МЕНЮ

МКОУ СОШ №8 ДОВЗ 7-11 лет

СанПиН 2.4.2.4283-26

№	Наименование блюда	Вес блюда	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	B1,мг	C,мг
	1 день																
	Завтрак																
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,55	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
2/13	Бутерброд с сыром	30/20	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,52	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**700**	**15,73**	**7,01**	**11,96**	**1,16**	**83,58**	**516,57**	**288,76**	**51,16**	**269,24**	**1,52**	**73,64**	**83,09**	**0,59**	**0,1**	**1,3**
	Обед																
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,89	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52
40/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0	0,34	0,38	22,63	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0	0	0,53	0,04	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
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	5,5	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	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '	**760**	**29,46**	**11,65**	**28,70**	**3,52**	**130,97**	**901,55**	**152,32**	**85,15**	**325,17**	**4,77**	**35,00**	**410,85**	**4,25**	**0,59**	**5,91**
	Итого за день		**45,19**	**18,66**	**40,66**	**4,68**	**214,55**	**1418,12**	**441,08**	**136,31**	**594,41**	**6,29**	**108,64**	**493,94**	**4,84**	**0,69**	**7,21**

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	24,69	180,93	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,2	0,07	0,53
25/12	Шаньга наливная	65	5,49	1,3	2,23	0,97	29,66	164,10	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	29,43	0,85	0,05	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**515**	**17,04**	**7,14**	**12,39**	**2**	**89,43**	**547,25**	**253,43**	**67,47**	**291,12**	**2,45**	**61,13**	**96,79**	**1,33**	**0,19**	**1,05**

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	28,57	36,82	178,8	1,97	25,04	391,45	5,17	0,11	5,12
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	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
	Итого за 'Обед '		**25,39**	**16,38**	**23,20**	**12,81**	**89,97**	**674,79**	**120,00**	**95,13**	**291,17**	**6,87**	**28,64**	**763,05**	**7,88**	**0,25**	**28,78**
	Итого за день		**42,43**	**23,52**	**35,59**	**14,81**	**179,40**	**1222,04**	**373,43**	**162,60**	**582,29**	**9,32**	**89,77**	**859,84**	**9,21**	**0,44**	**29,83**

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	247,839	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**500**	**14,75**	**2,83**	**21,47**	**1,53**	**81,71**	**593,485**	**116,06**	**23,08**	**137,04**	**1,79**	**104,6**	**136,6**	**1,56**	**0,1**	**0,81**

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,26	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	11,92	8,68	9,11	1,06	31,08	251,23	27,36	38,67	137,84	2,08	25,02	200,9	0,86	0,13	10,1
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '	**730,00**	**23,26**	**8,68**	**18,79**	**10,50**	**105,68**	**691,39**	**93,05**	**109,47**	**295,58**	**7,98**	**26,20**	**1539,78**	**5,61**	**0,41**	**21,42**
	Итого за день		**38,01**	**11,51**	**40,26**	**12,03**	**187,39**	**1284,87**	**209,11**	**132,55**	**432,62**	**9,77**	**130,80**	**1676,38**	**7,17**	**0,51**	**22,23**

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,105	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	30/20	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176	9,57	104,4	0,12	25,2	47,6	0,08	0	0,06
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**500**	**16,72**	**7,61**	**10,72**	**1,25**	**74,02**	**472,71**	**299,47**	**46,27**	**319,57**	**1,66**	**44,40**	**83,40**	**1,00**	**0,14**	**0,48**

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,10	4,34	4,33	15,01	104,89	19,49	20,64	58,24	0,77	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	50/50	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,4	0,3	0,45
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '	**720,00**	**27,36**	**11,05**	**43,16**	**6,99**	**99,79**	**889,26**	**62,34**	**171,71**	**411,13**	**7,37**	**40,60**	**295,29**	**3,26**	**0,65**	**6,21**
	Итого за день		**44,08**	**18,66**	**53,88**	**8,24**	**173,81**	**1361,97**	**361,81**	**217,98**	**730,70**	**9,03**	**85,00**	**378,69**	**4,26**	**0,79**	**6,69**

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,82	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
5/12	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,15	59,78	11,14	93,46	0,6	24	42,5	2,69	0,05	0,12
	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**640**	**17,53**	**9,13**	**15,1**	**6,29**	**76,41**	**521,48**	**184,76**	**48,18**	**249,75**	**1,96**	**48,24**	**88,07**	**3,12**	**0,16**	**1,43**

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	0,00	3,68	3,68	6,21	60,58	10,16	10,05	25,07	0,43	0	1,86	1,65	0,03	2,85
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,91	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	17,35	101,12	79,87	30,33	60,61	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3
274	Зразы рубленые из куры	100	13,33	11,24	20,83	11,77	15,17	297,95	42,6	22	142,76	1,72	36,34	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '	**780,00**	**24,86**	**11,24**	**29,92**	**21,25**	**92,22**	**738,41**	**156,09**	**92,48**	**315,69**	**5,04**	**36,34**	**563,81**	**10,24**	**0,28**	**41,12**
	Итого за день		**42,39**	**20,37**	**45,02**	**27,54**	**168,63**	**1259,89**	**340,85**	**140,66**	**565,44**	**7,00**	**84,58**	**651,88**	**13,36**	**0,44**	**42,55**

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**500,00**	**15,93**	**5,42**	**25,16**	**2,63**	**89,02**	**656,02**	**220,82**	**75,19**	**284,38**	**2,78**	**113,6**	**153,62**	**0,66**	**0,21**	**0,94**

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150,00	8,25	90,00	0,11	31,50	35,70	0,06	0,00	0,11
	Итого за 'Обед '	**710,00**	**30,25**	**17,56**	**22,44**	**5,05**	**86,87**	**686,88**	**242,83**	**58,46**	**327,87**	**3,59**	**89,54**	**360,11**	**3,53**	**0,2**	**11,28**
	Итого за день		**46,18**	**22,98**	**47,6**	**7,68**	**175,89**	**1342,9**	**463,65**	**133,65**	**612,25**	**6,37**	**203,14**	**513,73**	**4,19**	**0,41**	**12,22**

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183,342	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
11/12	Булочка Российская	65	4,93	0,68	4,48	0,49	36,27	207,337	16,45	6,42	40,64	0,54	19,34	35,43	0,65	0,05	0,03
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**615**	**13,65**	**3,03**	**10,05**	**1,27**	**95,18**	**534,631**	**117,42**	**30,73**	**160,11**	**1,74**	**38,54**	**71,23**	**1,45**	**0,15**	**0,45**

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,023	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,586	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,22	94,8184	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '	**790,00**	**28,52**	**17,28**	**15,85**	**5,45**	**87,47**	**623,53**	**356,80**	**125,54**	**494,27**	**6,85**	**88,76**	**269,68**	**3,02**	**0,33**	**21,74**
	Итого за день		**42,17**	**20,31**	**25,90**	**6,72**	**182,65**	**1158,16**	**474,22**	**156,27**	**654,38**	**8,59**	**127,30**	**340,91**	**4,47**	**0,48**	**22,19**

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	205,61	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**700,00**	**12,20**	**2,52**	**22,63**	**2,96**	**71,95**	**550,39**	**116,8**	**59,7**	**204,8**	**2,09**	**101,6**	**130,3**	**1,11**	**0,18**	**0,42**
	Обед																
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0,00	0,34	0,38	21,49	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0	0	0,53	0,04	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,4	122	1,49	0,08	0,46
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед '	**740,00**	**46,75**	**35,02**	**24,85**	**3,33**	**121,36**	**909,24**	**419,99**	**84,69**	**540,91**	**2,99**	**130,80**	**311,18**	**2,49**	**0,25**	**6,29**
	Итого за день		**58,95**	**37,54**	**47,48**	**6,29**	**193,31**	**1459,63**	**536,79**	**144,39**	**745,71**	**5,08**	**232,40**	**441,48**	**3,60**	**0,43**	**6,71**

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,546	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
7/12	Ватрушка с яблоками	65	4,78	0,76	5,59	5,53	30,63	195,65	24,84	8,27	43,18	0,83	6,06	11,76	2,78	0,05	0,42
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**515**	**13,75**	**2,93**	**12,78**	**6,82**	**110,1**	**626,52**	**143,73**	**57,76**	**212,03**	**4,39**	**41,06**	**55,96**	**3,49**	**0,17**	**10,81**

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,256	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,40	0,28	0,03	0,00
591	Гуляш из курицы	90	11,34	10,84	12,76	2,92	3,22	172,68	12,36	13,5	95,95	1,04	25,02	56,83	1,63	0,04	1,5
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	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '	**725,00**	**26,96**	**10,87**	**23,79**	**8,60**	**116,99**	**795,15**	**85,12**	**97,93**	**305,19**	**4,84**	**49,09**	**419,90**	**5,31**	**0,32**	**6,34**
	Итого за день		**40,71**	**13,80**	**36,57**	**15,42**	**227,09**	**1421,67**	**228,85**	**155,69**	**517,22**	**9,23**	**90,15**	**475,86**	**8,80**	**0,49**	**17,15**

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
1/13	Бутерброд с маслом	25/25	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**500**	**14,55**	**5,92**	**17,77**	**1,38**	**79,62**	**543,123**	**241,9**	**49,78**	**242**	**1,45**	**84,24**	**112,47**	**0,52**	**0,14**	**1,05**

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,10	4,30	4,29	12,53	94,14	22,87	19,67	47,38	0,74	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '	**770,00**	**24,89**	**12,27**	**20,02**	**7,62**	**81,46**	**619,51**	**92,07**	**123,86**	**317,98**	**5,61**	**59,50**	**243,04**	**3,83**	**0,31**	**11,64**
	Итого за день		**39,44**	**18,19**	**37,79**	**9,00**	**161,08**	**1162,63**	**333,97**	**173,64**	**559,98**	**7,06**	**143,74**	**355,51**	**4,35**	**0,45**	**12,69**