



Утверждено:
директор школы
И.Н. Изюмова

Десятидневное меню
для организации питания учащихся
МКОУ Колодежанской ООШ
на 2017 – 2018 учебный год
с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
	<u>Завтрак</u> Суп молочный с лапшой	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	238,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	<u>Обед</u> Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,81	4,91	125,25	125,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
	Сосиска запеченая в тесте	100	6,25	14,09	2,29	172,89	21,9	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		20,87	31,09	275,99	1230,35	337,83	112,45	456,99	6,09	0,39	11,43	49
2 ДЕНЬ													
	<u>Завтрак</u> Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	<u>Обед</u> Суп картофельный с фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96

	мясными												
	Оладьи со сгущенкой (сметаной)	150/20	9,4	8,6	81,4	440,6	49	79	17,5	2	0,1	7,3	0,2
	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	итого		40,21	41,06	256,6	1501,75	272,21	256,04	753,35	14,2	0,71	29,55	4,19
3 день													
	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Батон с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15
	<u>Обед</u> Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
	Котлеты рубленые из птицы (из курицы)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		39,86	34,04	188,6	1193,49	506,84	172,46	708,87	7,57	0,68	35,31	87,75
4 день													
	<u>Завтрак</u> Макароны с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	<u>Обед</u> Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Булка сдобная	60	5,01	1,92	33,57	172,00	13,5	19,40	46,10	0,88	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		30,35	34	315,66	1139,1	133,46	125,34	365,21	7,41	0,39	11,37	28
5 день													
	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Батон с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15
	<u>Обед</u> Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		34,89	30,07	180,78	1070,09	518,25	153,52	657,93	6,78	0,64	29,41	73,87
6 день													
	<u>Завтрак</u> Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02

	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	<u>Обед</u> Суп с фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
	<u>Яйцо варенное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0
	Булка сдобная	60	5,01	1,92	33,57	172,00	13,5	19,40	46,10	0,88	0,04	0,00	0,00
	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	итого		43,56	34,15	392,64	1616,55	279,36	268,07	752,52	12,87	0,79	27,82	23,03
7 день													
	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная	200	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,60
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Батон с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15
	Макаронные изделия отварные (рожки)	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
	Гуляш из курицы	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
	Винегрет	60	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00
	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
			55,5	48,41	179,89	1251,93	464,44	178,92	766,5	9,29	0,76	10,4	58,75
8 день													
	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

	Батон с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15
	<u>Обед</u> Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
	Булочка сдобная	60	5,01	1,92	33,57	172,00	13,5	19,40	46,10	0,88	0,04	0,00	0,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		31,33	23,98	196,69	1065,01	477,86	141,46	557,55	6,39	0,54	7,69	36,87
9 день													
	<u>Завтрак</u> Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
	Котлеты рубленые из птицы (из курицы)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00
	Кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	115	60	45	7	0	0	1	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	<u>Обед</u> Суп куриный с крупами	200	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
	Ватрушка с творогом	75	4	1,5	46,4	214	15	9	37	0	0,07	12	0,01
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		38,26	29,55	359,74	1421,55	239,36	263,07	671,23	11,27	0,76	27,82	23,03

10 день

	<u>Завтрак</u> Каша молочная рисовая	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	<u>Обед</u> Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Ватрушка с творогом	75	4	1,5	46,4	214	15	9	37	0	0,07	12	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		27,55	17,95	188,46	1001,88	296,89	120,65	459,78	5,03	0,54	41,23	67,61



Утверждено:
директор школы
И.Н. Изюмова

Десятидневное меню
для организации питания учащихся
МКОУ Колодежанской ООШ
на 2017 – 2018 учебный год
с 11 лет и старше

1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 ДЕНЬ													
	<u>Завтрак</u> Суп молочный с лапшой	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	238,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	<u>Обед</u> Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	225,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
	Сосиска запеченая в тесте	100	6,25	14,09	2,29	172,89	21,9	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		20,5	30,6	276,73	1227,35	333,93	112,5	449,12	6,07	0,39	11,43	38,25
2 ДЕНЬ													
	<u>Завтрак</u> Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
	Сосиска отварная	80	28,46	3,83	0,56	150,00	13,13	30,25	233,00	2,36	0,09	0,56	0,00
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	<u>Обед</u> Суп картофельный с	250/20	13,175	6,55	18,825	176,85	31,7	103,97	43,5	2,9	0,14	10,7	3,96

	фрикадельками мясными												
	Оладьи со сгущенкой (сметаной)	150/20	9,4	8,6	81,4	440,6	49	79	17,5	2	0,1	7,3	0,2
	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	итого		68,685	31,63	250,215	1561,33	274,05	351,25	826,48	17,26	0,81	30,94	4,19
3 день													
	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная	250	6,51	6,35	20,53	165,25	200,18	24,50	162,55	0,31	0,09	1,14	38,25
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Батон с маслом и сыром	50/20/7	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15
	Обед												
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		50,8	47,44	198,58	1361,27	527,75	177,08	748,37	8,13	0,55	19,16	98,4
4 день													
	<u>Завтрак</u> Макароны с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
	Сосиска отварная	100	28,46	3,83	0,56	150,00	13,13	30,25	233,00	2,36	0,09	0,56	0,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00

	<u>Обед</u> Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Булка сдобная	60	5,01	1,92	33,57	172,00	13,5	19,40	46,10	0,88	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		50,49	21,83	299,26	1109,9	127,39	139,59	471,01	8,33	0,45	11,93	28
5 день													
	<u>Завтрак</u> Каша молочная рисовая	250	6,51	6,35	20,53	165,25	200,18	24,50	162,55	0,31	0,09	1,14	38,25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Батон с маслом и сыром	50/20/7	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15
	<u>Обед</u> Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
	Рыба тушеная в томате с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	23,28	13,44	28,24	0,61	0,02	5,55	0,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		47,41	41,76	188,6	1253,62	593,01	229,58	918,33	7,85	0,75	35,27	72,41
6 день													
	<u>Завтрак</u> Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
	Сосиска отварная	100	28,46	3,83	0,56	150,00	13,13	30,25	233,00	2,36	0,09	0,56	0,00

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Обед Суп с фрикадельками	250/20	13,175	6,55	18,825	176,85	31,7	103,97	43,5	2,9	0,14	10,7	3,96
	<u>Яйцо варенное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0
	Булка сдобная	60	5,01	1,92	33,57	172,00	13,5	19,40	46,10	0,88	0,04	0,00	0,00
	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Итого		66,235	25,83	199,035	1276,33	156,15	282,65	842,77	17,4	0,73	21,26	3,98
7 день													
	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная	250											
			7,25	6,85	23,21	183,50	202,40	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Батон с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15
	<u>Обед</u> Макаронные изделия отварные (рожки)	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
	Гуляш из курицы	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,60	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,25	0,00
	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
			57,69	52,24	220,21	1457,27	536,34	194,87	825,81	10,38	0,81	15,93	66,4
8 день													
	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная	250											
			6,51	6,35	20,53	165,25	200,18	24,50	162,55	0,31	0,09	1,14	38,25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

	Батон с маслом и сыром	50/20/7	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15
	<u>Обед</u> Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
	Булочка сдобная	60	5,01	1,92	33,57	172,00	13,5	19,40	46,10	0,88	0,04	0,00	0,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		32,14	24,8	200,95	1092,57	490,79	147,84	577,38	6,62	0,57	9,39	38,4
9 день													
	<u>Завтрак</u> Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
	Котлеты рубленые из птицы (из курицы)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
	Кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	115	60	45	7	0	0	1	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	<u>Обед</u> Суп кур с крупами	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
	Ватрушка с творогом	75	4	1,5	46,4	214	15	9	37	0	0,07	12	0,01
	Компот из	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00

	сухофруктов												
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		43,25	34,62	375,11	1549,55	273,24	285,6	742,98	12,24	0,82	56,97	28,78
10 день													
	<u>Завтрак</u> Каша молочная рисовая	250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	<u>Обед</u> Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
	Рыба тушеная в томате с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Ватрушка с творогом	75	4	1,5	46,4	214	15	9	37	0	0,07	12	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	итого		41,56	29,62	206,07	1239,5	417,44	203,22	747,42	6,05	0,67	74,17	72,27