


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
муниципального образования Славный»

Десятидневное меню структурного подразделения – детский сад МКОУ СОШ МО Славный
с пребыванием 10.5 часов

«Утверждаю»
Директор школы  Т.А. Курохтина
« 31 » августа 2022



«Согласовано»
Зам. директора по УВР ДО
О.А. Лохманюк
 « 31 » августа 2022

	Итого		9,22	12,7	61,8	454,3	0,012			11,8			1,01	
			12,29	17,03	82,5	616,4	0,017			15,5			1,34	
2 завтрак	Сок	150/180	1,35	0,3	12,1	54	0,02	3		10,5			2,1	370
			1,62	0,36	14,52	64,8		6						
	Печенье	20/20	1,48	2,01	5,24	118,5				10,8	18	4	0,4	302
	Итого		2,83	2,31	17,34	172,5	0,02	3/6		21,3	18	4	2,5	
			3,1	2,37	19,76	183,3								
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	45/60	0,6	3,4	2,8	45,7	0,01	3		13,6	17,6	12,3	0,05	75
			0,7	4,5	3,7	61		4		18,1	26,4	18,	0,06	
	Бульон из кур прозрачный с гренками	200/250	1,0	0,2		6,0	0,02	2,66		11,3	40	10	0,38	29
			1,3	0,25		7,5	0,025	3,32		14,3	50	12,5	0,47	
	Кнели из кур с соусом сметанным	60/70	10,9	12,4	5,05	175,75	0,04	0,04	12	15	85,8	12	1,3	177
			12,8	14,5	5,91	205,32	0,042	0,1	14	17,5	100,1	14	1,5	
	Картофельное пюре	120/150	2,44	4,19	14,45	113,6	0,11	14,5	20	29,6	69,3	22,2	0,81	8
			3,05	5,24	18,06	142	0,14	18,	25	37	86,6	28,	1,01	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43		21,4	81,9	0,009	0,92		0,2	3,2		0,1	9
								1,1						

	Итого		8,94	22,92	30,32	360,58	0,1	11,8		28,6	137,5	33,	2,07	
			10,01	25,01	40,98	425,13	0,126	14,4		47,8	153	38,7	5,88	
	Итого за 1 день		37,94	58,15	182,96	1533,13	0,368	35,9	32	140,6	403,9	100	9,3	
			45,12	68,94	227,07	1855,95	0,446	46,9	39	182,9	466,7	123	14,3	
День 2	Суп молочный с вермишелью	150/200	4,6	5,0	23,1	155,6	0,67	0,68	23	121	103	18,1	0,38	44
Завтрак			6,3	6,9	30,8	207,5	0,9	0,9	31	162	138	24	0,51	
	Какао на молоке	150/180	5,05	4,3	20	137,6	0,03	0,98		91,5	67,5	10,5	0,42	2
			6,06	5,2	24	165,1	0,04	1,2		109,8	81	13	0,5	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5(9)/ 30/7(14)	4,9	7,6	16,6	156,8	0,02	0,14		94,5			0,33	3
			7,35	11,4	24,9	235,2	0,03	0,2		126,6			0,47	
	Итого		14,55	16,9	59,7	450	0,72	1,8	23	307	170,5	28,6	1,13	
			19,71	23,5	79,7	607,8	0,97	2,3	31	398,4	219	37	1,48	
2 завтрак														
	Яблоко	75/100	0,3		8,5	35,5		13		12,4	8,25	6,7	0,15	
			0,4		11,3	47		17		16,5	11,0		0,20	

	Итого		0,3		8,5	35,5		13		12,4	8,25	6,7	0,15	
			0,4		11,3	47		17		16,5	11,0	9	0,20	
Обед	Салат из моркови	40/60	0,4	2	6,2	43,7	0,02	2,2		9,6	17,6	12	0,43	
			0,6	3	9,3	65,4	0,03	3,4		14,1	26,4	18	0,65	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	1,67	5,03	8,21	86,26	0,05	14,8		34,7	17,8	38	0,64	56
			2,09	6,29	10,5	107,83	0,06	18		43,3	22,3	48	0,8	
	Курица отварная	60/70		15,6	0,83	207,74	0,02		12	23,4	85,8	12,3	1,08	181
				18	0,9	242,68	0,03		14	27,3	100,1	13,8	1,3	
	Соус сметанный	40/50	0,67	4,74	1,34	50,69				8,35	0,22	1,2	0,03	226
			0,8	5,92	1,68	63,36				2,5	0,33	1,9	0,05	
	Гречка отварная рассыпчатая	100/150	3	4,27	14,6	175,33	0,12			8,65	139	45	2,63	65
			4,5	6,4	21,9	263	0,18			13	208,5	67,5	3,95	
	Кисель из концентрата	180/200	0,15	0,7	24,7	99,3				0,4	3,2		0,06	
			0,2	0,9	32,9	132,4				0,5	4,3		0,07	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02			3,8	13	2,6	0,24	14
	Хлеб ржаной	30/40	1,4	0,2	14,9	64,2	0,03			5,4	19,5	3,9	0,84	16
			1,9	0,3	19,9	5,6	0,04			7,2	26	5,2	1,12	

	Суп молочный с гречневой крупой	150/200	6,9 9,2	8,06 10,75	39,6 52,8	252,5 336,7	0,08 0,11	0,68 0,9	23 30	120 161	124,2 165,7	34,8 46,3	0,84 1,13	43
	Кофейный напиток на молоке	150/180	1,1 1,3	1,1 1,3	11,7 14	76,7 92	0,015 0,02							2
	Бутерброд с маслом	20/5 30/7	1,6 2,3	4,3 6,0	10,5 15,7	124 186,3	0,01 0,02							3
	Итого		9,6 12,8	13,46 18,05	61,8 82,5	453,2 615	0,105 0,145	0,68 0,9	23 30	120 161	124,2 165,7	34,8 46,3	0,84 1,13	
Завтрак	Фрукт(банан)	75/100	0,9 1,2	0,23 0,3	17,4 23,2	71,25 95	0,09 0,12	7,5 10		6 8	12,4 16,5	31,6 42,0	0,21 0,27	
	Итого		0,9 1,2	0,23 0,3	17,4 23,2	71,25 95	0,09 0,12	7,5 10		6 8	12,4 16,5	31,6 42,0	0,21 0,27	
Обед														
	Салат из моркови с яблоком	45/60	0,44 0,59	3,03 4,04	3,23 4,3	43 57,3	0,02 0,03	2,5 3,7		9,7 14,5	17,6 26,4	12,6 18,4	0,43 0,65	95
	Суп овощной	200/250	14,5 18,1	19,7 24,6	13,4 16,75	238 297,5	0,11 0,14	6,8 8,5		25,7 27,1	69,5 86,8	43 53,8	0,07 0,09	35

	Итого за 3 день		66,18	77,54	216,81	1841,09	0,515	31,1	136	259,2	778,1	199	4,97	
			81,24	95,36	278,57	2323,88	0,655	41,4	168	324,1	914	247	6,24	
	День 4													
Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	4,91	6,25	26,32	180,83	0,2	0,9	61	119	193	65,5	2,0	14
			6,55	8,33	35,09	241,11	0,26	1,2	81	159	257	87	2,7	
	Чай на молоке	150/200	1,05	1,2	13,1	67	0,01			24,8	50,6	7,8	0,3	261
			1,4	1,6	17,3	89,3	0,02			33	67,5	10,5	0,4	
	Бутерброд с маслом													
	и сыром	20/2(9)	4,9	7,6	16,6	156,8	0,02	0,14		94,5			0,33	3
		30/7(14)	7,35	11,6	24,9	235,2	0,03	0,19		126,6			0,47	
	Итого		10,86	15,05	56,02	404,63	0,23	1,04	61	238,3	243,6	73,3	2,63	
			15,3	21,53	77,29	565,61	0,31	1,39	81	318,5	324,5	97,5	3,57	
	Завтрак													
	Фрукт(груша)	75/100	0,3		8,03	31,5	0,01	3,26		12,4	8,2	5,2	1,5	
			0,4		10,7	42	0,02	4,35		16,5	11,0	7,0	2	

	Итого		0,3		8,03	31,5	0,01	3,26		12,4	8,2	5,2	1,5	
			0,4		10,7	42	0,02	4,35		16,5	11,0	7,0	2	
Обед														
	Салат из помидор с огурцами	50/60	0,95 1,14	5,06 6,07	3,13 3,72	61,88 74,26	0,025 0,03	8,38 10,1		9,3 11,2	17,3 20,8	8,1 9,7	0,36 0,44	11
	Борщ с капустой и картофелем	200/250	14,9 18,6	15,6 19,5	15,5 19,4	257,01 321,3	0,04 0,05	8,22 10,3		35,5 44,4	42,5 53,2	21 26,3	0,95 1,2	27
	Тефтели из говядины паровые	60/70	10,6 11,0	10,7 11,7	5,27 5,74	61,64 176,75	0,06 0,07	0,8 0,9	40 45	44 51	106,7 124,5	21,6 25,2	0,96 1,12	161
	Соус белый	25/30	0,14 0,17	0,92 1,11	0,88 1,06	12,38 14,86	0,01 0,01						0,27 0,1	216
					-6-									
	Картофельное пюре	120/150	2,44 3,05	4,19 5,24	14,45 18,06	113,6 142	0,11 0,14	14,5 18,2	20 26	29,6 37	69,3 86,6	22,2 27,8	0,81 1,01	8
	Кисель из концентратов	150/200	0,15 0,20	0,07 0,9	24,7 32,9	99,3 132,4				0,4 0,5	3,2 4,3		0,06 0,07	233
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5	0,12	10,5	46,6	0,02			3,8	13	2,6	0,24	14

	Хлеб ржаной	30/40	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02			5,4	19,5	3,9	0,84	16
			1,88	0,28	19,9	85,6	0,03			7,2	26	5,2	1,12	
	Итого		32,09	36,87	89,37	716,61	0,285	31,9	60	128	271,5	79,4	4,49	
			37,54	44,92	111,28	993,77	0,35	39,5	71	155,1	328,4	96,8	5,3	
Полдник	Запеканка из творога	120/150	23,4	9,7	23,3	273,78	0,07	0,59		181,1	275,9	39,1	0,67	117
			29,2	12,1	29,1	342,23	0,09	0,74		226,4	345	48,7	0,84	
	Соус молочный сладкий	40/50	1,02	2,14	6,53	49,4	0,01	0,22		42,8			0,06	224
			1,27	2,67	8,16	61,8	0,02	0,22		53,6			0,08	
	Чай с сахаром	150/200	0,05		9,03	36,48				1,5			0,3	263
			0,07		12,04	48,64				1,6			0,4	
	Итого		24,47	11,84	38,86	359,66	0,08	0,8		225,4	275,9	39,1	1,03	
			30,54	14,77	49,3	452,67	0,11	0,8		281,6	345	48,7	1,32	
	Итого за 4 день		67,72	63,76	192,28	1512,4	0,605	37	121	604,1	799,2	197	9,65	
			83,78	81,22	248,57	2054,05	0,79	46,2	152	771,7	1009	250	12,19	

День 5														
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	3,84	4,97	24,46	157,6	0,02		20	4,7	50,6	16,4	0,36	98
			5,12	6,62	32,61	210,1	0,03		20	5,9	67	21,8	0,47	
	Какао на молоке	150/180	5,05	4,3	19,9	137,6	0,03	0,98		91,5	67,5	10,5	0,42	
			6,07	5,7	26,7	183,5	0,04	1,2		110	81	13,0	0,5	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	10,5	84	0,01			6			0,2	3
		30/7	2,3	6,0	15,7	122,3	0,02			9			0,3	
	Итого		10,49	13,57	54,86	379,2	0,06	0,98	20	102,2	118,1	26,9	0,98	
			13,49	18,32	75,01	515,9	0,09	1,2	20	124,9	148	34,8	1,27	
					-7-									
2 завтрак	Кисломолочный продукт	140/150	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,98	0,2	168	133	19,6	0,14	21
			4,35	4,8	6	88,5	0,06	1,05	0,2	180	142	21	0,15	
	Пряник	20/20	0,96	0,56	15,54	67,16	0,01			2,4	10,6	2	0,18	
	Итого		5,02	5,04	21,14	149,76	0,07	0,98	0,2	170,4	143,6	21,6	0,32	
			5,31	5,36	21,54	155,66	0,07	1,05	0,2	180,4	152,6	23	0,33	

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40/60	0,66	4,03	4,25	53,98	0,01	12,9		14,9	11	6,0	0,2	4
			0,98	6,05	6,37	80,96	0,02	19,5		22,4	16,6	9,1	0,3	
	Суп гороховый	200/250	1,87	3,11	10,89	79,03	0,18	4,65		30,5	69,7	28,2	1,62	36
			2,34	3,89	13,6	98,79	0,23	5,81		38,1	87,2	35,3	2,03	
	Гренки из пшеничного хлеба	15/20	1,79	0,19	11,74	56,06	0,03			6	19,5	4,2	0,18	58
			2,38	0,28	15,65	74,74	0,04			8	26	5,6	0,24	
	Макароны отварные с маслом	120/150	4,42	4,24	28,24	168,88	0,44			39,9	24	6	6,51	194
			5,52	5,3	35,33	211,10	0,56			49,9	30	7,5	8,14	
	Печень по-строгановски	60/70	19,93	24,74	4,02	316,37	6,36	25,6	5,8	20,4	241,2	15,8	5,1	162
			23,32	28,95	4,70	370,15	7,42	29,9	6,8	23,8	281,3	18,8	5,9	
	Соус сметанный	30/40	0,49	3,6	1,01	38		0,07		8,3	0,2	1,3	0,03	226
			0,67	4,7	1,34	50,69		0,04		12,5	0,3	1,9	0,05	
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0,19		19,01	78,05	0,01	3,38		4,4	7,5	3,1	5,76	242
			0,25		25,35	104,07	0,02	5,85		7,5	10	4,1	9,9	
	Хлеб ржаной	30/40	1,41	0,21	14,94	64,2	0,03			5,4	19,5	3,9	0,84	16
			1,88	0,28	19,92	85,6	0,04			7,2	26,0	5,2	1,12	
	Итого		30,76	40,12	94,1	854,57	7,06	46,6	5,8	129,8	392,6	68,5	20,24	

			37,34	49,45	122,26	1076,1	8,33	61,1	6,8	169,4	477,4	87,5	27,68	
Полдник	Омлет натуральный	80/100	7,21	10,01	1,79	125	0,05	0,14	181	60,7	138,6	10,4	1,56	110
			9,01	12,51	2,24	156,25	0,06	0,15	226	75,9	173,2	13,0	1,95	
	Чай с сахаром	150/200	0,05		9,03	36,5				4,5			0,3	263
			0,07		12,0	48,6				6,0		0,4		
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,12	10,5	46,6	0,02			3,8	13	2,6	0,24	14
			2,3	0,18	15,7	69,6	0,03			5,7	19,5	3,7	0,39	
					-8-									
	Итого		8,76	10,13	21,32	208,1	0,07	0,14	181	69	151,6	13	2,1	
			11,38	12,69	29,94	274,45	0,09	0,5	226	87,6	192,7	16,7	2,74	
	Итого за 5 день		55,03	68,86	191,42	1591,63	7,26	48,7	207	471,4	805,9	130	23,64	
			67,52	85,82	248,75	2022,11	8,58	63,5	253	562,3	970,7	162	32,02	
День 6														
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/200	5,7	10,9	40,8	279,1	0,06	0,81	27	144	117	17,6	0,23	90
			7,13	13,6	51	348,8	0,08	1,09	37	192	156	23,5	0,3	

	Кофейный напиток на киселе	150/180	1,1 1,3	1,1 1,3	11,7 14	76,67 92	0,02 0,03							2
	Бутерброд с маслом	20/5 30/7	1,6 2,3	4,3 6,0	10,5 15,7	124 186,3	0,01 0,01							3
	Итого		8,4 10,73	16,3 20,9	63 80,7	479,77 627,1	0,09 0,12	0,81 1,09	27 37	144 192	117 156	17,6 23,5	0,23 0,3	
2 завтрак	Фрукт (груша)	75/100	0,3 0,4		8,03 10,7	31,5 42	0,01 0,02	3,3 4,4		12,4 16,5	8,25 11,0	5,4 7,0	1,5 2,0	
	Итого		0,3 0,4		8,03 10,7	31,5 42	0,01 0,02	3,3 4,4		12,4 16,5	8,25 11	5,4 7,0	1,5 2,0	
Обед	Салат из свеклы с яблоком	40/60	0,44 0,66	2,07 3,11	4,57 6,86	38,68 58,02	0,01 0,01	2,6 3,8		10,4 15,5	4,8 7,2	3,6 5,4	0,58 0,86	35
	Рассольник «Ленинградский»	200/250	4,02 5,03	9,04 11,3	25,9 32,4	119,7 149,6	0,08 0,1	6,03 7,54		21,16 26,45	0,95 1,95	20,7 25,9	0,78 0,98	33
	Рагу из овощей	150/180	2,23 2,67	4,04 4,82	10,16 12,19	86,67 104,00	0,07 0,08	8,67 10,4	31, 37,	23,9 28,7	31,8 74,1	27,8 33,4	0,98 1,13	90
	Щницель куриный	60/70	9,43 10,0	10,66 12,45	6,42 7,52	159,32 186,09	0,03 0,04	0,2 0,26	55, 64,	0,22 0,25	90,2 105,4	13,2 15,4	0,86 1,01	178 (сбор)

	Кисель из концентратов	150/200	0,15 0,2	0,7 0,9	24,7 32,9	99,3 132,4				0,4 0,5	3,2 4,3		0,06 0,07	233
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02			3,8	13	2,6	0,24	14
	Хлеб ржаной	30/40	1,41 1,88	0,21 0,28	14,94 19,92	64,2 85,6	0,03 0,04			5,4 7,2	19,5 26,0	3,9 5,2	0,84 1,12	16
	Итого		19,2 21,96	26,84 32,98	97,15 122,25	614,47 762,31	0,16 0,29	17,5 22	86 101	65,28 82,41	163,9 232,4	71,8 87,9	4,34 5,41	
Полдник	Булочка российская	45/60	3,25 4,25	2,18 2,9	29,47 39,20	150,23 199,80	0,07 0,09	0,19 0,26	10 12	21,9 30,7	365,5 438	14,6 16,6	0,32 0,44	276
	Кисломолочный продукт	140/150	4,06 4,35	4,48 4,8	5,6 6	82,6 88,5	0,06 0,06	1,0 1,05		168,2 180	133 142	19,6 21	0,14 0,15	21
	Итого		7,31 8,6	6,66 7,7	35,07 45,2	232,83 288,3	0,13 0,15	1,19 1,3	10 12	189,9 210,7	498 560	34,2 37,9	0,46 0,59	
	Итого за 6 день		35,21	49,8	203,25	1358,57	0,39	22,8	123	411,6	787,2	129	6,53	

			41,69	61,58	258,85	1719,71	0,58	28,8	150	501,6	959,4	156	8,3	
День 7														
Завтрак	Каша «Геркулесовая» молочная	150/200	4,75	6,68	19,12	155,54	0,1	1,42	20	141,8	50,6	16,4	0,6	93
			6,33	8,9	25,49	207,38	0,13	1,95	20	189	67	21,8	0,8	
	Чай на молоке	150/200	1,14	0,9	17,7	83,4	0,01			24,7		7,8	0,3	261
			1,50	1,2	23,2	109,4	0,02			33,00		10,2	0,4	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5(9)	4,9	7,6	16,6	156,8	0,02	0,14		94,5			0,3	3
		30/7(14)	7,35	11,4	24,9	235,2	0,03	0,19		126,6			0,4	
	Итого		10,79	15,18	53,42	395,74	0,13	1,6	20	261,0	50,6	24,2	1,2	
			15,18	19,28	73,59	551,98	0,18	2,1	20	348,6	67	32.	1,6	
2 завтрак	Сок	150/180	1.35	0.3	12.2	54	0,02	3,0		10,5			2,1	370
			1.8	0.4	16.2	72	0,02	3,6		12,6			2,5	
	Печенье	20/20	1,48	2,01	5,24	81,2				10,8	18	4	0,4	302
	Итого		2.83	2.31	17.44	135.2	0.02	3.0		21.3	18	4	2.5	
			3.28	2.41	21.44	153.2	0.02	3.6		23.4	18	4	2.9	

Обед	Салат из свежих огурцов	45/60	3,98	4,88	0,68	87	0,01	4,27		9,83	18	5,98	0,25	33
			5,3	6,5	0,91	116	0,02	5,7		13,1	24	7,9	0,34	
	Свекольник	200/250	14,9	5,6	15,5	257,1	0,07	7,96		38,04	57,5	20,9	1,31	34
			18,6	7	19,4	321,4	0,09	9,95		47,5	71,9	25,9	1,64	
	Жаркое домашнему	190/220	21,16	34,25	24,65	491,49	0,16	7,10	19	24,65	267	52	3,19	153
			24,76	39,98	28,29	392,02	0,19	8,22	22	28,5	309	60,4	3,69	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43		21,4	81,9	0,01	0,97		5,76	3,2		0,16	9
			0,48		23,8	90	0,01	1,03		6,40	3,6		0,18	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02			3,8	13	2,6	0,24	14
	Хлеб ржаной	30/40	1,41	0,21	14,94	64,2	0,027			5,4	19,5	3,9	0,84	16
			1,88	0,28	19,92	85,6	0,036			7,2	26,0	5,2	1,12	
	Итого		43,4	45,06	87,63	1028,29	0,297	20,3	19	87,5	378,2	85,2	5,99	
			52,54	53,88	102,78	1051,62	0,366	24,9	22	106,5	447,5	101	7,21	

Полдник	Лапшевник из творога	150/200	15,71	7,06	40,44	285,98	0,11	0,2	84, 97	250	247	34,6	1,46	125
			20,95	9,41	53,92	381,31	0,14	0,3		283	301	44	1,89	
	Соус сладкий молочный	40/50	1,02	2,14	6,53	49,4	0,01	0,2		42,5			0,06	224
			1,27	2,67	8,16	61,75	0,02	0,2	53,			0,08		
	Чай с сахаром	150/200	0,05		9,03	36,48				4,5			0,3	263
			0,07		12,0	48,64			6,0		0,4			
	Итого		16,78	9,2	56	371,86	0,12	0,4	84	297	247	34,6	1,82	
			22,29	12,08	74,08	491,7	0,16	0,5	97	342	301	44	2,37	
	Итого за 7 день		73,8	71,75	214,49	1931,09	0,567	25,3	123	666,8	693,8	148	11,51	
			93,29	79,65	271,89	2248,5	0,726	31,1	165	820,5	833,5	181	14,08	
День 8														
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/200	5,42	5,00	29,65	185,15	0,09	1,44	61	148,9	142,3	45	0,41	99
			7,23	6,67	39,54	246,87	0,12	1,95	81	198,4	207	67	0,55	
	Какао на молоке	150/180	5,05	4,3	19,9	137,6	0,03	0,98		91,5	67,5	10,5	0,42	2
			6,07	5,7	26,7	183,5	0,04	1,2	110	81	12,6	0,5		
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	10,5	124	0,01						0,2	3
		30/7	2,3	6,0	15,7	186,3	0,02						0,3	

	Итого		12,07	13,6	60,05	446,7	0,13	2,42	61	240,4	209,8	55,5	1,03	
			15,6	18,37	81,94	616,67	0,18	3,15	81	308,4	288	79,6	1,35	
2 завтрак	Йогурт	140/150	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,98		168	133	19,6	0,14	21
			4,35	4,8	6	88,5	0,06	1,05		180	142,5	21	0,15	
	Итого		4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,98		168	133	19,6	0,14	
			4,35	4,8	6	88,5	0,06	1,05		180	142,5	21	0,15	
Обед	Салат из свежих помидор	45/60	1,18	3,81	2,93	50,25	0,03	9,18		7,91	14,7	8	0,37	24
			1,57	5,08	3,9	67	0,04	12,2		10,6	19,7	10,7	0,5	
	Суп «Харчо»	200/250	3,93	4,9	16,84	120,88	0,08	7,12		16,84	42,5	20,7	0,97	101
			4,97	6,2	21,3	152,84	0,1	9,0		21,3	53,2	25,9	1,23	
	Запеканка картофельная с мясом	190/220	21,16	34,25	24,65	392,01	0,2	4,9		28,67	176,1	54,6	3,15	153
			24,76	39,98	28,29	491,49	0,24	5,6		33,2	230,8	63,6	33,6	
	Кисель из концентратов	150/200	0,15	0,7	24,7	99,3				0,4	3,2		0,06	233
			0,2	0,9	32,9	132,4				0,5	4,3		0,07	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02			3,8	13	2,6	0,24	14
	Хлеб ржаной	30/40	1,41	0,21	14,94	64,2	0,03			5,4	19,5	3,9	0,84	16
			1,88	0,28	19,92	85,6	0,04			7,2	26,0	5,2	1,12	
	Итого		29,35	43,99	94,52	773,24	0,36	21,2		63,02	269	89,8	5,63	

			34,9	52,56	116,77	975,93	0,44	26,8		76,6	347	108	36,76	
Полдник	Капуста тушеная	120/150	3,14	3,88	16,14	104,59	0,23	31,5		21,91	119,6	43,5	1,73	200
			3,93	4,85	20,18	130,74	0,28	37,8		26,35	143,5	52,5	2,08	
	Колбасные изделия отварные (сосиска)	50/50	6,15	12,65		138,5	0,02			12	79,5	10	0,9	536
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02			3,8	13	2,6	0,24	14
			2,28	0,18	15,69	69,9	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36	
	Чай с лимоном	150/200	0,05	0,01	11,48	46,22		1,6		1,87			0,08	260
			0,07	0,01	15,31	61,62		2		2,35			0,09	
	Итого		10,86	16,66	38,08	335,91	0,25	33,1		39,58	212,1	56,1	2,95	
			12,43	17,69	51,18	400,46	0,33	39,8		46,4	242,5	66,4	3,43	
	Итого за 8 день		56,34	78,73	198,25	1638,45	0,8	57,7	61	511,0	823,9	221	9,75	
			67,28	93,42	255,89	2081,56	1,01	70,8	81	611,4	1020	275	41,69	
День 9														
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	4,53	5,4	25,72	170,37	0,11	0,91	31	161,9	155,6	29,6	0,54	96
			6,04	7,27	34,29	227,16	0,14	1,14	38	202,4	194,7	37,0	0,68	

	Кофейный напиток на молоке	150/180	1,1 1,3	1,1 1,3	11,7 14	76,7 92	0,01 0,02							2
	Бутерброд с маслом	20/5 30/7	1,6 2,3	4,3 6,0	11,7 15,7	84 122,3	0,01 0,02			6 9			0,2 0,3	3
	Итого		7,23 9,64	10,8 14,57	49,12 63,99	331,07 441,46	0,13 0,18	0,91 1,14	31 38	167,9 211,4	155,6 194,7	29,6 37,0	0,74 0,71	
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	75/100	0,3 0,4		8,48 11,3	35,25 47		12,5 16,7		12,4 16,5	8,25 11	6,7 9	0,154 0,206	
	Итого		0,3 0,4		8,48 11,3	35,25 47		12,5 16,7		12,4 16,5	8,25 11	6,7 9		
Обед	Салат из свеклы и моркови	45/60	22,65 30,2	8,11 10,81	36,86 49,15	132,5 176,66	0,01 0,02	5,7 9,5		21,1 35,15	24,5 40,4	12,5 20,9	0,8 1,33	125
	Суп картофельный с рыбой	200/250	10,57 13,21	3,29 4,11	5,36 6,7	92,99 16,34	0,08 0,1	11, 14,7		19,28 24,1	57, 72,	20,1 25,1	0,68 0,85	41
	Макароны отварные с маслом	120/150	4,42 5,52	4,24 5,30	28,24 35,33	168,88 211,10	0,44 0,56			39,92 49,9	24 30	6,0 7,5	6,51 8,14	194

	Курица в соусе с томатом	105/120	29,53 34,5	35,62 41,62	4,33 5,44	457,35 534,29	0,50 0,57	2,25 2,5	12 14	15,6 17,85	85,8 100,1	12 14	1,24 1,41	179
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43 0,48		21,4 23,8	81 90	0,01 0,01	0,92 1,1		0,2 0,4	3,2 3,6		0,1 0,18	9
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02			3,8	13	2,6	0,24	14
	Хлеб ржаной	30/40	1,41 1,88	0,21 0,28	14,94 19,92	64,2 85,6	0,03 0,04			5,4 7,2	19,5 26,0	3,9 5,2	0,84 1,12	16
	Итого		70,53 87,31	51,59 62,24	121,59 150,8	1043,52 1160,59	1,09 1,32	20,5 27,8	12 14	105,3 138,4	227, 285,1	57,7 75,3	10,41 13,27	
Полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	100/120	3,04 3,65	11,38 13,66	10,76 11,8	157 188,4	0,03 0,04	9, 10,5		79 94,8	39 46,8	34 40,8	0,5 0,6	23
	Чай с сахаром	150/200	0,05 0,07		9,03 12,04	36,48 48,64				4,5 6,0			0,3 0,4	263
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52 2,28	0,12 0,18	10,46 15,69	46,6 69,9	0,02 0,03			3,8 5,7	13 19,5	2,6 3,9	0,24 0,36	14
	Итого		4,61 6,0	11,5 13,84	30,25 39,53	240,08 306,94	0,05 0,07	9, 10,5		87,3 106,5	52 66,3	36,6 44,7	1,04 1,36	

	Итого за 9 день		82,67	73,89	209,44	1649,92	1,27	43,0	43,	372,9	443,4	130,	12,19	
			103,35	90,65	265,62	1955,99	1,57	56,5	52	472,8	557,1	166,	15,34	
					-13-									
День 10														
Завтрак	Каша манная молочная	150/250	4,65	6,04	31,09	222,09	0,06	0,81	27	144,1	117	17,7	0,22	90
			6,2	8,05	41,45	296,12	0,08	1,1	37	192,1	156	23,7	0,3	
	Какао на молоке	150/180	5,05	4,3	19,9	137,6	0,03	0,97		91,5	67,5	10,5	0,42	2
			6,07	5,7	26,7	183,5	0,03	1,2		109,8	81	12,6	0,50	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	10,5	84	0,01			6			0,2	3
		30/7	2,3	6,	15,7	122,3	0,01			9			0,3	
	Итого		11,3	14,64	61,49	443,69	0,1	1,9	27	241,6	184,5	28,2	0,84	
			14,57	19,75	83,85	601,92	0,12	2,3	37	310,9	237	36,3	1,1	
Завтрак														
	Фрукт(банан)	75/100	0,9	0,23	17,4	71,25	0,09	7,5		6	12,4	31,5	0,21	
			1,2	0,3	23,2	95	0,12	10		8	16,5	42,0	0,27	
Обед	Итого		0,9	0,23	17,4	71,25	0,09	7,5		6	12,4	31,5	0,21	
			1,2	0,3	23,2	95	0,12	10		8	16,5	42	0,27	

	Салат витаминный	45/60	0,51 0,68	4,56 6,08	5,19 6,92	63,87 85,16	0,01 0,02	8,55 11,4		18,86 25,15	17,3 20,8	8,1 9,7		83
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200 250	2,2 2,7	2,3 2,8	15,1 18,9	91 113	0,09 0,11	6,6 8,25		19,68 24,6	53,3 66,6	21,6 27,0	0,87 1,09	208
	Рис припущенный	100 120	3,84 5,12	4,97 6,62	24,46 32,61	157,6 210,13	0,03 0,03	3,97 4,76	20 20	3,21 3,85	50,6 67,0	16,4 21,8	0,57 0,68	192
	Котлета рыбная любительская	60 70	7,98 9,33	2,38 2,78	4,08 4,77	188 219	0,06 0,07	1,96 2,26	9 11	29,16 34,04	123,5 144,0	21,7 25,3	0,65 0,76	135
	Соус белый	25 30	0,14 0,17	0,92 1,11	0,88 1,06	12,38 14,86	0,01 0,01			0,01 0,01			0,27 0,4	216
	Компот из свежих фруктов	150 200	0,19 0,25	0,13 0,17	16,3 21,7	67,8 70,5	0,01 0,01	4,92 6,6		4,98 6,65	3,2 3,6		0,69 0,92	240
	Хлеб ржаной	30 40	1,41 1,88	0,21 0,28	14,94 19,92	64,2 85,6	0,03 0,04			5,4 7,2	19,5 26,0	3,9 5,2	0,84 1,12	16
	Итого		16,27 20,13	15,47 19,84	80,95 105,88	644,85 798,25	0,24 0,29	26,0 33,0	29 31	81,3 101,5	267,4 328	71,7 89	3,89 4,97	

