

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МАОУ ООШ №14

Е.В. Функ



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «ГАРАНТ»

Н.А. Миронова



# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

г. Сысерть

# МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питанием учащихся 7-10 лет в школьных столовых ООО "ГАРАНТ"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины															
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг											
1 день																											
Завтрак																											
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	205,61	104,7	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42											
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11											
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0											
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52											
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,20</b>	<b>9,36</b>	<b>21,17</b>	<b>3,08</b>	<b>573,26</b>	<b>389,3</b>	<b>86,26</b>	<b>394</b>	<b>2,66</b>	<b>105,4</b>	<b>134,42</b>	<b>1,19</b>	<b>0,23</b>	<b>1,04</b>											
Обед																											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	40,53	13,79	7,8	23,51	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53											
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	0,10	2,42	2,15	57,16	32,93	15,62	34,8	0,56	3,6	208,5	1,02	0,04	11,11											
37/8	Тефтели мясные в молочном соусе	90	10,12	8,96	10,96	0,13	179,22	61,98	19,2	133,5	1,53	26,89	30,06	0,4	0,06	2,42											
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	170,91	13,01	101,3	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0											
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78											
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0											
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,06</b>	<b>9,06</b>	<b>19,70</b>	<b>8,61</b>	<b>717,51</b>	<b>141,4</b>	<b>168</b>	<b>419,9</b>	<b>7,92</b>	<b>30,49</b>	<b>245,86</b>	<b>4,2</b>	<b>0,4</b>	<b>19,83</b>											
2 день																											
Завтрак																											
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,86	25,16	14,57	3,15	323,11	205,2	29,71	279,9	0,78	52,88	95,85	1,82	0,06	0,27											
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3											
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0											
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0											
-	Пряники	60	1,92	1,92	0,00	0,00	27,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>32,99</b>	<b>29,24</b>	<b>17,70</b>	<b>3,73</b>	<b>608,68</b>	<b>308,1</b>	<b>54,01</b>	<b>393</b>	<b>2,04</b>	<b>65,48</b>	<b>110,25</b>	<b>2,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,57</b>											

1/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,89	0,00	3,58	3,58	5,60	55,27	23,59	9,96	19,55	0,53	0	1,41	1,64	0,01	12,99
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,10	4,34	4,33	15,01	104,89	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
12/8	Гуляш из филе куриного	90	11,64	11,49	13,54	0,09	5,20	188,44	17,45	14,27	104,6	1,14	42,39	88,25	0,5	0,05	1,8
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	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
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,64</b>	<b>11,62</b>	<b>25,47</b>	<b>9,69</b>	<b>118,81</b>	<b>796,91</b>	<b>96,16</b>	<b>76,87</b>	<b>303</b>	<b>5,35</b>	<b>54,99</b>	<b>420,93</b>	<b>5,86</b>	<b>0,29</b>	<b>59,56</b>

3 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	97,53	38,78	145,3	1,05	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	116,8	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52
1/13	Хлеб с маслом	60	3,88	0,08	7,70	0,45	23,58	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,76</b>	<b>5,27</b>	<b>17,57</b>	<b>2,53</b>	<b>101,44</b>	<b>617,82</b>	<b>243,3</b>	<b>75,18</b>	<b>290,4</b>	<b>4,58</b>	<b>79,2</b>	<b>109,1</b>	<b>0,88</b>	<b>0,26</b>	<b>10,94</b>

Обед

40/20	Салат "Витаминный" (2-вариант)	60	1,09	0,00	7,97	9,05	6,83	100,49	14,46	10,88	24,59	0,29	0	271,04	4,11	0,04	11,72
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,50	0,10	4,18	4,15	8,85	75,74	31,7	16,61	36,23	0,72	3,6	168,44	1,89	0,03	8,64
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,6	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
18/10	Кисель	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	105,54	6,4	2,85	7,77	0,17	0	0	0,2	0	1,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,77</b>	<b>12,78</b>	<b>27,97</b>	<b>16,14</b>	<b>117,37</b>	<b>810,83</b>	<b>141,7</b>	<b>98,53</b>	<b>348,3</b>	<b>5,36</b>	<b>63,25</b>	<b>517,93</b>	<b>8,26</b>	<b>0,34</b>	<b>27,32</b>

4 день



9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,75	0,32	30,33	178,91	71,7	23,31	94,69	0,41	26,25	29,25	0,17	0,04	0,29
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,45</b>	<b>8,93</b>	<b>18,39</b>	<b>1,58</b>	<b>89,70</b>	<b>580,25</b>	<b>374,4</b>	<b>85,38</b>	<b>380,2</b>	<b>2,65</b>	<b>94,92</b>	<b>114,67</b>	<b>0,67</b>	<b>0,19</b>	<b>2,76</b>
Обед																	

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
28/2	Суп-пюре гороховый	200	5,47	0,02	1,97	0,54	18,24	107,31	35,29	29,12	86,16	1,77	8	169,48	0,3	0,18	0,48
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,32	33,37	41	199	2,2	27,82	434,94	5,74	0,13	5,69
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,05</b>	<b>18,10</b>	<b>24,85</b>	<b>12,18</b>	<b>100,46</b>	<b>743,83</b>	<b>99,97</b>	<b>101,9</b>	<b>388,9</b>	<b>6,31</b>	<b>35,82</b>	<b>610,92</b>	<b>6,8</b>	<b>0,41</b>	<b>12,05</b>

5 день

Завтрак

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23	101,6	16,91	222,1	2,51	186,3	325,2	0,73	0,07	0,21
-	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	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,45</b>	<b>17,78</b>	<b>19,71</b>	<b>0,67</b>	<b>75,79</b>	<b>564,82</b>	<b>143</b>	<b>56,77</b>	<b>325,8</b>	<b>7,64</b>	<b>189,3</b>	<b>408,6</b>	<b>2,82</b>	<b>0,2</b>	<b>18,91</b>
Обед																	

13/2	Салат "Рыжик"	60	3,16	2,92	8,08	6,03	2,61	94,68	60,01	13,84	61,83	0,51	27,36	772,08	2,89	0,02	0,16
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,93	10,76	6,34	22,16	0,38	16	178	0,32	0,03	0,42
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,22	137,92	39,45	22,84	155,8	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	39,60	237,59	18,67	28,39	82,61	0,69	0	90	3,22	0,04	0,45
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,19</b>	<b>17,27</b>	<b>24,34</b>	<b>14,28</b>	<b>120,74</b>	<b>810,22</b>	<b>160,3</b>	<b>101,2</b>	<b>400,6</b>	<b>4,08</b>	<b>81,27</b>	<b>1143,5</b>	<b>8,64</b>	<b>0,31</b>	<b>2,05</b>

6 день

## Завтрак

5/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	116,2	27,3	183,6	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
2/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
1/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,99	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,79</b>	<b>9,35</b>	<b>19,03</b>	<b>1,37</b>	<b>82,56</b>	<b>568,76</b>	<b>400,8</b>	<b>63,25</b>	<b>410,3</b>	<b>2,15</b>	<b>103</b>	<b>129,92</b>	<b>1,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1,04</b>

## Обед

7/сбо	Салат "Здоровье"	60	0,73	0,00	5,32	6,05	5,37	70,19	17,6	6,71	15,44	0,27	0	2,92	2,7	0,01	3,41
2/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,36	0,11	2,23	0,22	10,54	66,17	17,06	16,79	40,77	0,61	14	256,9	0,15	0,06	4,56
13/8	Кнели мясные паровые	90	15,04	14,46	17,42	2,13	6,04	240,87	57,95	22,26	179,2	2,19	39,5	43,05	1,45	0,07	0,48
18/3	Горошница	150	9,15	0,02	2,74	0,94	28,07	164,05	55,08	54,29	147,5	2,9	7,2	764,4	0,5	0,28	0,75
5/10	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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,59</b>	<b>14,60</b>	<b>28,51</b>	<b>10,14</b>	<b>108,63</b>	<b>795,79</b>	<b>193</b>	<b>138,8</b>	<b>473,2</b>	<b>8,18</b>	<b>60,7</b>	<b>1184,3</b>	<b>6,45</b>	<b>0,5</b>	<b>9,53</b>

7 день

## Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	115,8	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
1/13	Хлеб с маслом	60	3,88	0,08	7,70	0,45	23,58	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
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
	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	1,0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>11,33</b>	<b>3,08</b>	<b>14,99</b>	<b>1,74</b>	<b>83,94</b>	<b>508,41</b>	<b>145</b>	<b>50,18</b>	<b>185,1</b>	<b>3,94</b>	<b>64,24</b>	<b>95,57</b>	<b>0,86</b>	<b>0,16</b>	<b>10,53</b>

## Обед

40/20	Салат "Витаминный" (2-вариант)	60	1,09	0,00	7,97	9,05	6,83	100,49	14,46	10,88	24,59	0,29	0	271,04	4,11	0,04	11,72
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	0,10	4,72	4,13	12,31	96,47	26,76	15,48	53,01	0,6	6	167,72	1,96	0,04	6,4
9/8	Печень по-строгановски	90	11,44	11,23	12,79	5,73	2,57	171,66	26,73	12,82	201,7	4,17	4364	5262,3	3,37	0,14	6,17
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	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



Хлеб пшеничный	200	0,16	0,00	0,04	0,04	12,20	47,69	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
		<b>25,14</b>	<b>11,36</b>	<b>29,23</b>	<b>20,35</b>	<b>103,46</b>	<b>767,16</b>	<b>101,9</b>	<b>70,21</b>	<b>388,3</b>	<b>7,49</b>	<b>4379</b>	<b>5721,7</b>	<b>10,86</b>	<b>0,36</b>	<b>25,5</b>

8 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	1,76	4,47	0,99	24,41	156,33	73,14	29,09	109	0,79	14,4	27,6	0,12	0,11	0,31
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,46</b>	<b>9,07</b>	<b>18,11</b>	<b>2,25</b>	<b>83,79</b>	<b>557,68</b>	<b>375,9</b>	<b>91,16</b>	<b>394,5</b>	<b>3,02</b>	<b>83,07</b>	<b>113,02</b>	<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>2,78</b>

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0,00	3,61	3,61	6,00	58,15	21,6	7,04	15,07	0,29	0	1,22	1,63	0,01	18,4
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,10	4,30	4,29	12,53	94,14	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
1/29	Каша гречневая по-купечески с мясом кур	180	15,40	6,84	12,54	2,32	45,75	344,87	29,77	132,7	244,3	4,79	32,49	364,94	0,93	0,25	1,15
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
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>24,09</b>	<b>6,94</b>	<b>21,70</b>	<b>11,47</b>	<b>125,92</b>	<b>768,49</b>	<b>110,7</b>	<b>188,5</b>	<b>382,5</b>	<b>9,81</b>	<b>36,09</b>	<b>605,94</b>	<b>5,49</b>	<b>0,43</b>	<b>76,96</b>

9 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	116,8	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,99	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,19</b>	<b>9,36</b>	<b>20,30</b>	<b>2,10</b>	<b>88,26</b>	<b>607,14</b>	<b>383,1</b>	<b>74,77</b>	<b>372,5</b>	<b>2,49</b>	<b>105,4</b>	<b>135,62</b>	<b>0,73</b>	<b>0,24</b>	<b>1,04</b>

## Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	70	0,61	0,00	4,21	4,21	2,81	50,50	13,19	11,04	22,26	0,49	0	47,05	2,11	0,03	11,28
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0,10	5,50	4,91	10,38	94,93	23,57	17,19	42,09	0,64	6	172,08	2,25	0,06	6,88
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,22	137,92	39,45	22,84	155,8	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
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	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,26</b>	<b>14,96</b>	<b>19,63</b>	<b>10,73</b>	<b>109,96</b>	<b>712,17</b>	<b>160,7</b>	<b>125</b>	<b>413,5</b>	<b>5,44</b>	<b>62,66</b>	<b>400,11</b>	<b>7,38</b>	<b>0,45</b>	<b>24,78</b>

## 10 день

## Завтрак

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,08	2,94	6,18	0,20	21,91	158,51	111,4	21,07	106,4	0,31	24	44,5	0,13	0,04	0,52
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,99	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,42</b>	<b>7,09</b>	<b>17,06</b>	<b>1,10</b>	<b>81,18</b>	<b>535,62</b>	<b>296,8</b>	<b>56,43</b>	<b>279,2</b>	<b>4,79</b>	<b>87,78</b>	<b>116,92</b>	<b>1,03</b>	<b>0,14</b>	<b>4,63</b>

## Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	18,88	101,91	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	23,41	35,26	166,2	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,50</b>	<b>15,07</b>	<b>21,24</b>	<b>8,54</b>	<b>118,76</b>	<b>762,41</b>	<b>78,23</b>	<b>94,49</b>	<b>306,7</b>	<b>4,97</b>	<b>32,2</b>	<b>671,46</b>	<b>5,92</b>	<b>0,26</b>	<b>20</b>







41,27 37,62 22,55 4,78 88,06 716,38 376,5 63,92 486,3 2,3 83,1 142,2 2,91 0,15 0,67  
 (Обед)

Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,49	0,00	5,96	5,96	9,33	92,11	39,31	16,6	32,59	0,88	0	2,35	2,73	0,02	21,65
Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,12	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
Гуляш из филе куриного	100	12,93	12,77	15,05	0,10	5,77	209,37	19,39	15,85	116,2	1,26	47,1	98,05	0,56	0,05	2
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,08</b>	<b>12,93</b>	<b>31,04</b>	<b>13,30</b>	<b>133,69</b>	<b>917,71</b>	<b>121,5</b>	<b>91,73</b>	<b>350,3</b>	<b>6,17</b>	<b>62,4</b>	<b>497,25</b>	<b>7,66</b>	<b>0,33</b>	<b>69,86</b>

3 день  
Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	97,53	38,78	145,3	1,05	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	116,8	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб с маслом	60	3,88	0,08	7,70	0,45	23,58	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,76</b>	<b>5,27</b>	<b>17,57</b>	<b>2,53</b>	<b>101,44</b>	<b>617,82</b>	<b>243,3</b>	<b>75,18</b>	<b>290,4</b>	<b>4,58</b>	<b>79,2</b>	<b>109,1</b>	<b>0,88</b>	<b>0,26</b>	<b>10,94</b>

Обед

Салат "Витаминный" (2-вариант)	100	1,82	0,00	13,28	15,09	11,38	167,49	24,1	18,13	40,98	0,49	0	451,73	6,86	0,07	19,54
Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	11,06	94,68	39,63	20,77	45,28	0,9	4,5	210,55	2,37	0,04	10,81
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,2	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	42,83	36,55	104,6	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Кисель	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	105,54	6,4	2,85	7,77	0,17	0	0	0,2	0	1,2
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,98</b>	<b>14,26</b>	<b>36,31</b>	<b>23,48</b>	<b>129,48</b>	<b>944,15</b>	<b>170,4</b>	<b>117,6</b>	<b>403,8</b>	<b>6,08</b>	<b>72,44</b>	<b>751,62</b>	<b>11,64</b>	<b>0,41</b>	<b>38,42</b>

## Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	95,59	31,08	126,3	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,41</b>	<b>9,47</b>	<b>20,09</b>	<b>1,81</b>	<b>103,98</b>	<b>659,23</b>	<b>401,8</b>	<b>97,85</b>	<b>427,5</b>	<b>3,18</b>	<b>103,7</b>	<b>124,52</b>	<b>0,86</b>	<b>0,22</b>	<b>2,86</b>

## Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	0,02	2,46	0,68	22,81	134,13	44,12	36,4	107,7	2,22	10	211,85	0,37	0,22	0,6
3/9	Рагу из мяса кур	250	24,70	22,60	27,26	13,21	26,66	447,90	41,71	51,25	248,8	2,75	34,78	543,68	7,17	0,16	7,11
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>40,33</b>	<b>22,62</b>	<b>30,95</b>	<b>15,12</b>	<b>115,89</b>	<b>885,82</b>	<b>129,7</b>	<b>129,6</b>	<b>492,4</b>	<b>7,93</b>	<b>44,78</b>	<b>766,13</b>	<b>8,48</b>	<b>0,52</b>	<b>17,51</b>

## 5 день

## Завтрак

-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	3,39	281,64	135,4	22,55	296,1	3,35	248,4	433,6	0,97	0,09	0,29
-	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	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>27,75</b>	<b>22,95</b>	<b>25,09</b>	<b>0,75</b>	<b>78,68</b>	<b>645,39</b>	<b>182,3</b>	<b>70,25</b>	<b>410</b>	<b>8,83</b>	<b>251,4</b>	<b>570,2</b>	<b>3,34</b>	<b>0,25</b>	<b>28,79</b>

## Обед

13/2	Салат "Рыжик"	100	5,27	4,86	13,46	10,05	4,35	157,81	100	23,07	103,1	0,85	45,6	1286,8	4,81	0,03	0,27
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	15,80	106,17	13,44	7,92	27,7	0,48	20	222,5	0,41	0,04	0,52
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16,99	15,91	5,86	0,12	8,02	153,24	43,83	25,38	173,2	0,63	42,13	43,15	1,16	0,15	0,94
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0,00	8,57	8,57	47,52	285,10	22,4	34,06	99,13	0,83	0	108	3,86	0,05	0,54
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0



Плюс за 'Обед' 35,24 20,81 32,50 19,80 134,36 957,42 211,1 120,2 481,2 4,72 107,7 1725 11,4 0,35 2,44

6 день  
Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	145,2	34,12	229,5	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,99	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,28</b>	<b>9,94</b>	<b>20,34</b>	<b>1,50</b>	<b>90,98</b>	<b>619,04</b>	<b>429,8</b>	<b>70,08</b>	<b>456,2</b>	<b>2,34</b>	<b>107,8</b>	<b>138,82</b>	<b>1,36</b>	<b>0,22</b>	<b>1,15</b>

Обед

7/сбо	Салат "Здоровье"	100	1,22	0,00	8,87	10,08	8,95	116,98	29,33	11,19	25,74	0,45	0	4,87	4,49	0,02	5,68
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,70	0,14	2,79	0,28	13,18	82,71	21,32	20,99	50,96	0,77	17,5	321,13	0,19	0,08	5,71
43/8	Кнели мясные паровые	100	16,72	16,07	19,35	2,36	6,71	267,63	64,39	24,74	199,1	2,43	43,89	47,84	1,61	0,07	0,54
48/3	Горошница	180	10,98	0,03	3,29	1,13	33,68	196,87	66,1	65,15	177	3,47	8,64	917,28	0,59	0,33	0,9
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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,91</b>	<b>16,24</b>	<b>35,10</b>	<b>14,65</b>	<b>121,13</b>	<b>918,70</b>	<b>226,5</b>	<b>160,8</b>	<b>543,1</b>	<b>9,34</b>	<b>70,03</b>	<b>1408,1</b>	<b>8,54</b>	<b>0,59</b>	<b>13,14</b>

7 день  
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	144,8	33,85	154,6	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
1/13	Хлеб с маслом	70	4,53	0,09	8,98	0,53	27,51	211,26	2,8	0	3,5	0,02	46,67	52,5	0,12	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
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
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	1,0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,55</b>	<b>3,84</b>	<b>18,15</b>	<b>2,19</b>	<b>102,82</b>	<b>622,97</b>	<b>181,4</b>	<b>66,35</b>	<b>248,1</b>	<b>4,86</b>	<b>76,97</b>	<b>114,59</b>	<b>1,2</b>	<b>0,21</b>	<b>10,66</b>

Обед

40/20	Салат "Витаминный" (2-вариант)	100	1,82	0,00	13,28	15,09	11,38	167,49	24,1	18,13	40,98	0,49	0	451,73	6,86	0,07	19,54
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,12	5,89	5,16	15,39	120,59	33,45	19,35	66,26	0,75	7,5	209,65	2,45	0,05	8,01
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,86	190,73	29,7	14,25	224,1	4,63	4849	5847	3,75	0,15	6,86

Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,04	12,20	47,69	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,66</b>	<b>12,64</b>	<b>37,74</b>	<b>28,19</b>	<b>118,20</b>	<b>914,14</b>	<b>123,7</b>	<b>84,21</b>	<b>448,4</b>	<b>8,44</b>	<b>4867</b>	<b>6532,4</b>	<b>14,63</b>	<b>0,43</b>	<b>35,6</b>

8 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	97,53	38,78	145,3	1,05	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,09</b>	<b>9,66</b>	<b>19,60</b>	<b>2,58</b>	<b>91,92</b>	<b>609,79</b>	<b>400,3</b>	<b>100,9</b>	<b>430,8</b>	<b>3,28</b>	<b>87,87</b>	<b>122,22</b>	<b>0,66</b>	<b>0,29</b>	<b>2,89</b>

Обед

Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	0,00	6,02	6,02	10,00	96,91	36,01	11,73	25,12	0,48	0	2,04	2,72	0,02	30,67
Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,68	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
Каша гречневая по-купечески с мясом кур	200	19,93	11,36	16,35	2,32	45,82	397,50	33,75	136,5	276,5	5,15	42,15	384,81	1,07	0,26	1,32
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
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>29,72</b>	<b>11,49</b>	<b>28,99</b>	<b>14,95</b>	<b>133,12</b>	<b>883,42</b>	<b>135,3</b>	<b>201,9</b>	<b>436,7</b>	<b>10,6</b>	<b>46,65</b>	<b>668,95</b>	<b>7,19</b>	<b>0,47</b>	<b>91,5</b>

9 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,70	267,83	123	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	116,8	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0



	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,99	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,82</b>	<b>9,95</b>	<b>21,96</b>	<b>2,43</b>	<b>96,39</b>	<b>660,71</b>	<b>407,7</b>	<b>84,48</b>	<b>408,9</b>	<b>2,75</b>	<b>110,8</b>	<b>145,95</b>	<b>0,77</b>	<b>0,27</b>	<b>1,15</b>
Обед																
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0	67,21	3,02	0,04	16,12
Суп из овощей со сметаной	300	2,43	0,15	8,25	7,37	15,57	142,39	35,36	25,79	63,13	0,96	9	258,12	3,37	0,09	10,33
Биточки (котлеты) из рыбы	100	16,99	15,91	5,86	0,12	8,02	153,24	43,83	25,38	173,2	0,63	42,13	43,15	1,16	0,15	0,94
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	42,83	36,55	104,6	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
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	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,66</b>	<b>16,71</b>	<b>25,51</b>	<b>15,11</b>	<b>121,57</b>	<b>823,12</b>	<b>189,7</b>	<b>146,9</b>	<b>478,9</b>	<b>6,26</b>	<b>73,63</b>	<b>515,64</b>	<b>9,56</b>	<b>0,53</b>	<b>34,24</b>

10 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	5,10	3,68	7,73	0,25	198,14	139,3	26,34	133	0,38	30	55,63	0,16	0,05	0,65
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>16,44</b>	<b>7,83</b>	<b>18,60</b>	<b>1,15</b>	<b>86,66</b>	<b>575,25</b>	<b>324,7</b>	<b>61,69</b>	<b>305,8</b>	<b>4,87</b>	<b>93,78</b>	<b>128,05</b>	<b>1,06</b>	<b>0,15</b>	<b>4,76</b>
Обед																

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	150	1,52	0,00	9,09	9,09	115,13	22,05	27,8	36,65	1,26	0	187,53	4,95	0,08	34,55
18/2	Суп каргофельный с макаронными изделиями	300	3,85	0,00	2,93	2,93	152,87	21,95	27,52	71,63	1,2	0	290,52	1,48	0,12	7,34
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	359,34	23,41	35,26	166,2	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>29,69</b>	<b>15,07</b>	<b>27,67</b>	<b>14,97</b>	<b>132,51</b>	<b>882,44</b>	<b>98,77</b>	<b>120,4</b>	<b>352,6</b>	<b>6,13</b>	<b>32,2</b>	<b>880,82</b>	<b>9,38</b>	<b>0,35</b>	<b>43,17</b>