

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	Мg, мг	Fe, мг
<b>День 1 (Понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	-	18	18
4	Сыр (попозьяки)	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
<b>Итого:</b>			<b>21,56</b>	<b>20,26</b>	<b>113,58</b>	<b>721,80</b>	<b>0,27</b>	<b>1,33</b>	<b>73,50</b>	<b>2,69</b>	<b>317,51</b>	<b>450,68</b>	<b>97,71</b>	<b>3,68</b>	<b>0,37</b>	<b>20,68</b>		
<b>Обед</b>																		
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	4,00	19	19
<b>Итого:</b>			<b>35,08</b>	<b>32,30</b>	<b>103,94</b>	<b>834,03</b>	<b>0,40</b>	<b>28,67</b>	<b>205,01</b>	<b>5,06</b>	<b>242,17</b>	<b>467,18</b>	<b>100,60</b>	<b>365,92</b>	<b>0,36</b>	<b>20,34</b>		
<b>Полдник</b>																		
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	5,77	-	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
<b>Итого:</b>			<b>19,18</b>	<b>25,03</b>	<b>130,72</b>	<b>825,81</b>	<b>0,27</b>	<b>4,49</b>	<b>46,51</b>	<b>6,94</b>	<b>184,42</b>	<b>256,84</b>	<b>45,84</b>	<b>2,30</b>	<b>0,25</b>	<b>14,06</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>75,82</b>	<b>77,60</b>	<b>348,24</b>	<b>2381,64</b>	<b>0,93</b>	<b>34,49</b>	<b>325,02</b>	<b>14,69</b>	<b>744,10</b>	<b>1174,74</b>	<b>244,15</b>	<b>371,90</b>	<b>0,98</b>	<b>55,08</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	Омлет с грибами	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 лимоном	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	Бул (попозьяки)	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
<b>Итого:</b>			<b>22,79</b>	<b>15,91</b>	<b>110,11</b>	<b>671,98</b>	<b>0,19</b>	<b>1,97</b>	<b>75,00</b>	<b>2,22</b>	<b>152,63</b>	<b>277,27</b>	<b>54,79</b>	<b>2,03</b>	<b>0,32</b>	<b>0,45</b>		
<b>Обед</b>																		
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	0,72	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	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
<b>Итого:</b>			<b>24,72</b>	<b>23,97</b>	<b>98,89</b>	<b>708,88</b>	<b>0,40</b>	<b>22,40</b>	<b>27,60</b>	<b>3,86</b>	<b>239,73</b>	<b>450,40</b>	<b>159,13</b>	<b>8,67</b>	<b>0,30</b>	<b>16,86</b>		
<b>Полдник</b>																		
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	1,861	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
<b>Итого:</b>			<b>26,12</b>	<b>15,17</b>	<b>81,22</b>	<b>566,82</b>	<b>0,30</b>	<b>15,14</b>	<b>21,35</b>	<b>6,19</b>	<b>416,77</b>	<b>670,27</b>	<b>82,35</b>	<b>3,09</b>	<b>0,22</b>	<b>143,28</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>73,62</b>	<b>55,05</b>	<b>290,21</b>	<b>1947,68</b>	<b>0,89</b>	<b>39,51</b>	<b>123,95</b>	<b>12,27</b>	<b>809,12</b>	<b>1397,04</b>	<b>296,26</b>	<b>13,79</b>	<b>0,53</b>	<b>160,60</b>		
<b>День 3 (Среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша 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 (попозьяки)	20	4,64	5,90	72,80	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	6,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	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
<b>Итого:</b>			<b>15,93</b>	<b>15,66</b>	<b>65,88</b>	<b>471,80</b>	<b>0,21</b>	<b>11,17</b>	<b>83,19</b>	<b>1,31</b>	<b>288,91</b>	<b>374,04</b>	<b>70,80</b>	<b>3,82</b>	<b>0,34</b>	<b>18,77</b>		
<b>Обед</b>																		



1	Оурцы свежиль / Оурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	23,20	8,40	0,56	0,02	1,80	37	36	
2	Суп варено-блендовый 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 пышки	90	23,68	24,07	14,41	355,73	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	48,64	291,65	64,61	33,32	3,61	1,20	0,08	5,61	170	430	430	
5	Хлеб из муки (смадролана)	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	-	-	
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 дрожно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	10,00	10,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19	
<b>Итого:</b>			<b>37,17</b>	<b>39,08</b>	<b>96,55</b>	<b>876,79</b>	<b>0,45</b>	<b>77,62</b>	<b>101,40</b>	<b>5,88</b>	<b>476,70</b>	<b>501,27</b>	<b>112,26</b>	<b>6,88</b>	<b>0,36</b>	<b>23,35</b>			
<b>Подпись</b>																			
1	Запеканка со свежими плодами	200	9,17	13,92	47,89	354,68	0,22	3,70	46,01	0,55	146,23	198,86	52,45	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 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	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	
<b>Итого:</b>			<b>16,07</b>	<b>16,26</b>	<b>108,73</b>	<b>650,88</b>	<b>0,34</b>	<b>17,70</b>	<b>46,01</b>	<b>1,77</b>	<b>190,33</b>	<b>274,26</b>	<b>77,23</b>	<b>7,93</b>	<b>0,23</b>	<b>14,88</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>69,17</b>	<b>71,00</b>	<b>271,16</b>	<b>1999,47</b>	<b>0,99</b>	<b>106,48</b>	<b>230,60</b>	<b>8,96</b>	<b>955,93</b>	<b>1149,58</b>	<b>260,29</b>	<b>18,62</b>	<b>0,92</b>	<b>57,00</b>			

**День 4 (Четверг)**

<b>Завтрак</b>																			
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-пантон 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 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	
<b>Итого:</b>			<b>32,35</b>	<b>31,93</b>	<b>73,61</b>	<b>712,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,96</b>	<b>40,15</b>	<b>3,37</b>	<b>308,99</b>	<b>547,26</b>	<b>73,29</b>	<b>6,38</b>	<b>0,92</b>	<b>44,76</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Салат Мюслика	60	1,73	4,43	6,11	71,45	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	30,66	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	560,02	0,02	-	638	638	
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	
6	Хлеб дрожно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	10,00	10,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19	
<b>Итого:</b>			<b>35,79</b>	<b>25,28</b>	<b>113,39</b>	<b>826,21</b>	<b>0,47</b>	<b>28,90</b>	<b>192,49</b>	<b>8,51</b>	<b>707,78</b>	<b>973,48</b>	<b>129,68</b>	<b>365,03</b>	<b>0,44</b>	<b>147,46</b>			
<b>Подпись</b>																			
1	Кухолька консервированная	50	5,15	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	46,51	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	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	-	18	18	
<b>Итого:</b>			<b>23,99</b>	<b>17,15</b>	<b>113,35</b>	<b>705,56</b>	<b>0,38</b>	<b>0,21</b>	<b>90,44</b>	<b>2,85</b>	<b>149,01</b>	<b>429,19</b>	<b>81,07</b>	<b>3,97</b>	<b>0,21</b>	<b>3,93</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>92,13</b>	<b>74,36</b>	<b>300,34</b>	<b>2244,71</b>	<b>1,09</b>	<b>30,08</b>	<b>323,08</b>	<b>14,73</b>	<b>1165,78</b>	<b>1949,93</b>	<b>284,04</b>	<b>375,38</b>	<b>1,57</b>	<b>196,15</b>			

**День 5 (Пятница)**

<b>Завтрак</b>																			
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	0,24	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 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	
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	
<b>Итого:</b>			<b>20,93</b>	<b>23,52</b>	<b>94,49</b>	<b>678,74</b>	<b>2,65</b>	<b>1,34</b>	<b>104,00</b>	<b>2,33</b>	<b>337,59</b>	<b>454,78</b>	<b>89,19</b>	<b>4,18</b>	<b>0,37</b>	<b>27,89</b>			
<b>Обед</b>																			
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 варено-блендовый 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 из 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 дрожно-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	5,00	5,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19	
<b>Итого:</b>			<b>31,77</b>	<b>43,23</b>	<b>105,35</b>	<b>834,71</b>	<b>0,52</b>	<b>11,27</b>	<b>36,00</b>	<b>4,46</b>	<b>201,30</b>	<b>350,47</b>	<b>73,08</b>	<b>7,03</b>	<b>0,27</b>	<b>8,86</b>			
<b>Подпись</b>																			
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,45	23,66	334,39	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	751,66	32,10	0,86	0,38	2,65	241	241	
2	Молоко ступенное	30	2,16	2,55	16,66	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 из 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	
<b>Итого:</b>			<b>29,69</b>	<b>18,76</b>	<b>64,08</b>	<b>547,13</b>	<b>0,31</b>	<b>38,94</b>	<b>87,61</b>	<b>1,12</b>	<b>416,99</b>	<b>856,93</b>	<b>55,90</b>	<b>1,26</b>	<b>0,53</b>	<b>5,33</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>82,39</b>	<b>85,51</b>	<b>263,93</b>	<b>2060,57</b>	<b>3,48</b>	<b>51,54</b>	<b>227,61</b>	<b>7,90</b>	<b>955,89</b>	<b>1662,17</b>	<b>218,17</b>	<b>12,48</b>	<b>1,17</b>	<b>42,08</b>			
<b>Итого среднее за 5 дней</b>			<b>79,11</b>	<b>73,22</b>	<b>295,53</b>	<b>2136,41</b>	<b>1,48</b>	<b>52,85</b>	<b>248,45</b>	<b>11,71</b>	<b>945,52</b>	<b>1481,43</b>	<b>262,82</b>	<b>15,845</b>	<b>1,11</b>	<b>103,62</b>			

**День 6 (Понедельник)**

<b>Завтрак</b>																			
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



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	0.38	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	66.5	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
<b>Итого:</b>			<b>19.20</b>	<b>15.34</b>	<b>103.81</b>	<b>624.65</b>	<b>0.20</b>	<b>2.41</b>	<b>62.01</b>	<b>2.27</b>	<b>218.22</b>	<b>395.79</b>	<b>57.49</b>	<b>1.93</b>	<b>0.28</b>	<b>12.06</b>		

**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
<b>Итого:</b>			<b>26.78</b>	<b>26.84</b>	<b>109.95</b>	<b>782.87</b>	<b>0.30</b>	<b>31.88</b>	<b>53.34</b>	<b>6.70</b>	<b>256.06</b>	<b>443.31</b>	<b>97.49</b>	<b>5.45</b>	<b>0.33</b>	<b>21.46</b>		

**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
<b>Итого:</b>			<b>23.52</b>	<b>21.23</b>	<b>156.75</b>	<b>913.51</b>	<b>0.29</b>	<b>5.04</b>	<b>34.38</b>	<b>7.06</b>	<b>301.18</b>	<b>359.22</b>	<b>64.74</b>	<b>3.08</b>	<b>0.36</b>	<b>20.80</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>69.50</b>	<b>63.42</b>	<b>370.51</b>	<b>2221.04</b>	<b>0.88</b>	<b>39.33</b>	<b>149.73</b>	<b>16.02</b>	<b>775.47</b>	<b>1198.52</b>	<b>219.72</b>	<b>10.45</b>	<b>0.98</b>	<b>54.32</b>		

**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
<b>Итого:</b>			<b>16.65</b>	<b>16.01</b>	<b>94.64</b>	<b>590.86</b>	<b>0.23</b>	<b>0.89</b>	<b>56.66</b>	<b>2.84</b>	<b>230.51</b>	<b>343.68</b>	<b>66.95</b>	<b>2.65</b>	<b>0.27</b>	<b>13.83</b>		

**Обед**

1	Салат из капусты с растительным маслом / салат из свежей капусты	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	0.02	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
<b>Итого:</b>			<b>30.70</b>	<b>25.20</b>	<b>100.31</b>	<b>755.97</b>	<b>0.46</b>	<b>46.73</b>	<b>4052.77</b>	<b>4.99</b>	<b>594.96</b>	<b>523.58</b>	<b>75.96</b>	<b>368.36</b>	<b>1.65</b>	<b>21.65</b>		

**Полдник**

1	Запеченная соевыми хлопьями	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
<b>Итого:</b>			<b>16.67</b>	<b>19.58</b>	<b>114.48</b>	<b>702.62</b>	<b>0.32</b>	<b>3.70</b>	<b>50.01</b>	<b>2.77</b>	<b>175.57</b>	<b>201.03</b>	<b>68.23</b>	<b>3.79</b>	<b>0.21</b>	<b>12.88</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>64.02</b>	<b>60.79</b>	<b>309.43</b>	<b>2049.44</b>	<b>1.01</b>	<b>51.32</b>	<b>4159.44</b>	<b>10.60</b>	<b>1001.04</b>	<b>1158.29</b>	<b>211.14</b>	<b>374.79</b>	<b>2.12</b>	<b>48.56</b>		

**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
<b>Итого:</b>			<b>17.54</b>	<b>17.45</b>	<b>77.13</b>	<b>539.08</b>	<b>0.24</b>	<b>11.57</b>	<b>76.94</b>	<b>1.47</b>	<b>360.28</b>	<b>402.67</b>	<b>94.92</b>	<b>4.65</b>	<b>0.44</b>	<b>25.88</b>		

**Обед**

1	Икра из рыболов	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	120.76	0.08	11.53	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	
<b>Итого:</b>			<b>41,58</b>	<b>22,62</b>	<b>138,75</b>	<b>916,43</b>	<b>0,63</b>	<b>45,94</b>	<b>44,61</b>	<b>6,14</b>	<b>712,46</b>	<b>100,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,24</b>	<b>0,01</b>	<b>4,00</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	
<b>Подшник</b>																			
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	0,10	0,03	-	399	399	
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	-	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	
<b>Итого:</b>			<b>16,84</b>	<b>23,18</b>	<b>107,85</b>	<b>711,84</b>	<b>0,25</b>	<b>42,66</b>	<b>65,11</b>	<b>3,65</b>	<b>240,57</b>	<b>249,01</b>	<b>52,26</b>	<b>4,37</b>	<b>0,34</b>	<b>12,42</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>75,96</b>	<b>63,25</b>	<b>323,74</b>	<b>2167,34</b>	<b>1,11</b>	<b>100,17</b>	<b>186,66</b>	<b>11,26</b>	<b>1313,31</b>	<b>1672,72</b>	<b>299,36</b>	<b>16,40</b>	<b>1,22</b>	<b>212,99</b>			

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	Варочка 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	0,60	0,66	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	-	18	18	
<b>Итого:</b>			<b>29,81</b>	<b>27,98</b>	<b>67,27</b>	<b>640,26</b>	<b>0,25</b>	<b>0,44</b>	<b>31,25</b>	<b>2,56</b>	<b>202,69</b>	<b>452,22</b>	<b>42,83</b>	<b>5,17</b>	<b>0,82</b>	<b>38,61</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>Обед</b>																			
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	
<b>Итого:</b>			<b>29,20</b>	<b>32,81</b>	<b>97,38</b>	<b>784,95</b>	<b>0,33</b>	<b>22,69</b>	<b>50,11</b>	<b>9,23</b>	<b>211,97</b>	<b>497,97</b>	<b>100,21</b>	<b>4,45</b>	<b>0,30</b>	<b>49,05</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	
<b>Подшник</b>																			
1	Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	2,06	1,29	25,68	0,02	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79	79	
2	Мякноты с варом	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	3,60	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	-	18	18	
<b>Итого:</b>			<b>19,71</b>	<b>16,79</b>	<b>93,47</b>	<b>605,52</b>	<b>0,21</b>	<b>7,69</b>	<b>210,44</b>	<b>3,23</b>	<b>117,97</b>	<b>311,13</b>	<b>47,13</b>	<b>3,62,43</b>	<b>0,18</b>	<b>2,43</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>78,72</b>	<b>77,58</b>	<b>258,12</b>	<b>2030,73</b>	<b>0,78</b>	<b>30,82</b>	<b>291,79</b>	<b>15,01</b>	<b>532,63</b>	<b>1261,32</b>	<b>190,17</b>	<b>372,05</b>	<b>1,30</b>	<b>90,09</b>			

День 10 (Пятница)

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-пантон 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	
<b>Итого:</b>			<b>16,44</b>	<b>16,10</b>	<b>63,75</b>	<b>470,64</b>	<b>0,22</b>	<b>11,08</b>	<b>81,66</b>	<b>1,36</b>	<b>278,00</b>	<b>394,51</b>	<b>88,65</b>	<b>4,76</b>	<b>0,33</b>	<b>17,63</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>Обед</b>																			
1	Салат из свежих с маслом раст.	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 свиновым	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	
<b>Итого:</b>			<b>29,42</b>	<b>43,80</b>	<b>97,78</b>	<b>790,21</b>	<b>0,44</b>	<b>21,71</b>	<b>42,00</b>	<b>3,99</b>	<b>235,12</b>	<b>279,04</b>	<b>62,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,25</b>	<b>7,77</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	
<b>Подшник</b>																			
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	34,65	0,85	0,40	2,00	239	239	
2	Суп абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,36	0,00	0,89	-	0,25	7,74	6,57	4,73	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	
<b>Итого:</b>			<b>29,44</b>	<b>18,22</b>	<b>86,09</b>	<b>629,40</b>	<b>0,31</b>	<b>10,87</b>	<b>84,08</b>	<b>1,49</b>	<b>338,32</b>	<b>863,81</b>	<b>57,67</b>	<b>3,99</b>	<b>0,45</b>	<b>4,00</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>75,31</b>	<b>77,12</b>	<b>247,62</b>	<b>1890,25</b>	<b>0,97</b>	<b>43,66</b>	<b>207,74</b>	<b>6,79</b>	<b>851,45</b>	<b>1537,36</b>	<b>208,32</b>	<b>15,05</b>	<b>1,03</b>	<b>29,39</b>			
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>72,70</b>	<b>68,43</b>	<b>301,88</b>	<b>2091,76</b>	<b>0,95</b>	<b>53,06</b>	<b>999,07</b>	<b>11,94</b>	<b>894,78</b>	<b>1365,60</b>	<b>225,74</b>	<b>157,75</b>	<b>1,33</b>	<b>87,03</b>			
<b>Итого среднее за 10 дней</b>			<b>75,90</b>	<b>70,82</b>	<b>298,71</b>	<b>2114,09</b>	<b>1,22</b>	<b>52,79</b>	<b>623,76</b>	<b>11,82</b>	<b>920,15</b>	<b>1423,52</b>	<b>244,28</b>	<b>158,10</b>	<b>1,22</b>	<b>95,33</b>			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477828

Владелец Дикун Елена Ивановна

Действителен с 23.11.2023 по 22.11.2024