

СОГЛАСОВАНО  
 Начальником Управления образования администрации  
 МО «Жигаловский район»,

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ Рудовской СОШ

Богатова Юлия Леонидовна  
 " " 20\_\_ г.

Кислицина Оксана Александровна  
 " " 20\_\_ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)	рецикл уры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		

1 день, Возрастная категория: 7-11л. (Приходные)

Завтрак 1																			
	Омлет натуральный	200	16,93	25,33	4	316	149,21	58,81	49,53	5,67	36,75	0,04	23,72	0,93	0,07	0,03	0,51	1,2	210
	Чай с лимоном	200	0,48	0,13	8,85	37,31	3,7	3,32	13,75	11	2,87	1,91	0,12	0,81	1,08	0,78	0,67	0,83	377
	Бутерброд с джемом	40	2,42	3,87	29,19	161	151,6	45	10,6	5,2	22,6	0,36	20	18	14	9	2	4	2
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,29	2,29	15,1	83,4	3,4	1,9	8,69	6	27	0,6	0,67	0,92	1,3	0,54	0,27	0,18	
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	500	23,72	31,96	71,44	661,71	307,91	109,03	82,57	27,9	89,22	2,91	44,51	20,66	16,45	10,35	3,45	6,21	

Завтрак 2

	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
	Итого	200	5,9	6,5	9,6	120			240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6		

Обед

	Салат из белокочанной капусты	80	2	8	8	11,2	128,56	202,48	23,04	22,2	0,32	0,4	0,11	0,19	0,4	0,14	0,3	0,12	45
	Суп гороховый	200	31	192	63	83	23	12	21	14	38	10	2,1	0,22	0,14	0,09	1,4	0,9	82
	Тертель 1-й вариант	50	3,64	6,82	5,45	99,55	0,07	0,43	0,64	0,43	0,04	0,25	0,45	1,18	0,86	0	0,95	0	278
	Макаронные изделия отварные	150	4,03	5,78	30,52	176,48	3,83	5,28	10,86	6,24	42,2	0,52	0,93	0,1	1,34	0	0,72	0,62	202
	Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	119
	Чай с сахаром	200	0,04	0,71	24,76	94,2	0,43	0,61	6,4	0,09	3,6	0,18	1,3	0,01	0,89	0	1,08	0	349
	Итого	740	47,03	214,1	170,7	651,47	155,89	220,8	80,34	69,3	152,2	12,23	4,89	1,78	3,63	0,23	4,45	2,68	
	Итого за 1 день	1440	76,65	252,6	251,8	1433,2	463,8	329,83	402,9	125	421,4	15,34	49,8	22,52	20,38	11,47	10,5	8,89	





**2 день, Возрастная категория: 7-11л. (Приходившие)**

Завтрак 1																		
Каша пшеничная молочная	200	7,25	7,8	28,7	215,27	0,9	2,1	3	0,93	0	0	0,96	1,5	2	0	0,4	0	26
Кофейный напиток	200	3,48	3,83	17,62	119,87	0,8	1,3	0,96	0,72	0	1,12	0,74	0,9	1,6	0	0,89	0	379
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Пряник	30	2,33	4,8	18,78	127,79	0,99	0,18	1,44	1,5	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	500	17,06	24,27	94,59	664,03	2,69	3,58	5,4	3,15	0,03	1,12	1,7	2,4	3,6		1,29		

**Завтрак 2**

Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
Итого	200	5,9	6,5	9,6	120			240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6		

**Обед**

Салат из моркови с растительным маслом	80	0,97	5,67	7,74	84,73	19,92	17,12	37,99	28,3	40,92	0,53	4,8	0,04	0,06	0,74	2,6	0	15
Борщ с капустой и картофелем	200	4,4	6	11,33	124	254,06	372,46	43,34	27,5	79,6	1,38	0,13	0,08	0,05	0,59	5,36	0	82
Гуляш из говядины	80	13,81	14,11	5,69	205,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,15	0	246
Рис отварной	150	4	5,4	37,04	208	0,79	0,52	1,7	2,1	0	0	0,1	0,47	1,9	2,3	0,59	0,08	304
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	PP
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	1,02	1,5	3	7,6	1,4	2,4	0	1,94	1,12	0	48	0	389
Итого	770	30,5	32,18	121	901,04	275,79	391,6	104,4	91,9	189,9	5,19	5,03	2,61	3,13	3,63	59,7	1,12	
<b>Итого за: 2 день</b>	<b>1470</b>	<b>53,46</b>	<b>62,95</b>	<b>225,2</b>	<b>1685,1</b>	<b>278,48</b>	<b>395,18</b>	<b>349,8</b>	<b>123</b>	<b>370</b>	<b>6,51</b>	<b>7,13</b>	<b>5,09</b>	<b>7,03</b>	<b>4,52</b>	<b>63,6</b>	<b>1,12</b>	

**3 день, Возрастная категория: 7-11л. (Приходившие)**

Завтрак 1																		
Султ молочный с макаронными изделиями	200	6	5	15	120	28	17506	130,4	21,4	109,5	0,52	26,4	0,07	0,1	0,4	0,66	3	120
Какао с молоком	200	4	3	24	132	6,1	37	11	0,98	0	0,93	0,76	0,04	0,14	0	1,16	0	382
Бутерброд с сыром	40	4,29	8,29	7,05	124,89	0	0	128,7	6,67	81,99	0,29	0,07	0,01	0	0	0	0,37	3
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Вафли	30	1	8,8	18,79	154,19	0,67	1,3	0,6	0,21	0,54	0,9	0,42	0,67	0,52	0,09	0,71	0,16	
Итого	500	16,89	25,43	79,14	595,08	34,77	17544	270,7	29,2	192	2,64	27,65	0,79	0,76	0,49	2,53	3,53	

**Завтрак 2**

Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
Итого	200	5,9	6,5	9,6	120			240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6		



<b>Обед</b>																			
Салат из свежих	80	0,43	2,97	0,81	49,04	0,76	3,1	0,76	1,45	2,48	1,7	0,78	0,93	0,66	1,9	0,47	0	52	
Супт крестьянский с крупой и мясом	200	3,2	4,6	7,2	80	0	0	20,68	0	0	0,43	0	0,02	0,02	0	4,8	0	98	
Котлета мясная	80	8,07	21,82	0,36	238,55	587,64	161,45	26,18	14,6	117,8	0	1,43	1,11	2,47	0,93	0	1,29	243	
Пюре картофельное	150	3	6	19,5	142,5	16,35	32,17	32,78	10,6	76,72	0,97	0,59	0,15	0,73	8,48	9,67	0,22	240	
Компот из кураги	200	1,02	0	26,94	107,44	47,4	0	41,12	22,9	29,2	0,68	1,2	1,8	0,02	0,6	0,8	0	122	
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	111	
Итого	770	22,04	36,19	93,81	804,57	652,15	196,72	139,9	75,9	294,2	4,66	4	4,09	3,9	11,91	15,7	2,55		
<b>Итого за: 3 день</b>	<b>1470</b>	<b>44,83</b>	<b>68,12</b>	<b>182,6</b>	<b>1519,7</b>	<b>686,92</b>	<b>17741</b>	<b>650,6</b>	<b>133</b>	<b>666,3</b>	<b>7,5</b>	<b>32,05</b>	<b>4,96</b>	<b>4,96</b>	<b>13,29</b>	<b>20,9</b>	<b>6,08</b>		

**4 день, Возрастная категория: 7-11л. (Приходные)**

<b>Завтрак 1</b>																			
Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,4	43,1	64,7	192,2	23,5	156,1	0,3	36,72	0,08	4	0	0	0	303	
Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375	
Бутерброд с джемом	40	2,42	3,87	29,19	161	151,6	45	10,6	5,2	22,6	0,36	20	18	14	9	2	4	2	
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>30</b>	<b>2,29</b>	<b>2,29</b>	<b>15,1</b>	<b>83,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,69</b>	<b>6</b>	<b>27</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>57,55</b>	<b>22,3</b>	<b>84,29</b>	<b>526,64</b>	<b>202,2</b>	<b>144,2</b>	<b>258,4</b>	<b>35,7</b>	<b>211,5</b>	<b>8,06</b>	<b>57,58</b>	<b>19</b>	<b>18,45</b>	<b>14,1</b>	<b>2,05</b>	<b>4,64</b>		

**Завтрак 2**

Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>6,5</b>	<b>9,6</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>0,89</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	

**Обед**

Салат из капусты	80	1,24	5,67	4,09	73,3	11,8	204,02	31,43	17,4	29,43	0,48	0,71	0,02	0,04	0,6	17,2	0	45
Белокочанной и моркови																		
Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	22,6	10	43	353,8	1,16	0,66	0,13	2,94	9,22	0,76	0,13	0,04	0,01	0,36	0,62	0,11	118
Картофель тушеный	200	2,68	4,02	20,85	131,04	10,06	708,98	19,53	34,4	82,69	1,23	25,32	0,15	0,1	1,7	24,9	0	
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	111
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,71	24,76	94,2	0,43	0,61	6,4	0,09	3,6	0,18	1,3	0,01	0,89	0	1,08	0	349
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>32,88</b>	<b>21,2</b>	<b>131,7</b>	<b>839,38</b>	<b>23,45</b>	<b>914,27</b>	<b>75,89</b>	<b>81,3</b>	<b>192,9</b>	<b>3,53</b>	<b>27,46</b>	<b>0,3</b>	<b>1,04</b>	<b>2,66</b>	<b>43,9</b>	<b>1,15</b>	
<b>Итого за: 4 день</b>	<b>1440</b>	<b>96,33</b>	<b>50</b>	<b>225,6</b>	<b>1486</b>	<b>225,65</b>	<b>1058,5</b>	<b>574,3</b>	<b>145</b>	<b>584,4</b>	<b>11,79</b>	<b>85,44</b>	<b>19,38</b>	<b>19,79</b>	<b>17,65</b>	<b>48,5</b>	<b>5,79</b>	

**5 день, Возрастная категория: 7-11л. (Приходные)**

<b>Завтрак 1</b>																			
Каша рисовая молочная	200	6,94	7,23	29,72	213,02	0,76	45,3	1,09	3,7	6,9	6,3	0,54	3,76	4,08	0,54	3,2	0,43	303	



Чай с лимоном	200	0,48	0,13	8,85	37,31	3,7	3,32	13,75	11	2,87	1,91	0,12	0,81	1,08	0,78	0,67	0,83	377
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	1	0,3	13	27	2,3	3	15	0,89	5,7	2,1	0,45	0,56	1
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пряник	30	2,33	4,8	18,78	127,79	0,99	0,18	1,44	1,5	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	500	13,75	20	86,84	579,22	6,45	49,1	29,28	43,2	12,1	11,21	15,66	5,46	10,86	3,42	4,32	1,82	

**Завтрак 2**

Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
Итого	200	5,9	6,5	9,6	120			240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6		

**Обед**

Салат из свеклы	80	0,43	2,97	0,81	49,04	0,76	3,1	0,76	1,45	2,48	1,7	0,78	0,93	0,66	1,9	0,47	0	52
Суп рыбный	200	7,45	7,14	14,65	153,14	1,84	26,88	52,72	69,9	31,52	9,04	0,08	0,27	0,35	0,74	6,4	0,02	30
Плов из отварной курицы	180	3,79	5,09	14,5	126,4	32,9	6,5	39,7	12,5	0,89	1,34	1,98	0,54	0,35	0,06	0,27	0,33	
Кисель	200	11,2	0,94	14,38	72	15,2	95,8	59	109	29	157,8	0,5	0,6	0,6	6,5	30	3,5	
витаминизированный из концентрата																		
промышленного производства																		
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	1,04
Итого	720	29,19	16,94	83,34	587,62	50,7	132,28	170,6	219	131,9	170,8	3,34	2,42	1,96	9,2	37,1	4,89	
Итого за 5 дней	1420	48,84	43,44	179,8	1286,8	57,15	181,38	439,9	290	324	182,2	19,4	7,96	13,12	13,51	44,1	6,71	

**6 день, Возрастная категория: 7-11л. (Приходные)**

**Завтрак 1**

Каша молочная «Дружба»	200	6,57	7,46	29,82	213,92	32,3	67,9	34,5	21,9	48,5	67,1	0,55	0,78	0,67	1,65	1,6	2,1	303
Кофейный напиток	200	3,48	3,83	17,62	119,87	0,8	1,3	0,96	0,72	0	1,12	0,74	0,9	1,6	0	0,89	0	379
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,19	7,09	17,5	156	0	0	93,19	15,2	81,8	0,8	0	0,1	0	0	0	1	413
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Вафли	30	1	8,8	18,79	154,19	0,67	1,3	0,6	0,21	0,54	0,9	0,42	0,67	0,52	0,09	0,71	0,16	
Итого	510	17,84	27,52	98,03	707,98	33,77	70,5	129,3	38	130,8	69,92	1,71	2,45	2,79	1,74	3,2	3,26	

**Завтрак 2**

Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
Итого	200	5,9	6,5	9,6	120			240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6		

**Обед**



Салат из свежих помидоров	80	0,77	5	3	57	809	26,9	334	182	56,6	8,77	0,57	0,03	3,81	0,36	29,9	4,7	23
Ши с капустой и картофелем	200	4,4	6	11,33	124	254,06	372,46	43,34	27,5	79,6	1,38	0,13	0,08	0,05	0,59	5,36	0	82
Коллета мясная	80	15,92	8,67	4,87	149,6	499,38	19,74	19,66	17,3	96,41	0,91	0,38	0,02	0,08	2,39	0,66	1,2	454
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,41	4,05	34,84	197,71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	203
Напиток из шиповника	200	3	1	103	44	11	51	106	17	17	45,7	65,7	38,9	40,6	29,8	50	3,5	388
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПР
Итого	770	35,82	25,52	196	759,35	1573,4	470,1	521,4	270	317,6	57,64	66,78	39,11	44,54	33,14	85,9	10,4	
<b>Итого за: 6 день</b>	<b>1480</b>	<b>59,56</b>	<b>59,54</b>	<b>303,7</b>	<b>1587,3</b>	<b>1607,2</b>	<b>540,6</b>	<b>890,7</b>	<b>336</b>	<b>628,5</b>	<b>127,8</b>	<b>68,89</b>	<b>41,64</b>	<b>47,63</b>	<b>35,77</b>	<b>91,7</b>	<b>13,7</b>	

**7 день, Возрастная категория: 7-11л. (Приходящие)**

<b>Завтрак 1</b>																		
Запеканка рисовая	200	4,32	12,36	42,15	297,14	108,19	153,58	35,49	28,6	85,18	0,8	51,43	0,04	0,06	0,69	5,52	85,1	185
Чай с лимоном	200	0,48	0,13	8,85	37,31	3,7	3,32	13,75	11	2,87	1,91	0,12	0,81	1,08	0,78	0,67	0,83	377
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	1	0,3	13	27	2,3	3	15	0,89	5,7	2,1	0,45	0,56	1
Булочка "Молочная"	60	54,7	89,8	34,6	123,8	5,7	5,4	38,5	23,6	0,21	0,32	0,45	0,59	1,45	2,53	1,02	0,23	434
Итого	500	61,9	109,8	100,8	595,35	118,59	162,6	100,7	90,2	90,56	6,03	67	2,33	8,29	6,1	7,66	86,8	

**Завтрак 2**

Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
Итого	200	5,9	6,5	9,6	120		240	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6		

**Обед**

Салат из свежей капусты	80	0,75	8,53	6,92	106,79	15,33	0	24,67	7,87	4,13	0,37	9,2	0,01	0,01	6,69	2	1,43	48
Суп-лапша домашняя	200	10	22	53	132	23,9	11,09	53,1	0,35	1,68	0,26	0,55	0,29	1,54	3,7	2,78	6,77	114
Рыба тушеная в томате с овощами	80	4,71	3,72	5,06	84,14	4,18	11,47	5,04	3,54	50,49	11,47	0,6	6,8	3,07	0,69	3,08	2,16	
Каша гречневая	150	3,79	3,79	18,6	125,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
расыпчатая																		
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	23,2	95,59	34,5	78,9	12,6	17	3,5	78,9	24,8	5,89	6,2	0,35	1,6	1,7	372
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПР
Итого	770	25,77	39,04	145,8	731,06	77,91	101,46	113,8	55,2	127,8	91,88	35,15	13,07	10,82	11,43	9,46	13,1	
<b>Итого за: 7 день</b>	<b>1470</b>	<b>93,57</b>	<b>155,3</b>	<b>256,2</b>	<b>1446,4</b>	<b>196,5</b>	<b>264,06</b>	<b>454,6</b>	<b>173</b>	<b>398,4</b>	<b>98,11</b>	<b>102,6</b>	<b>15,48</b>	<b>19,41</b>	<b>18,42</b>	<b>19,7</b>	<b>99,9</b>	

**8 день, Возрастная категория: 7-11л. (Приходящие)**

**Завтрак 1**



Макаронны с сыром	200	7,28	7,95	38,13	241,76	46,4	31,87	24,4	31,3	0,87	1,92	0,75	6	6,8	0,61	1,04	3,85	258
Какао с молоком	200	4	3	24	132	6,1	37	11	0,98	0	0,93	0,76	0,04	0,14	0	1,16	0	382
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,29	2,29	15,1	83,4	0	0	8,69	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	
Итого	500	17,57	21,08	106,7	658,26	52,5	68,87	44,09	38,3	27,87	3,45	1,51	6,04	6,94	0,61	2,2	3,85	

**Завтрак 2**

Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
Итого	200	5,9	6,5	9,6	120			240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6		

**Обед**

Салат из моркови с растительным маслом	80	0,97	5,67	7,74	84,73	19,92	17,12	37,99	28,3	40,92	0,53	4,8	0,04	0,06	0,74	2,6	0	15
Суп с фрикадельками	200	3,6	2	5,8	57,2	9,14	5,48	1,78	0,08	0,25	0,68	0,14	0,05	0,51	1,12	0,53	0,38	478
Жаркое по домашнему	200	23,77	27,89	20,88	430	8,77	27,78	77,04	27,7	74,56	6,92	0,71	0,62	0,21	4,06	10,9	5,19	259
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,71	24,76	94,2	0,43	0,61	6,4	0,09	3,6	0,18	1,3	0,01	0,89	0	1,08	0	349
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	111
Итого	740	34,7	37,07	98,18	853,17	38,26	50,99	141,6	82,5	187,3	9,19	6,95	0,8	1,67	5,92	15,1	6,61	
Итого за: 8 день	1440	58,17	64,65	214,5	1631,4	90,76	119,86	425,7	149	395,2	12,84	8,86	6,92	8,91	7,42	19,9	10,5	

**9 день, Возрастная категория: 7-11л. (Приходные)**

**Завтрак 1**

Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	15	120	28316	17506	130,4	21,4	109,5	0,52	26,4	0,07	0,1	0,4	0,66	0	120
Кофейный напиток	200	3,48	3,83	17,62	119,87	0,8	1,3	0,96	0,72	0	1,12	0,74	0,9	1,6	0	0,89	0	379
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	1	0,3	13	27	2,3	3	15	0,89	5,7	2,1	0,45	0,56	1
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пряник	30	2,33	4,8	18,78	127,79	0,99	0,18	1,44	1,5	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	500	15,81	21,47	80,89	568,76	28319	17508	145,8	50,6	111,8	4,64	42,14	1,86	7,4	2,5	2	0,56	

**Завтрак 2**

Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
Итого	200	5,9	6,5	9,6	120			240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6		

**Обед**

Салат из свежих овощей	80	0,6	4,8	1,9	53,28	1,88	0,07	0,41	0,28	0,63	0,29	0,03	0,13	0,16	0,6	0,08	0,12	58
Суп с клецками	200	3,05	2,54	19,5	114	45,44	2,32	35,2	3,38	5,52	1,03	0,18	0,08	0,08	0,04	4,24	0,09	108



Курица тушёная с овощами	80	9,05	8,2	4,95	117,6	3,12	9,84	15,14	15,8	44,6	1	27,87	0,04	0,07	2,28	4,26	4,64	
Каша гречневая	150	3,79	3,79	18,6	125,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Рассыпчатая																		
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	1,02	1,5	3	7,6	1,4	2,4	0	1,94	1,12	0	48	0	389
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	389
Итого	770	23,81	20,33	104,2	689,42	51,46	13,73	72,15	53,5	120,2	5,6	28,08	2,27	1,43	2,92	56,6	5,89	
<b>Итого за: 9 день</b>	<b>1470</b>	<b>45,52</b>	<b>48,3</b>	<b>194,6</b>	<b>1378,2</b>	<b>28370</b>	<b>17522</b>	<b>458</b>	<b>132</b>	<b>412</b>	<b>10,44</b>	<b>70,62</b>	<b>4,21</b>	<b>9,13</b>	<b>6,31</b>	<b>61,2</b>	<b>6,45</b>	

**10 день, Возрастная категория: 7-11г. (Приходлящие)**

<b>Завтрак 1</b>																		
Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,4	43,1	64,7	192,2	23,5	156,1	0,3	36,72	0,08	4	0	0	0	303
Какао с молоком	200	4	3	24	132	6,1	37	11	0,98	0	0,93	0,76	0,04	0,14	0	1,16	0	382
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	1	0,3	13	27	2,3	3	15	0,89	5,7	2,1	0,45	0,56	1
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Вафли	30	1	8,8	18,79	154,19	0,67	1,3	0,6	0,21	0,54	0,9	0,42	0,67	0,52	0,09	0,71	0,16	
Итого	500	15,24	25,74	91,98	645,69	50,87	103,3	216,8	51,7	158,9	5,13	52,9	1,68	10,36	2,19	2,32	0,72	
<b>Завтрак 2</b>																		
Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	120	0	0	240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6	0	385
Итого	200	5,9	6,5	9,6	120			240	28	180	0,2	0,4	0,08	0,3	0,89	2,6		

**Обед**

Салат из моркови с растительным маслом	80	0,97	5,67	7,74	84,73	19,92	17,12	37,99	28,3	40,92	0,53	4,8	0,04	0,06	0,74	2,6	0	15
Рассольник ленинградский	200	1,6	4	8,68	84	13,8	151,2	24,36	28,2	123,7	3,74	3,12	0,1	0,1	1,22	6,18	0,22	96
Котлета мясная	80	15,92	8,67	4,87	149,6	499,38	19,74	19,66	17,3	96,41	0,91	0,38	0,02	0,08	2,39	0,66	1,2	454
Рис отварной	150	4	5,4	37,04	208	0,79	0,52	1,7	2,1	0	0	0,1	0,47	1,9	2,3	0,59	0,08	304
Кисель	200	11,2	0,94	14,38	72	15,2	95,8	59	109	29	157,8	0,5	0,6	0,6	6,5	30	3,5	
Витаминизированный из концентрата промышленного производства																		
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	389
Итого	770	40,01	25,48	111,7	785,37	549,09	284,38	161,1	211	358,1	163,9	8,9	1,31	2,74	13,15	40	6,04	
<b>Итого за: 10 день</b>	<b>1470</b>	<b>61,15</b>	<b>57,72</b>	<b>213,3</b>	<b>1551,1</b>	<b>599,96</b>	<b>387,68</b>	<b>617,9</b>	<b>291</b>	<b>696,9</b>	<b>169,2</b>	<b>62,2</b>	<b>3,07</b>	<b>13,4</b>	<b>16,23</b>	<b>45</b>	<b>6,76</b>	
<b>Итого за весь период</b>	<b>14570</b>	<b>638,1</b>	<b>862,6</b>	<b>2247</b>	<b>15005</b>	<b>32577</b>	<b>38540</b>	<b>5264</b>	<b>1898</b>	<b>4897</b>	<b>641,7</b>	<b>506,9</b>	<b>131,2</b>	<b>163,8</b>	<b>144,6</b>	<b>425</b>	<b>166</b>	

Средне значение за период	1457	63,81	86,26	224,7	1500,5	3257,7	3854	526,4	190	489,7	64,16	50,69	13,12	16,38	14,46	42,5	16,6	
---------------------------	------	-------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	--