

Утверждаю:

директор МБОУ «СОШ» с. Визинга

 Д.В.Паршукова/

«23» октября 2023 год

Примерное десятидневное меню

МБОУ «СОШ» с. Визинга

Для обучающихся с 1 по 4 класс

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
каша Дружба	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
сыр порциями	366	15	3,48	4,42	-	54,6	0	0,24	0,04	0,08	150	81	7,5	0,16
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
сок фруктовый (пач)	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		700	21,55	19,47	78,22	577,83	0,16	8,65	0,09	2,4	364,65	315,73	67,98	2,3
калорийность за день			21,55	19,47	78,22	577,83	0,16	8,65	0,09	2,4	364,65	315,73	67,98	2,3
2 день														
биточки из говядины	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
капуста тушеная	200	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,28	23,78	0	0,1	30,49	23,32	12,48	0,46
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
булочка		60	4,71	3,67	35,3	193	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:		590	29,76	30,67	118,36	872,21	0,62	31,37	0,04	3,56	231,51	413,07	94,22	4,17
калорийность за день			29,76	30,67	118,36	872,21	0,62	31,37	0,04	3,56	231,51	413,07	94,22	4,17
3 день														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
чай с лимоном	294	208	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:		513	36,45	18,17	81,09	639,85	0,13	4,39	0,12	0,61	425,79	449,97	66,85	1,94
калорийность за день			36,45	18,17	81,09	639,85	0,13	4,39	0,12	0,61	425,79	449,97	66,85	1,94
4 день														
котлеты рыбные любительские	162	90	12,2	5	8,1	126,27	0,08	1,77	0	0,92	37,4	172,6	26	0,86
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			21,44	14,16	97,56	609,41	0,32	29,9	0,13	3,05	162,1	340,14	107,56	34,57

калорийность за день			21,44	14,16	97,56	609,41	0,32	29,9	0,13	3,05	162,1	340,14	107,56	34,57
5 день														
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
макароны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:			36,47	33,31	75,72	749,52	0,248	23,46	0,106	3,95	120,95	346,5	79,04	4,22
калорийность за день			36,47	33,31	75,72	749,52	0,248	23,46	0,106	3,95	120,95	346,5	79,04	4,22
6 день														
каша гречневая вязкая на молоке	104	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сыр порциями	366	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,32	0,08	0,1	200	108	10	0,22
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0	0,1	2,2	2	0,3	0,02
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			23,47	28,52	90,14	717,22	0,25	2,59	0,15	2,35	601,93	507,21	94,88	4,33
калорийность за день			23,47	28,52	90,14	717,22	0,25	2,59	0,15	2,35	601,93	507,21	94,88	4,33
7 день														
завтрак														
биточки из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
рис отварной	224	150	3,89	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,29	3,31	39,7	10,11	0,53
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
кондитерское изделие	-	50	3,47	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0	0	11,5	32,5	5	0,38
сок фруктовый (пач)	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		790	28,44	31,66	129,01	917,65	0,278	29,49	0,096	3,26	171,62	333,99	91,7	3,75
калорийность за день			28,44	31,66	129,01	917,65	0,278	29,49	0,096	3,26	171,62	333,99	91,7	3,75
8 день														
завтрак														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
чай с лимоном	294	208	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13

итого:			36,45	18,17	81,09	639,85	0,13	4,39	0,12	0,61	425,79	449,97	66,85	1,94
калорийность за день			36,45	18,17	81,09	639,85	0,13	4,39	0,12	0,61	425,79	449,97	66,85	1,94

9 день														
завтрак														
гуляш из свинины	180	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:		710	28,9	29,43	54,09	780,72	0,24	2,26	0,01	0,96	92,08	401,06	72,47	5,43

10 день														
завтрак														
рыба отварная	163	90	5,56	0,65	0,55	73,7	0,06	0,37	0,01	1,4	24,4	181,27	25,59	0,56
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сок фруктовый (пач)	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		740	18,05	11,22	77,28	526,48	0,318	36,77	0,096	3,92	239,4	456,31	102,05	3,32

общая сумма ккал	10 дней		280,98	296,4	882,56	7030,74	2,694	173,27	0,958	24,67	2664,2	4013,95	843,6	65,97
	1 день		28,10	29,64	88,256	703,07	0,27	17,33	0,10	2,47	266,42	401,40	84,36	6,60

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64	1,7
тефтели из говядины с рисом	202	90	11,8	17,4	12,1	252,18	0,05	0,91	0	0,8	23,58	147,77	24,46	1
капуста тушеная	235	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	70	37,43	1,43
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		730	22,03	26,01	90,06	671,99	0,32	77,86	0,08	1,67	217,97	441,77	119,73	12,86
2 день														
Обед														
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
каша пшеничная молочная	112	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
компот из вишни	281	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	62,74	0,04	0,88	30,1	33,46	16,48	1,05
итого:		590	35,26	23,1	114,48	800,22	0,4	69,36	0,18	3,45	495,7	593,95	138,1	7,57
3 день														
Обед														
борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
биточки из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		970	32,21	33,89	102,23	846,15	0,4	45,98	0,09	5,5	210,86	494,65	149,55	12,56
4 день														
Обед														
Щи со свежей капустой, картофелем, курой и сметаной	63	250	2,59	6,43	10,64	110,83	0,08	14,61	0,16	0,37	82,06	83,2	38,92	1,36

суп из овощей с курой	44	250	2,43	5,96	12,59	118,24	0,07	5,57	0,04	0,38	34,28	68,06	26,73	0,91
биточки из говядины	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
макароны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		970	28,49	28,25	130,59	902,57	0,39	26,07	0,05	4,01	186,91	416,72	137,86	16,63
9 день														
Обед														
суп молочный с макаронами	52	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
тефтели рыбные	174	90	11,5	7	11,8	155,6	1,9	0,08	0	3,5	24,2	145,9	42,3	0,97
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
компот из ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
итого:		830	28,15	21,96	112,89	757,73	2,208	42,93	0,076	6,35	279,87	483,88	133,01	5,21
10 день														
Обед														
суп картофельный с горохом и курой	45	250	2,84	3,99	13,61	114,94	0,17	3,38	0,02	0,36	33,62	91,34	29,73	1,98
каша пшеничная молочная	108	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
итого:		795	25,78	23,78	94,27	707,1	0,31	3,73	0,13	2,58	481,9	538,88	101,28	7,65
общая сумма ккал														
	10 дней		299,5	275,5	1011,7	7843	5,556	400,85	1,042	38,14	2396,53	4990,34	1431,42	104,68
	1 день		29,95	27,55	101,17	784,30	0,56	40,09	0,10	3,81	239,65	499,03	143,14	10,47

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64	1,7
тефтели из говядины с рисом	202	90	11,8	17,4	12,1	252,18	0,05	0,91	0	0,8	23,58	147,77	24,46	1
капуста тушеная	235	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	70	37,43	1,43
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		730	22,03	26,01	90,06	671,99	0,32	77,86	0,08	1,67	217,97	441,77	119,73	12,86
2 день														
Обед														
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
каша пшеничная молочная	112	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
компот из вишни	281	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	62,74	0,04	0,88	30,1	33,46	16,48	1,05
итого:		550	30,18	18,5	114,2	737,42	0,39	69,36	0,16	3,21	488,4	569,99	136,66	7,23
3 день														
Обед														
борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
биточки из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		770	31,41	33,09	82,63	756,15	0,36	25,98	0,09	5,5	178,86	472,85	131,55	8,12
4 день														
Обед														
Щи со свежей капустой, картофелем, курой и сметаной	63	250	2,59	6,43	10,64	110,83	0,08	14,61	0,16	0,37	82,06	83,2	38,92	1,36
гуляш	180	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,07	1,72	0	0,5	13,22	192	26,61	1,97
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99

хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	10	41,6	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
итого:		740	27,18	25,14	59,13	682,09	0,31	5,45	0,14	1,02	74,48	416,83	84,5	7,17
5 день														
Обед														
суп молочный с крупой	52	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	0,45	0,02	0,1	182,72	162,96	32,94	0,61
котлеты по-хлыновски	417	90	19,3	15,68	10,28	261	0,08	0,7	0	0,83	49	144	36,53	1,73
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
итого:		770	34,67	30,44	112,58	863,12	0,38	7,83	0,05	2,93	328,42	491,9	134,03	12,17
6 день														
Обед														
Суп крестьянский с крупой с говядиной	51	250	6,78	10,79	15,43	185,92	0,06	6,8	0,03	2,64	48,92	184,82	190,62	3,63
голубцы ленивые	178	90	8,4	8,6	6,3	136,5	0,03	7,52	0	0,32	31,7	79,4	18,9	0,8
Картофельное пюре	241	150	3,2	6,06	23,29	160,46	0,1	6,4	0,01	0,19	34,29	73,96	24,24	0,99
компот из ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		770	24,37	26,64	96,17	721,05	0,3	35,72	0,04	4,99	146,12	447,9	263,93	7,79
7 день														
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,35	32,38	194,93	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38	3,87
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	10	41,6	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		810	40,58	35,51	79,71	800,95	0,498	65,92	0,206	5,64	129,21	642,06	151,43	10,63
8 день														
суп из овощей с курой	44	250	2,43	5,96	12,59	118,24	0,07	5,57	0,04	0,38	34,28	68,06	26,73	0,91
биточки из говядины	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
макароны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92

хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
итого:		770	27,69	27,45	110,99	812,57	0,35	6,07	0,05	4,01	154,91	394,92	119,86	12,19
9 день														
Обед														
суп молочный с макаронами	52	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
тефтели рыбные	174	90	11,5	7	11,8	155,6	1,9	0,08	0	3,5	24,2	145,9	42,3	0,97
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
компот из ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
итого:		830	28,15	21,96	112,89	757,73	2,208	42,93	0,076	6,35	279,87	483,88	133,01	5,21
10 день														
Обед														
суп картофельный с горохом и курой	45	250	2,84	3,99	13,61	114,94	0,17	3,38	0,02	0,36	33,62	91,34	29,73	1,98
каша пшеничная молочная	108	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
итого:		795	25,78	23,78	94,27	707,1	0,31	3,73	0,13	2,58	481,9	538,88	101,28	7,65
общая сумма ккал														
		10 дней	292	268,5	952,63	7510,2	5,426	340,85	1,022	37,9	2325,23	4900,98	1375,98	91,02
		1 день	29,20	26,85	95,263	751,02	0,54	34,09	0,10	3,79	232,52	490,10	137,60	9,10