>8,16</b>	<b>3,96</b>	<b>36,72</b>	<b>0,88</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>34,58</b>	<b>33,58</b>	<b>302,47</b>	<b>1580,6</b>		<b>280,365</b>	<b>170,135</b>	<b>508,3</b>	<b>14,285</b>	<b>0,652</b>	<b>117,855</b>	<b>68,303</b>
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	210	2,32	3,96	28,97	197	168	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	306	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>7,14</b>	<b>7,23</b>	<b>58,66</b>	<b>601,4</b>		<b>113,8</b>	<b>32,2</b>	<b>126,7</b>	<b>1,42</b>	<b>0,068</b>	<b>2,9</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>	Рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	197	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Котлета мясная	90	13,995	10,395	14,13	205,875	608	39,375	28,917	149,742	1,35	0,09	0,135	25,875
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50	17,36	12,05	22,74	0,38	0,02	1,58	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>29,315</b>	<b>20,545</b>	<b>141,96</b>	<b>869,005</b>		<b>123,955</b>	<b>120,707</b>	<b>400,692</b>	<b>8,77</b>	<b>0,455</b>	<b>18,825</b>	<b>46,878</b>
<b>Полдник</b>														
	Кисломолочная пищевая продукция	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>386</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>		<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>42,255</b>	<b>32,775</b>	<b>208,62</b>	<b>1576,405</b>		<b>477,755</b>	<b>180,907</b>	<b>717,392</b>	<b>10,39</b>	<b>0,623</b>	<b>23,125</b>	<b>92,978</b>
<b>Общее значение за период</b>		16910	503,123	443,678	2334,599	16513,555		4197,92	1924,93	7687,4	302,247	9,207	383,346	1633,35
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>	10	<b>1691</b>	<b>50,3123</b>	<b>44,3678</b>	<b>233,4599</b>	<b>1651,3555</b>		<b>419,792</b>	<b>192,493</b>	<b>768,74</b>	<b>30,2247</b>	<b>0,9207</b>	<b>38,3346</b>	<b>163,335</b>