СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник ТОУ Директор МБОУ «Малышевская СОШ»

Роспотребнадзора в

в Бежецком районе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Рябинина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.П. Ершов «\_\_01\_» \_\_сентября\_ 2020 г.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАЛЫШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» п. Малышево

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся 1-4 классов на сумму 56,50 рублей

 Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры, г | Углеводы,г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В | С | А | Е | Са | P | Mg | Fе |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша жидкая (манная) с маслом | 200,00 | 3,00 | 8,20 | 20,00 | 172,00 | 0,12 | 1,0 | 0,14 | 0 | 267,2 | 244 | 55,2 | 1,68 |
| 693 | Какао | 200/15 | 4,04 | 3,70 | 25,80 | 58,00 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 191,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,06 | 77,00 | 0,001 | 0,6 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0,004 | 0,002 |
| **Итого:** |  | **10,37** | **20,72** | **65,1** | **397,8** | **0,201** | **3,15** | **0,184** | **0,23** | **462,97** | **377,9** | **80,364** | **2,602** |
| *Обед* |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 0,13 | 1 | 0,18 | 1,08 | 24,9 | 136,2 | 30,9 | 8,2 |
| 495 | Котлета | 50,00 | 8,80 | 5,80 | 4,40 | 105,00 | 0,08 | 0,1 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,3 | 21,13 | 2,15 |
| 509 | Каша рассыпчатая гречневая | 180,00 | 10,08 | 12,96 | 49,50 | 363,60 | 0,67 | 0,18 | 0,072 | 1,44 | 105,57 |  | 6,95 | 10,57 |
| 20 | Салат овощной | 100 | 3,0 | 1,8 | 6,0 | 84,0 | - | 200 | - | 0,14 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5,22 | 33,7 | 2,76 | 0,72 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,5 | 3,5 | 19 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
| **Итого:** |  | **29,86** | **29,54** | **143,32** | **978,2** | **1,04** | **204,28** | **0,312** | **3,53** | **210,64** | **447,8** | **114,24** | **723,49** |
| **Всего:** |  | **40,23** | **50,26** | **208,42** | **1376** | **1,241** | **207,43** | **0,496** | **3,76** | **673,61** | **825,7** | **194,604** | **726,092** |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Завтрак* |
| 302 | Каша вязкая (овсяная) с маслом | 200,00 | 3,0 | 8,0 | 31,60 | 218 | 0,32 | 1,02 | 0,14 | 0 | 293,0 | 427,6 | 128,18 | 5,34 |
| 685 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,87 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,0 | 0,001 | 0,6 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,03 | 0,004 | 0,002 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
| **Итого:** |  | **6,53** | **16,82** | **65,94** | **443,8** | **0,371** | **2,62** | **0,154** | **0,23** | **308,67** | **443,88** | **137,034** | **6,472** |
| *Обед* |
| 140 | Суп картофельный с макароннымиизделиями | 250,00 | 2,90 | 2,5 | 21,00 | 120,00 | 0,1 | 13,82 | 0,02 | 0 | 40,22 | 92,85 | 28,99 | 1,59 |
| 489 | Рагу из птицы | 180,00 | 11,34 | 8,82 | 17,46 | 199,8 | 0  | 16,2  | 0  | 0  | 84,96 41,20 | 39,24 /0 | 51,3 | 2,16 3,24 |
| 15 | Салат овощной | 100,00 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | - | 200 | 10 | - | 35 | 40  | 20 | 700 |
| 693 | Какао | 200,00 | 4,04 | 3,70 | 25,80 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 3,5 | 3,5 | 19,00 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** |  | **24,5** | **23,86** | **108,5** | **738,1** | **0,29** | **231,57** | **10,06** | **0,22** | **221,55** | **360,05** | **154,85** | **704,1** |
| **Всего:** |  | **31,03** | **40,68** | **174,44** | **1181,9** | **0,661** | **234,19** | **10,214** | **0,45** | **530,22** | **803,93** | **291,884** | **710,572** |
| **3 день** |
| *Завтрак* |
| 302 | Каша вязкая (гречневая) | 200 | 16,58 | 23,24 | 49,78 | 414,60 | 0,48 | 1,0 | 0,14 | 0 | 308 | 436 | 118 | 6,94 |
| 692 | Кофейный напиток | 200/15 | 2,25 | 2,24 | 10,75 | 72,22 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72 | 10,2 | 0,61 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,2 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,001 | 0,6 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0,004 | 0,002 |
| **Итого:** |  | **22,16** | **34,3** |  | **654,62** | **0,541** | **2,84** | **0,174** | **0,23** | **384,67** | **516,3** | **131,304** | **7,752** |
| *Обед* |
| 138 | Суп картофельный с крупой(пшено) | 250,00 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 88,00 | 0,11 | 15,0 | 0,01 | 0 | 34,63 | 87,5 | 28,9 | 1,54 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180,00 | 4,09 | 7,33 | 27,36 | 195,79 | 0,16 | 0 | 0,004 | 0 | 35,91 | 74,75 | 32,4 | 1,73 |
| 20 | Гуляш | 100,00 |  13.9 |  6.5 | 4.0 | 132 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0,07 | 17.13 | 59.33 | 12.47 | 1,47 |
| 36 | Салат «Весна» | 100,00 | 1,32 | 10,08 | 7,68 | 126,08 | - | 200 | 10 | 0,10 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 1,14 | 15,0 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,50 | 3,50 | 19,00 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** |  | **18,59** | **31,74** |  | **747,47** | **0,43** | **216** | **10,024** | **0,82** | **158,57** | **389,4** | **129,15** | **706,73** |
| **Всего:** |  | **40,75** | **66,04** |  | **1402,09** | **0,971** | **218,84** | **10,198** | **1,05** | **543,24** | **905,7** | **260,454** | **714,482** |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Завтрак* |
| 297 | Каша рассыпчатая (пшенная) с молоком | 200,00 | 8,80 | 4,80 | 34,80 | 224 | 0,48 | 1,04 | 0,14 | 0 | 287,2 | 374 | 112,6 | 5,46 |
| 693 | Какао | 200/15/ | 4,04 | 3,70 | 25,80 | 150,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,001 | 0,6 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0,004 | 0,002 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,2 |
| **Итого:** |  | **16,17** | **17,32** |  | **542,48** | **0,561** | **3,19** | **0,184** | **0,23** | **410,97** | **507,9** | **137,764** | **6,322** |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 135 | Суп из овощей | 250,00 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99,00 | 0,06 | 8 | 0,3 | 1 | 16,5 | 30,8 | 10,8 | 0,7 |
| 520 | Картофельное пюре | 180,00 | 13,32 | 6,35 | 41,78 | 283,90 | 0,12 | 16,45 | 0,023 | 0,6 | 11,22 | 62,35 | 22,97 | 0,91 |
| 377 | Рыба жареная | 50,00 | 9,80 | 4,30 | 0,00 | 80,00 | 0,12 | 0,6 | 0,01 | 0,4 | 21 | 122 | 28 | 0,45 |
| 51 | Салат из свеклы с яблоками | 100,00 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 136,8 | 0,08 | 200 | 0,05 | 0,66 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0.28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,76 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** |  | **31,86** | **25,65** |  | **834,1** | **0,54** | **226,05** | **0,393** | **2,88** | **121,95** | **365,16** | **119,97** | **704,65** |
| **Всего:** |  | **48,03** | **42,97** |  | **1376,58** | **1,101** | **229,24** | **0,577** | **3,11** | **532,92** | **873,06** | **257,734** | **710,972** |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Завтрак* |
| 302 | Каша вязкая(рисовая) | 200,00 | 11,06 | 21,14 | 44,04 | 490,68 | 0,1 | 1,02 | 0,44 | 0 | 286 | 264 | 55,4 | 1,86 |
| 685 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,8 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,001 | 0,6 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0,004 | 0,002 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
| **Итого:** |  | **14,59** | **29,96** |  | **716,48** | **0,151** | **2,62** | **0,454** | **0,23** | **301,67** | **280,55** | **64,254** | **2,922** |
| *Обед* |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250,00 | 2,6 | 5,3 | 14,3 | 116 | 0,15 | 20 | 0,75 | 2,5 | 41,25 | 77 | 27 | 1,75 |
| 492 | Плов из курицы | 180,00 | 9,12 | 7,80 | 21,72 | 198,00 | 0,024 | 0 | 0,024 | 0,06 | 0,94 | 47,46 | 14,92 | 0,41 |
| 71 | Винегрет | 100,00 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | - | 200 | 10 | 0,1 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,50 | 3,50 | 19,00 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** |  | **18,66** | **27,02** | **698,86** | **0,334** | **221** | **10,784** | **2,88** | **115,42** | **274,31** | **100,17** | **704,81** | **18,66** |
| **Всего:** |  | **33,25** | **56,98** | **1415,34** | **0,485** | **223,62** | **11,238** | **3,11** | **417,09** | **554,86** | **164,424** | **707,732** | **33,25** |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Завтрак* |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00 | 14,80 | 18,40 | 77,80 | 544,00 | 0,06 | 0,6 | 0,024 | 0,4 | 118 | 100 | 16 | 0,4 |
| 692 | Кофейный напиток | 200,00 | 2,25 | 2,24 | 10,75 | 72,22 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72 | 10,2 | 0,61 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,001 | 0,6 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0,004 | 0,002 |
| **Итого:** |  | **20,38** | **29,46** | **784,02** | **0,121** | **2,44** | **0,058** | **0,63** | **194,67** | **180,3** | **29,304** | **1,272** | **20,38** |
| *Обед* |
| 142 | Суп с рыбными консервами | 250/25 | 2,0/4,0 | 4,9/0,4 | 14,3/0,5 | 110,0/21,0 | 0,04 | 3,56 | 0,01 | 0,29 | 40,86 | 66,16 | 21,76 | 0,53 |
| 509 | Каша рассыпчатая гречневая | 180,00 | 10,08 | 12,96 | 49,50 | 363,60 | 0,67 | 0,18 | 0,072 | 1,44 | 105,57 | 0 | 6,95 | 10,57 |
| 495 | Котлета | 50,00 | 8,80 | 5,80 | 4,40 | 105,00 | 0,08 | 0,1 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,3 | 21,13 | 2,15 |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100,00 | 0,72 | 10,24 | 6,38 | 120,72 | - | 200 | 10 | 0,10 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 685 | Чай с сахаром | 200,15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,50 | 3,50 | 19,00 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
| **Итого:** |  | **31,18** | **38,08** | **973,92** | **0,95** | **204,84** | **10,142** | **2,7** | **232,78** | **352,31** | **108,04** | **715,9** | **31,18** |
| **Всего:** |  | **51,56** | **67,54** | **1757,94** | **1,071** | **207,28** | **10,2** | **3,33** | **427,45** | **532,61** | **137,344** | **717,172** | **51,56** |
| **7 день** *Завтрак* |
| 302 | Каша вязкая (манная) с маслом | 200,00 | 4,80 | 8,80 | 30,40 | 172 | 0,12 | 1,0 | 0,14 | 0 | 267,2 | 244 | 55,2 | 1,68 |
| 685 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,06 | 77,00 | 0,001 | 0,6 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0,004 | 0,002 |
| **Итого:** |  | **8,33** | **17,62** | **397,8** | **0,171** | **2,6** | **0,154** | **0,23** | **282,87** | **260,55** | **64,004** | **2,742** | **8,33** |
| *Обед* |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 0,13 | 1 | 0,18 | 1,08 | 24,9 | 136,2 | 30,9 | 8,2 |
| 495 | Котлеты куриные | 50,00 | 8,80 | 5,80 | 4,40 | 105,00 | 0,08 | 0,1 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,3 | 21,13 | 2,15 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180,00 | 4,68 | 7,32 | 27,36 | 195,0 | 0,072 | 0 | 0,024 | 0,79 | 10,48 | 44,22 | 16,55 | 0,92 |
| 42 | Салат из капусты | 100,00 | 0,84 | - | 5,32 | 70,02 | - | 1,0 | 5 | 0,5 | 17,5 | 20 | 10 | 3,5 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,50 | 3,50 | 19,00 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** |  | **21,9** | **22,1** | **729,62** | **0,442** | **3,1** | **5,264** | **3,24** | **104,23** | **446,57** | **116,78** | **17,42** | **21,9** |
| **Всего:** |  | **30,23** | **39,72** | **1127,42** | **0,613** | **5,7** | **5,418** | **3,47** | **409,2** | **387,1** | **180,784** | **20,162** | **30,23** |
| **8 день** *Завтрак* |
| 302 | Каша вязкая(овсяная) | 200,00 | 3,00 | 8,00 | 31,60 | 218 | 0,32 | 1,02 | 0,14 | 0 | 293 | 427,6 | 128,18 | 5,34 |
| 693 | Какао | 200,00 | 4,04 | 3,70 | 25,80 | 150,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,06 | 77,00 | 0,001 | 0,6 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0,004 | 0,002 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | **Итого:** |  | **10,37** | **20,52** | **536,48** | **0,401** | **3,17** | **0,184** | **0,23** | **416,77** | **561,5** | **153,344** | **6,262** | **10,37** |
|  | *Обед* |
| 133 | Суп картофельный | 250,00 | 2,8 | 3,0 | 20,5 | 121 | 0,11 | 15 | 0,01 | 0 | 34,63 | 87,5 | 28,9 | 1,54 |
| 511 | Рис отварной | 180,00 | 3,00 | 4,92 | 30,8 | 182,4 | 0,024 | 0 | 0,024 | 0,06 | 0,94 | 47,47 | 14,92 | 0,41 |
| 72 |  Филе в панировке | 180,00 | 13.90 | 6.5 | 4.0 | 132 | 0.102 | 13.284 | 0.126 | 0.9 | 13.86 | 297 | 32.4 | 2.106 |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 0,72 | 10,08 | 3,0 | 103,6 | - | 200 | - | 0,10 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,50 | 3,50 | 19,00 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** |  | **30,1** | **38,48** | **883,6** | **0,294** | **216** | **0,044** | **0,88** | **123,6** | **362,12** | **111,62** | **705,4** | **30,1** |
| **Всего:** |  | **40,47** | **59** | **1420,08** | **0,695** | **219,17** | **0,228** | **1,11** | **540,37** | **923,62** | **264,964** | **711,662** | **40,47** |
| **9 день** *Завтрак* |
| 297 | Каша рассыпчатая пшённая с молоком | 200,00 | 7,40 | 4,40 | 31,80 | 204,00 | 0,48 | 1,04 | 0,14 | 0 | 287,2 | 374 | 112,6 | 5,46 |
| 692 | Кофейный напиток | 200,00 | 2,25 | 2,24 | 10,75 | 72,22 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72 | 10,2 | 0,61 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,06 | 77,00 | 0,001 | 0,6 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0,004 | 0,002 |
| **Итого:** |  | **12,98** | **15,46** | **444,02** | **0,541** | **2,88** | **0,174** | **0,23** | **363,87** | **454,3** | **125,904** | **6,332** | **12,98** |
| *Обед* |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88 | 0 | 28 | 0,02 | 0 | 53,77 | 72,8 | 24,3 | 1,44 |
| 388 | Запеканка картофельная с мясом | 200/15 | 6.7 | 4.9 | 7.5 | 99.8 | 0.19 | 4.62 | 0,03 | 0 | 27.32 | 167.78 | 52.06 | 3 |
| 15 | Салат овощной | 100,00 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | - | 200 | 10 | - | 35 | 40  | 20 | 700 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200/15 | 0,60 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,01 | 0,28 | 0 | 0,02 | 17,8 | 14,97 | 11,17 | 0,39 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,50 | 3,50 | 19,00 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
| **Итого:** |  | **16,94** | **24,85** | **646,82** | **0,17** | **231,92** | **10,066** | **0,896** | **180,17** | **365,11** | **119,77** | **708,21** | **16,94** |
| **Всего:** |  | **29,92** | **40,31** | **1090,84** | **0,711** | **234,8** | **10,24** | **1,126** | **544,04** | **819,41** | **245,674** | **714,542** | **29,92** |
| 1. **день**
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Завтрак* |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00 | 14,80 | 18,40 | 77,80 | 544,00 | 0,06 | 0,6 | 0,024 | 0,4 | 118 | 100 | 16 | 0,4 |
| 685 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,2 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,2 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,001 | 0,06 | 0,004 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0,004 | 0,002 |
|  | **Итого:** |  | **18,33** | **27,22** | **769,8** | **0,111** | **1,66** | **0,038** | **0,61** | **133,67** | **116,55** | **24,854** | **1,472** | **18,33** |
|  | *Обед* |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 250,00 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 0,01 | 8,41 | 0,24 | 0,2 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,8 |
| 492 | Плов из курицы | 180,00 | 9,12 | 7,80 | 21,72 | 198,00 | 0,024 | 0 | 0,024 | 0,06 | 0,94 | 47,46 | 14,92 | 0,41 |
| 71 | Винегрет | 100,00 | 1,40 | 10,10 | 6,80 | 124,00 | 0,06 | 9,07 |  |  | 37,15 |  |  | 1,3 |
| 693 | Какао | 200 | 4,04 | 3,70 | 25,80 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,50 | 3,50 | 19,00 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,2 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,02 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** |  | **26,14** | **30,98** | **837,28** | **0,284** | **19,03** | **0,304** | **0,46** | **202,85** | **240,18** | **92** | **4,78** | **26,14** |
| **Всего:** |  | **44,47** | **58,2** | **1607,08** | **0,395** | **20,69** | **0,342** | **1,07** | **336,52** | **356,73** | **116,854** | **6,252** | **44,47** |