

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Средняя

общеобразовательная школа №28"

Дикун Е.И.

01 сентября 2023 год

УТВЕРЖЕНО:

Организатор питания И.П. Рыжухин С.А.

С.А. Рыжухин

01 сентября 2023 год

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет

(Имена: завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

Наименование	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав		Минеральные вещества		Вариант 1	Вариант 2				
		г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.			Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
День 1 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,50	0,21	143,57	195,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192	192
2	Кефир-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,20	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	420
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	0,02	-	18	18
4	Сыр (попийский)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
Итого:			21,56	20,26	113,58	721,80	0,27	1,33	73,50	2,69	317,51	450,68	97,71	3,68	0,37	20,68		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43	57
2	Суп овощной на крупе	200	2,01	3,53	12,32	90,08	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156	156
3	Рулетики мясные (курица)	240	26,72	24,64	30,05	435,05	0,25	17,03	73,01	2,36	56,02	272,85	59,59	3,24	0,28	13,68	334	334
4	Компот из плодов брусники	200	0,28	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,01	4,00	19	19
Итого:			35,08	32,30	103,94	834,03	0,40	28,67	205,01	5,06	242,17	467,18	100,60	365,92	0,36	20,34		
Полдник																		
1	Оладьи	200	13,89	15,57	86,40	549,16	0,22	0,66	16,51	6,08	160,29	207,96	34,01	1,61	0,22	12,65	497	497
2	Суп овощной	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	378
3	Мясное блюдо	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13	13
4	Чай	200	-	-	3,99	23,94	-	-	-	-	3,65	3,77	-	0,02	-	-	420	420
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	-	18	18
Итого:			19,18	25,03	130,72	825,81	0,27	4,49	46,51	6,94	184,42	256,84	45,84	2,30	0,25	14,06		
Итого за день:			75,82	77,60	348,24	2381,64	0,93	34,49	325,02	14,69	744,10	1174,74	244,15	371,90	0,98	55,08		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Зерягит с творогом	200	17,04	11,78	47,64	360,40	0,14	0,30	49,00	1,07	103,02	172,08	37,73	1,07	0,26	0,43	508	508
2	Сок абрикосовый	50	0,39	0,02	33,80	137,10	0,01	0,60	-	0,41	12,90	10,95	7,88	0,33	0,02	-	335	335
3	Чай с лимонком	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
4	Бир (попийский)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	-	18	18
Итого:			22,79	15,91	110,11	671,98	0,19	1,97	75,00	2,22	152,63	277,27	54,79	2,03	0,32	0,45		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	-	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	-	25	25
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	0,05	12,35	6,00	1,04	90,14	43,35	19,77	0,91	0,05	4,58	119	119
3	Гречка	90	12,12	11,62	3,47	164,15	0,05	1,28	8,10	0,35	9,76	119,39	16,46	1,73	0,10	4,74	282	282
4	Капуста печеная	150	6,32	3,36	28,53	187,35	0,21	-	13,50	0,44	10,52	149,56	99,80	3,35	0,10	2,94	341	341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,60	0,01	0,60	451	451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	0,34	4,70	16,80	2,60	2,60	0,24	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,01	4,00	19	19
Итого:			24,72	23,97	98,89	708,88	0,40	22,40	27,60	3,86	239,73	450,40	159,13	8,67	0,30	16,86		
Полдник																		
1	Огурцы консервированные без уксуса	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	-	0,25	11,50	12,00	7,00	0,30	0,01	1,50	36	36
2	Котлета рыбная	90	18,61	4,23	14,93	172,33	0,11	1,04	19,33	1,03	362,93	533,78	33,52	0,77	0,10	136,22	256	256
3	Рулетики овощные	150	2,60	7,73	17,17	148,31	0,12	11,60	0,00	3,53	26,77	70,89	32,63	1,08	0,09	5,57	184	184
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,56	-	-	0,04	-	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	-	18	18
6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	9
Итого:			26,12	15,17	81,22	566,82	0,30	15,14	21,35	6,19	416,77	670,27	82,35	3,09	0,22	143,28		
Итого за день:			73,62	55,05	290,21	1947,68	0,89	39,51	123,95	12,27	809,12	1397,04	296,26	13,79	0,53	160,60		
День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Капша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	0,10	0,31	13,19	0,33	74,13	112,24	33,80	0,80	0,09	5,97	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	14,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Сыр (попийский)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	6,00	108,00	7,00	0,06	-	7,00	16	16
4	Корейский напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	-	18	18
Итого:			15,93	15,66	65,88	471,80	0,21	11,17	83,19	1,31	288,91	374,04	70,80	3,82	0,34	18,77		
Обед																		

1	Оурцы свежкие / Оурцы консервированные без вкуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	23,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36
2	Суп вареной с горохом	200	4,36	7,10	15,71	144,40	0,19	5,20	24,00	0,38	31,47	86,70	30,57	1,60	0,07	4,16	132	132
3	Котлеты рубленные на пыжи	90	23,68	24,07	14,41	355,75	0,09	1,78	77,40	1,48	19,76	181,27	19,81	1,77	0,16	7,62	318	318
4	Кашка пшеница	150	3,24	6,18	10,53	112,93	0,07	48,54	-	2,91	291,65	64,61	33,32	3,61	0,08	5,61	170	170
5	Каша ячменная (сморолана)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,90	4,96	0,23	0,01	0,16	430	430
6	Хлеб на муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	3,00	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	1,000	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:			37,17	39,08	96,55	876,79	0,45	77,62	101,40	5,88	476,70	501,27	112,26	6,88	0,36	23,35		

Подливки

1	Запеканка со свежими продуктами	200	9,17	13,92	47,89	354,68	0,22	3,70	46,01	0,35	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	208	208
2	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
3	Хлеб на муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	10,00	-	0,20	16,00	1,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
Итого:			16,07	16,26	108,73	650,88	0,34	17,70	46,01	1,77	190,33	274,26	77,23	7,93	0,23	14,88		

Итого за день

День 4 (Четверг)

Завтрак

1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	232
2	Кавказ-палиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб на муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			32,35	31,93	73,61	712,94	0,24	0,96	40,15	3,37	308,99	547,26	73,29	6,38	0,92	44,76		

Обед

1	Салат Мюслика	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,07	4,11	10,99	89,39	0,05	11,92	6,00	1,53	107,49	58,58	17,23	0,63	0,04	2,86	137	137
3	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	24,78	14,54	30,56	354,67	0,25	12,16	66,48	3,87	449,81	700,32	68,49	1,85	0,28	136,84	249	249
4	Компот из плодов сухих	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Хлеб на муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
6	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	1,000	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:			35,79	25,28	113,39	826,21	0,47	28,90	192,49	8,51	707,78	973,48	129,68	365,03	0,44	147,46		

Полдник

1	Кухарча консервированная	50	5,35	2,45	30,00	162,50	0,19	-	-	0,65	50,00	150,50	52,00	1,85	0,07	2,60	29	29
2	Мякоть с сыром	190	14,34	12,96	46,31	361,92	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	1,33	226	226
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб на муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			23,99	17,15	113,35	705,56	0,38	0,21	90,44	2,85	149,01	429,19	81,07	3,97	0,21	3,93		

Итого за день

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	Каша пшеница	200	5,90	8,50	27,75	211,44	0,14	0,48	30,00	0,15	107,21	144,14	36,19	0,95	0,12	9,09	199	199
2	Корейский напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	418
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб на муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
5	Сыр (попранки)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
Итого:			20,93	23,52	94,49	678,74	2,65	1,34	104,00	2,33	337,59	454,78	89,19	4,18	0,37	27,89		

Обед

1	Салат на свежих с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	105,17	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	82
2	Суп вареной с фасолью	200	3,96	3,46	14,31	128,50	0,13	5,20	-	1,49	89,11	108,34	27,87	1,32	0,06	4,33	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	23,07	1,77	0,17	1,08	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб на муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,20	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	5,000	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
Итого:			31,77	43,23	105,35	834,71	0,52	11,27	36,00	4,46	201,30	350,47	73,08	7,03	0,27	8,86		

Полдник

1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,39	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	751,66	32,10	0,86	0,38	2,63	241	241
2	Молоко стерилизованное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	63,70	10,20	0,05	0,11	2,70	371	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	-	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,05	-	399	399
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб на муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,20	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
Итого за день:			29,69	18,76	64,08	547,13	0,31	38,94	87,61	1,12	416,99	856,53	55,90	1,26	0,53	5,33		

Итого за день

День 6 (Суббота)

Завтрак

1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,39	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	751,66	32,10	0,86	0,38	2,63	241	241
2	Молоко стерилизованное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	63,70	10,20	0,05	0,11	2,70	371	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	-	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,05	-	399	399
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб на муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,20	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
Итого за день:			29,69	18,76	64,08	547,13	0,31	38,94	87,61	1,12	416,99	856,53	55,90	1,26	0,53	5,33		

1	Каша гречневая	200	6.14	6.94	43.36	253.73	0.06	0.60	27.00	0.22	126.62	138.66	36.29	0.58	0.15	9.98	202	202
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6.20	3.71	21.50	144.04	0.07	0.14	9.01	0.98	50.20	126.08	9.42	0.49	0.08	2.08	559	599
3	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	8.11	33.28	0.00	1.60	0.01	0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0.00	-	377	377
4	Сыр (поплавки)	10	2.32	2.95	-	26.00	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.19	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18	18
Итого:			19.20	15.34	103.81	624.65	0.20	2.41	62.01	2.27	218.22	395.79	57.49	1.93	0.28	12.06		

Обед

1	Овощи свежие / Овощи консервированные без уксуса	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	-	0.06	13.80	25.20	8.40	0.36	0.02	1.80	37	36
2	Рисовый суп с курицей	200	2.24	3.23	15.15	98.80	0.09	7.42	6.00	1.08	57.91	67.78	22.11	0.83	0.07	4.30	122	122
3	Выпечка рубленые куриные	90	16.09	14.21	15.41	227.23	0.08	1.26	47.34	0.97	142.76	174.66	17.66	1.30	0.13	5.79	309	309
4	Рулечки овсяные	150	2.60	7.73	17.17	148.31	0.12	11.60	0.00	3.53	26.77	70.89	32.63	1.08	0.09	5.37	184	184
5	Колотое картофельное пюре (зимо)	200	0.13	0.01	22.40	92.54	0.01	5.60	-	0.03	6.26	3.08	1.68	0.15	0.00	-	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.26	92.80	0.04	-	-	0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	19
Итого:			26.78	26.84	109.95	782.87	0.30	31.88	53.34	6.70	256.06	443.31	97.49	5.45	0.33	21.46		

Полдник

1	Овсяны	150	11.92	11.68	64.80	411.87	0.16	0.50	12.38	4.56	120.21	153.97	23.51	1.21	0.16	9.49	497	497
2	Суп овощной	50	0.20	0.05	17.69	73.11	0.01	3.83	-	0.08	9.89	7.65	6.63	0.17	0.01	0.51	378	378
3	Корейский салаток из капусты с молоком	200	3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00	-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80	419	419
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	0.48	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18	18
5	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.89	0.03	-	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-	9	9
Итого:			23.52	21.23	156.75	913.51	0.29	5.04	34.38	7.06	301.18	359.22	64.74	3.08	0.36	20.80		
Итого за день			69.50	63.42	370.51	2321.04	0.88	39.33	149.73	16.02	775.47	1198.52	219.72	10.45	0.98	54.32		

День 7 (Вторник)

Завтрак

1	Каша овсяная	200	4.43	4.84	24.28	158.52	0.11	0.34	14.66	0.37	82.36	124.71	36.45	0.89	0.10	6.63	196	196
2	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-	9	9
3	Сыр (поплавки)	10	2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	-	16	16
4	Хлеб из молока	200	2.40	2.56	9.75	171.94	0.02	0.48	12.00	-	100.45	78.57	11.20	0.10	0.10	7.20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18	18
Итого:			16.65	16.01	94.64	590.86	0.23	0.89	56.66	2.84	230.51	343.68	66.95	2.65	0.27	13.83		

Обед

1	Салат из капусты с растительным маслом / салат из свежих овощей	60	1.08	2.46	3.72	41.97	0.02	18.00	-	1.12	113.27	18.74	9.63	0.37	0.02	1.80	56	57
2	Куп. куриный	200	6.14	5.38	10.85	109.42	0.07	5.23	9.77	1.53	18.09	60.51	17.66	0.81	0.06	3.33	152	152
3	Пюре картофельное	90	13.43	9.25	3.80	161.11	0.22	22.90	3.90	0.78	322.95	255.15	13.98	4.74	1.49	11.06	284	284
4	Пюре картофельное с мясом	150	5.84	6.87	37.07	233.55	0.09	-	22.50	0.86	21.92	49.35	9.06	0.94	0.03	1.46	340	340
5	Компот из плодов шиповника	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-	0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	19
Итого:			30.70	25.20	100.31	755.97	0.46	46.73	4052.77	4.99	594.96	523.58	75.96	368.36	1.65	21.65		

Полдник

1	Запеченная соевая пшеница	200	9.17	13.92	47.89	334.68	0.22	3.70	46.01	0.35	146.23	198.86	52.43	2.21	0.17	12.88	208	208
2	Чай	200	-	-	5.99	23.94	-	-	-	-	3.65	5.77	-	0.02	-	-	420	420
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18	18
4	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-	9	9
Итого:			16.67	19.58	114.48	702.62	0.32	3.70	50.01	2.77	175.57	201.03	68.23	3.79	0.21	12.88		
Итого за день			64.02	60.79	309.43	2049.44	1.01	51.32	4159.44	10.60	1001.04	1158.29	211.14	374.79	2.12	48.56		

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная	180	6.42	8.51	22.83	193.95	0.11	0.78	32.94	0.20	162.80	178.07	57.82	1.49	0.21	13.08	191	191
2	Фрукты свежие по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00	403	403
3	Корейский салаток из капусты с молоком	200	3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00	-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80	419	419
4	Сыр (поплавки)	10	2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18	18
Итого:			17.54	17.45	77.13	539.08	0.24	11.57	76.94	1.47	360.28	402.67	94.92	4.65	0.44	25.88		

Обед

1	Икра из рыбешек	70	0.84	3.29	5.39	54.60	0.02	6.72	-	1.57	22.40	21.00	9.10	0.56	0.02	-	25	25
2	Борщ "Сибирский"	200	8.32	6.25	11.37	129.76	0.08	11.33	6.00	1.37	122.87	102.82	78.29	1.71	0.08	6.45	121	121
3	Котлета рыбная	100	20.68	4.70	16.59	191.48	0.12	1.16	21.50	1.37	403.56	595.31	372.24	0.86	0.11	151.55	2568	2568
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4.87	5.67	39.38	224.44	0.29	24.13	17.10	0.30	38.38	141.32	55.58	2.19	0.20	12.58	346	346
5	Кисель вишневый	200	0.14	0.03	13.43	62.15	0.00	2.40	-	0.05	11.55	10.19	4.16	0.10	0.00	0.32	431	431
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18	18

7	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	45,94	44,61	6,14	712,46	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19	
Итого:			41,58	22,62	138,75	916,43	0,63	45,94	44,61	6,14	712,46	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19	
Подшник																			
1	Блины	150	10,30	11,40	53,14	336,24	0,13	0,36	22,51	2,75	93,57	133,61	20,46	1,15	0,16	8,82	726	726	
2	Молоко стученное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	371	371	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,03	0,10	-	-	399	399	
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	14,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	-	18	18	
6	Молоко стученное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	0,02	0,01	0,90	13	13		
Итого:			16,84	23,18	107,85	711,84	0,25	42,66	65,11	3,65	240,57	249,01	52,26	4,37	0,34	12,42	13	13	
Итого за день			75,96	63,25	323,74	2167,34	1,11	100,17	186,66	11,26	1313,31	1672,72	299,36	16,40	1,22	212,99			

День 9 (Четверг)

1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,85	0,74	35,76	232	232	
2	Варенца с вареном или Выпечка п/л	50	4,43	3,77	26,53	157,20	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	53,39	8,54	0,02	0,06	2,85	551	551	
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	0,02	-	18	18	
Итого:			29,81	27,98	67,27	640,26	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	452,22	42,83	5,17	0,82	38,61	18	18	
Обед																			
1	Салат Морская	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94	
2	Уха Ростовская	200	3,56	3,45	11,36	99,32	0,11	12,25	2,50	1,77	103,87	173,66	26,79	0,94	0,08	37,45	151	151	
3	Плов курный	240	19,28	24,10	46,92	463,92	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	216,37	50,70	2,05	0,15	5,84	331	331	
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18	
6	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19		
Итого:			29,20	32,81	97,38	784,95	0,33	22,69	50,11	9,23	211,97	497,97	100,21	4,45	0,30	49,05	19	19	
Подшник																			
1	Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	2,06	1,29	25,68	0,02	6,88	-	1,03	8,57	13,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79	79	
2	Мариновы с яблок	190	14,34	12,96	46,51	361,92	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	1,33	226	226	
3	Котлет из фарша свиного	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	0,02	0,02	-	638	638	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	0,02	-	18	18	
Итого:			19,71	16,79	93,47	605,52	0,21	7,69	210,44	3,23	117,97	311,13	47,13	3,62,43	0,18	2,43	18	18	
Итого за день			78,72	77,58	258,12	2030,73	0,78	30,82	291,79	15,01	532,63	1261,32	190,17	372,05	1,30	90,09			

День 10 (Пятница)

Завтрак																			
1	Каша овсяная	300	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	196	
2	Кокор-панков на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415	
3	Сыр (горячий)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16	
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,60	0,03	10,00	16,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	-	403	403	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,36	104,80	0,04	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	-	18	18	
Итого:			16,44	16,10	63,75	470,64	0,22	11,08	81,66	1,36	278,00	394,51	88,65	4,76	0,33	17,63	18	18	
Обед																			
1	Салат из свежих с яблоком салат	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	82	
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	157	157	
3	Пельмени с мясом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	53,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	504	504	
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	-	18	18	
6	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19		
Итого:			29,42	43,80	97,78	790,21	0,44	21,71	42,00	3,99	235,12	279,04	62,00	6,30	0,25	7,77	19	19	
Подшник																			
1	Запеканка из творога	150	26,94	17,14	27,21	370,86	0,23	0,18	84,00	0,58	298,84	808,80	34,63	0,85	0,40	2,00	239	239	
2	Супс абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,36	0,00	0,89	-	0,20	7,74	6,57	4,75	0,20	0,01	-	335	335	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	16,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	-	403	403	
4	Напиток из плодов сухих (яблм)	200	0,37	0,28	18,52	76,88	0,02	-	0,08	0,08	13,04	20,64	6,72	0,50	0,01	-	475	475	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	-	18	18	
Итого:			29,44	18,22	86,09	629,40	0,31	10,87	84,08	1,49	338,32	863,81	57,67	3,99	0,45	4,00	18	18	
Итого за день			75,31	77,12	247,62	1890,25	0,97	43,66	207,74	6,79	851,45	1537,36	208,32	15,05	1,03	29,39			
Итого среднее за 5 дней			72,70	68,43	301,88	2091,76	0,95	53,06	999,07	11,94	894,78	1365,60	225,74	157,75	1,33	87,03			
Итого среднее за 10 дней			75,90	70,82	298,71	2114,09	1,22	52,79	623,76	11,82	920,15	1423,52	244,28	158,10	1,22	95,33			