

ГВЕРЖДАЮ"



"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор ООО "Медиксервис"

Звягинцев А.В.



примерное 10-дневное меню для организации

ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

возрастная категория 7-11 лет

( в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

| Наименование блюда                               | № ТТ К | Выход      | Состав блюд  |              |              | Ккал          | Са            | Mg            | Fe          | С            |
|--|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|  |        |            | Б            | Ж            | У            |               |               |               |             |              |
| <b>День 1</b>                                    |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| <i>Завтрак</i>                                   |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| ша молочная пшеничная вязкая с<br>слом сливочным | 173    | 200        | 8,60         | 11,06        | 54,30        | 293,00        | 147,07        | 44,33         | 2,37        | 0,96         |
| й с сахаром                                      | 376    | 200        | 0,06         | 0,02         | 13,95        | 55,81         | 10,32         | 1,30          | 0,26        | 0,03         |
| пр   | 15     | 20         | 4,64         | 5,90         | 0,00         | 72,00         | 166,00        | 7,00          | 0,20        | 0,14         |
| еб пшеничный                                     | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| укты сезонные                                    |        | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 46,86         | 8,00          | 42,00         | 0,60        | 10,00        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                         |        | <b>550</b> | <b>16,28</b> | <b>17,68</b> | <b>78,35</b> | <b>536,97</b> | <b>337,39</b> | <b>98,23</b>  | <b>3,79</b> | <b>11,13</b> |
| <i>Обед</i>                                      |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| и из свежей капусты с картофелем                 | 88     | 200        | 5,09         | 8,04         | 6,60         | 125,63        | 48,71         | 18,40         | 1,02        | 16,92        |
| лат из свеж капусты                              | 45     | 60         | 0,78         | 2,92         | 3,87         | 36,24         | 14,97         | 9,04          | 0,27        | 10,25        |
| картоны отварные                                 | 203    | 150        | 5,46         | 5,79         | 30,45        | 195,70        | 12,14         | 8,14          | 0,81        | 0,00         |
| фтели с соусом (мясные)                          | 278    | 90/40      | 9,25         | 10,34        | 12,11        | 178,45        | 33,02         | 21,66         | 1,02        | 0,85         |
| й с сахаром                                      | 376    | 200        | 0,06         | 0,02         | 13,95        | 55,81         | 10,32         | 1,30          | 0,26        | 0,03         |
| еб пшеничный                                     | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| еб ржано-пшеничный                               | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,18         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>                            |        | <b>800</b> | <b>25,80</b> | <b>27,71</b> | <b>82,22</b> | <b>733,31</b> | <b>131,16</b> | <b>65,74</b>  | <b>3,98</b> | <b>28,05</b> |
| <b>День 2</b>                                    |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| <i>Завтрак</i>                                   |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| оши соленые в нарезке                            | 70     | 60         | 4,80         | 0,06         | 1,02         | 6,00          | 13,80         | 8,40          | 0,36        | 2,10         |
| гу из птицы                                      | 289    | 250        | 18,28        | 16,75        | 21,70        | 310,00        | 52,55         | 55,27         | 2,75        | 16,16        |
| й с сахаром                                      | 376    | 200        | 0,06         | 0,02         | 13,95        | 55,81         | 10,32         | 1,30          | 0,26        | 0,03         |
| еб ржано-пшеничный                               | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,00         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                         |        | <b>540</b> | <b>25,72</b> | <b>17,13</b> | <b>51,61</b> | <b>443,81</b> | <b>82,67</b>  | <b>68,57</b>  | <b>3,61</b> | <b>18,29</b> |
| <i>Обед</i>                                      |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| п картофельный с горохом                         | 102    | 200        | 7,86         | 7,10         | 13,44        | 135,47        | 36,66         | 28,38         | 3,64        | 8,94         |
| лат из моркови                                   | 71     | 60         | 0,74         | 0,05         | 6,96         | 31,38         | 15,64         | 21,88         | 0,41        | 2,88         |
| нивые голубцы                                    | 287    | 250        | 15,82        | 13,00        | 26,77        | 287,00        | 84,50         | 54,03         | 1,89        | 22,45        |
| мпот из сухофруктов                              | 349    | 200        | 0,66         | 0,09         | 32,01        | 132,80        | 32,48         | 17,46         | 0,70        | 0,73         |
| еб пшеничный                                     | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| еб ржано-пшеничный                               | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,18         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>                            |        | <b>770</b> | <b>30,24</b> | <b>20,84</b> | <b>94,42</b> | <b>728,13</b> | <b>181,28</b> | <b>128,95</b> | <b>7,24</b> | <b>35,00</b> |
| <b>День 3</b>                                    |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| <i>Завтрак</i>                                   |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| ша молочная из овсяных хлопьев с<br>слом         | 173    | 200        | 8,21         | 12,21        | 36,50        | 289,09        | 144,22        | 65,50         | 1,90        | 0,87         |
| й с сахаром                                      | 376    | 200        | 0,05         | 0,02         | 12,55        | 50,23         | 9,29          | 1,17          | 0,23        | 0,02         |
| пр   | 15     | 20         | 4,64         | 5,90         | 0,00         | 72,00         | 166,00        | 7,00          | 0,20        | 0,14         |
| еб пшеничный                                     | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| укты сезонные                                    |        | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 46,86         | 8,00          | 42,00         | 0,60        | 10,00        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                         |        | <b>530</b> | <b>15,88</b> | <b>18,83</b> | <b>59,15</b> | <b>527,48</b> | <b>333,51</b> | <b>119,27</b> | <b>3,29</b> | <b>11,03</b> |
| <i>Обед</i>                                      |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| хольник Ленинградский                            | 96     | 200        | 1,61         | 4,07         | 9,58         | 85,80         | 23,32         | 19,34         | 0,74        | 6,70         |
| оши соленые в нарезке                            | 70     | 60         | 4,80         | 0,06         | 1,02         | 6,00          | 13,80         | 8,40          | 0,36        | 2,10         |
| па гречневая                                     | 302    | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64        | 243,75        | 14,82         | 135,82        | 4,56        | 0,00         |
| яш куриный                                       | 260    | 90         | 13,09        | 15,11        | 2,60         | 198,90        | 19,62         | 19,82         | 2,75        | 0,82         |
| й с сахаром                                      | 376    | 200        | 0,05         | 0,02         | 12,55        | 50,23         | 9,29          | 1,17          | 0,23        | 0,02         |
| еб пшеничный                                     | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| еб ржано-пшеничный                               | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,18         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>                            |        | <b>760</b> | <b>33,30</b> | <b>25,95</b> | <b>79,63</b> | <b>726,16</b> | <b>92,85</b>  | <b>191,75</b> | <b>9,24</b> | <b>9,64</b>  |
| <b>День 4</b>                                    |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| <i>Завтрак</i>                                   |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| с отварной                                       | 304    | 150        | 3,65         | 5,37         | 36,68        | 209,70        | 2,40          | 19,00         | 0,53        | 0,00         |
| ба тушенная в томате с овощами                   | 229    | 120        | 11,69        | 5,93         | 4,56         | 126,32        | 46,87         | 58,22         | 1,01        | 3,57         |
| мпот из сухофруктов                              | 349    | 200        | 0,66         | 0,09         | 32,01        | 132,80        | 32,48         | 17,46         | 0,70        | 0,73         |
| еб ржано-пшеничный                               | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,18         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                         |        | <b>500</b> | <b>18,58</b> | <b>11,69</b> | <b>88,19</b> | <b>541,00</b> | <b>87,75</b>  | <b>98,28</b>  | <b>2,48</b> | <b>4,30</b>  |
| <i>Обед</i>                                      |        |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
| т картофельный с вермишелью                      | 103    | 200        | 2,15         | 2,26         | 13,96        | 94,60         | 23,36         | 21,82         | 0,89        | 6,60         |
| лат из квашен. капусты                           | 45     | 60         | 1,02         | 3,01         | 5,07         | 51,42         | 31,34         | 9,60          | 0,40        | 11,88        |
| ркое по-домашнему(мясо)                          | 259    | 240        | 16,86        | 40,44        | 22,72        | 524,57        | 39,33         | 58,74         | 4,14        | 9,25         |
| й с сахаром                                      | 376    | 200        | 0,06         | 0,02         | 13,95        | 55,81         | 10,32         | 1,30          | 0,26        | 0,03         |
| еб пшеничный                                     | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| еб ржано-пшеничный                               | ПР     | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,18         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>                            |        | <b>760</b> | <b>25,25</b> | <b>46,33</b> | <b>70,94</b> | <b>867,88</b> | <b>116,35</b> | <b>98,66</b>  | <b>6,29</b> | <b>27,76</b> |



**День 5**

*Завтрак*

|                              |     |            |              |              |              |               |               |              |             |              |
|------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| пеканка творожная с повидлом | 223 | 150/40     | 26,59        | 20,22        | 51,68        | 428,48        | 314,93        | 38,17        | 1,75        | 0,59         |
| ай с сахаром                 | 376 | 200        | 0,06         | 0,02         | 13,95        | 55,81         | 10,32         | 1,30         | 0,26        | 0,03         |
| рукты сезонные               |     | 130        | 0,05         | 0,52         | 12,74        | 60,91         | 10,40         | 54,60        | 0,78        | 13,00        |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |     | <b>520</b> | <b>26,70</b> | <b>20,76</b> | <b>78,37</b> | <b>545,20</b> | <b>335,65</b> | <b>94,07</b> | <b>2,79</b> | <b>13,62</b> |

*Обед*

|                             |     |            |              |              |              |               |               |              |             |              |
|-----------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| орщ с капустой и картофелем | 82  | 200        | 5,12         | 8,02         | 9,24         | 136,83        | 49,09         | 21,62        | 1,34        | 12,84        |
| алат из отварной свеклы     | 52  | 60         | 0,84         | 3,60         | 4,95         | 55,68         | 21,27         | 12,41        | 0,79        | 3,99         |
| макарены отварные           | 203 | 150        | 5,46         | 5,79         | 30,45        | 195,70        | 12,14         | 8,14         | 0,81        | 0,00         |
| сус                         | 331 | 30         | 0,52         | 1,50         | 2,10         | 24,03         | 8,76          | 2,94         | 0,12        | 0,41         |
| отлета куриная              | 294 | 90         | 14,26        | 13,70        | 13,32        | 234,00        | 49,24         | 15,91        | 2,95        | 0,73         |
| ай с сахаром                | 376 | 200        | 0,06         | 0,02         | 13,95        | 55,81         | 10,32         | 1,30         | 0,26        | 0,03         |
| леб пшеничный               | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60         | 0,36        | 0,00         |
| леб ржано-пшеничный         | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,18         | 6,00          | 3,60         | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>       |     | <b>790</b> | <b>31,42</b> | <b>33,23</b> | <b>89,25</b> | <b>843,53</b> | <b>162,82</b> | <b>69,52</b> | <b>6,87</b> | <b>17,99</b> |

**День 6**

*Завтрак*

|  |     |            |              |               |              |              |               |              |             |               |
|--|-----|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| аша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным | 174 | 200        | 5,45         | 9,86          | 2,66         | 303,63       | 119,06        | 33,14        | 0,57        | 0,87          |
| ай с сахаром                                   | 376 | 200        | 0,06         | 0,02          | 13,95        | 55,81        | 10,32         | 1,30         | 0,26        | 0,03          |
| йцо вареное                                    | 209 | 40         | 6,08         | 4,60          | 0,28         | 63,00        | 39,86         | 6,24         | 1,02        | 0,10          |
| леб пшеничный                                  | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30          | 0,30         | 69,30        | 6,00          | 3,60         | 0,36        | 0,00          |
| рукты сезонные                                 |     | 100        | 0,40         | 0,40          | 9,80         | 46,86        | 8,00          | 42,00        | 0,60        | 10,00         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                       |     | <b>550</b> | <b>14,57</b> | <b>15,178</b> | <b>26,99</b> | <b>538,6</b> | <b>183,24</b> | <b>86,28</b> | <b>2,81</b> | <b>10,997</b> |

*Обед*

|                              |     |            |              |              |               |               |               |               |             |              |
|------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| уп картофельный с вермишелью | 103 | 200        | 2,15         | 2,26         | 13,96         | 94,60         | 23,36         | 21,82         | 0,89        | 6,60         |
| алат из квашен. капусты      | 45  | 60         | 1,02         | 3,01         | 5,07          | 51,42         | 31,34         | 9,60          | 0,40        | 11,88        |
| пов с курой                  | 291 | 240        | 20,25        | 11,82        | 43,72         | 358,38        | 43,29         | 64,70         | 2,22        | 9,72         |
| сель из яблок                | 352 | 200        | 0,11         | 0,12         | 25,10         | 119,20        | 11,46         | 3,64          | 0,57        | 1,83         |
| леб пшеничный                | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30          | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| леб ржано-пшеничный          | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94         | 72,18         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>        |     | <b>760</b> | <b>28,69</b> | <b>17,81</b> | <b>103,09</b> | <b>765,08</b> | <b>121,45</b> | <b>106,96</b> | <b>4,68</b> | <b>30,03</b> |

**День 7**

*Завтрак*

|                           |     |            |              |              |              |              |               |              |             |             |
|---------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| макарены с сыром          | 204 | 250        | 15,22        | 17,90        | 38,40        | 376,20       | 332,10        | 22,85        | 1,37        | 0,25        |
| офейный напиток с молоком | 379 | 200        | 3,16         | 2,67         | 15,94        | 100,60       | 136,58        | 14,00        | 0,13        | 1,30        |
| леб пшеничный             | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30        | 6,00          | 3,60         | 0,36        | 0,00        |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |     | <b>480</b> | <b>20,96</b> | <b>20,87</b> | <b>54,64</b> | <b>546,1</b> | <b>474,68</b> | <b>40,45</b> | <b>1,86</b> | <b>1,55</b> |

*Обед*

|                                  |     |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
|----------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| и из свежей капусты с картофелем | 88  | 200        | 5,09         | 8,04         | 6,60         | 125,63        | 48,71         | 18,40         | 1,02        | 16,92        |
| алат из моркови                  | 71  | 60         | 0,74         | 0,05         | 6,96         | 31,38         | 15,64         | 21,88         | 0,41        | 2,88         |
| аша гречневая                    | 302 | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64        | 243,75        | 14,82         | 135,82        | 4,56        | 0,00         |
| сус                              | 331 | 30         | 0,52         | 1,50         | 2,10         | 24,03         | 8,76          | 2,94          | 0,12        | 0,41         |
| отлета мясная                    | 268 | 90         | 12,96        | 18,43        | 10,80        | 240,94        | 10,48         | 30,03         | 0,83        | 0,00         |
| ай с сахаром                     | 376 | 200        | 0,06         | 0,02         | 13,95        | 55,81         | 10,32         | 1,30          | 0,26        | 0,03         |
| леб пшеничный                    | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| леб ржано-пшеничный              | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,18         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>            |     | <b>790</b> | <b>33,12</b> | <b>34,73</b> | <b>94,29</b> | <b>863,02</b> | <b>120,73</b> | <b>217,57</b> | <b>7,80</b> | <b>20,23</b> |

**День 8**

*Завтрак*

|                                |     |            |             |               |              |               |               |              |             |               |
|--------------------------------|-----|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| аша молочная "Дружба" с маслом | 173 | 200        | 5,52        | 10,16         | 30,43        | 236,36        | 121,25        | 33,83        | 0,73        | 0,87          |
| ай с сахаром                   | 376 | 200        | 0,06        | 0,02          | 13,95        | 55,81         | 10,32         | 1,30         | 0,26        | 0,03          |
| чр                             | 15  | 20         | 4,64        | 5,90          | 0,00         | 72,00         | 166,00        | 7,00         | 0,20        | 0,14          |
| леб пшеничный                  | ПР  | 30         | 2,58        | 0,30          | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60         | 0,36        | 0,00          |
| рукты сезонные                 |     | 100        | 0,40        | 0,40          | 9,80         | 46,86         | 8,00          | 42,00        | 0,60        | 10,00         |
| <b>Итого за завтрак:</b>       |     | <b>550</b> | <b>13,2</b> | <b>16,778</b> | <b>54,48</b> | <b>480,33</b> | <b>311,57</b> | <b>87,73</b> | <b>2,15</b> | <b>11,037</b> |

*Обед*

|                        |     |            |              |              |              |               |               |               |             |              |
|------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| п с рыбными консервами | 87  | 200        | 6,89         | 6,72         | 11,47        | 133,80        | 36,24         | 37,88         | 1,01        | 7,29         |
| алат из свеж капусты   | 45  | 60         | 0,78         | 2,92         | 3,87         | 36,24         | 14,97         | 9,04          | 0,27        | 10,25        |
| гу из птицы            | 289 | 250        | 18,28        | 16,75        | 21,70        | 310,00        | 52,55         | 55,27         | 2,75        | 16,16        |
| мпот из сухофруктов    | 349 | 200        | 0,66         | 0,09         | 32,01        | 132,80        | 32,48         | 17,46         | 0,70        | 0,73         |
| леб пшеничный          | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| леб ржано-пшеничный    | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,18         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>  |     | <b>800</b> | <b>31,77</b> | <b>27,08</b> | <b>84,29</b> | <b>754,32</b> | <b>148,24</b> | <b>126,85</b> | <b>5,33</b> | <b>34,43</b> |

**День 9**

*Завтрак*

|               |     |     |       |       |       |        |       |       |      |       |
|---------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|
| ивные голубцы | 287 | 250 | 15,82 | 13,00 | 26,77 | 287,00 | 84,50 | 54,03 | 1,89 | 22,45 |
|---------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|

|                          |     |            |              |              |              |               |               |              |             |              |
|--------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| компот из свежих фруктов | 342 | 200        | 0,16         | 0,16         | 27,88        | 114,60        | 14,18         | 5,14         | 0,95        | 0,90         |
| хлеб ржано-пшеничный     | ПР  | 50         | 4,30         | 0,50         | 24,90        | 120,30        | 10,00         | 6,00         | 0,40        | 0,00         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |     | <b>500</b> | <b>20,28</b> | <b>13,66</b> | <b>79,55</b> | <b>521,90</b> | <b>108,68</b> | <b>65,17</b> | <b>3,24</b> | <b>23,35</b> |

*Обед*

|                               |     |            |              |              |              |               |               |              |             |              |
|-------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| салат с капустой и картофелем | 82  | 200        | 5,12         | 8,02         | 9,24         | 136,83        | 49,09         | 21,62        | 1,34        | 12,84        |
| шошис соленые в нарезке       | 70  | 60         | 4,80         | 0,06         | 1,02         | 6,00          | 13,80         | 8,40         | 0,36        | 2,10         |
| макаронные изделия отварные   | 203 | 150        | 5,46         | 5,79         | 30,45        | 195,70        | 12,14         | 8,14         | 0,81        | 0,00         |
| котлеты с соусом (мясные)     | 278 | 90/40      | 9,25         | 10,34        | 12,11        | 178,45        | 33,02         | 21,66        | 1,02        | 0,85         |
| чай с сахаром                 | 376 | 200        | 0,06         | 0,02         | 13,95        | 55,81         | 10,32         | 1,30         | 0,26        | 0,03         |
| хлеб пшеничный                | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30         | 69,30         | 6,00          | 3,60         | 0,36        | 0,00         |
| хлеб ржано-пшеничный          | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94        | 72,18         | 6,00          | 3,60         | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>         |     | <b>800</b> | <b>29,85</b> | <b>24,83</b> | <b>82,01</b> | <b>714,27</b> | <b>130,37</b> | <b>68,32</b> | <b>4,39</b> | <b>15,82</b> |

**День 10**

*Завтрак*

|                              |     |            |              |               |               |               |               |               |            |               |
|------------------------------|-----|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| пюре из картофеля с повидлом | 401 | 180        | 12,65        | 12,52         | 77,76         | 464,48        | 139,44        | 54,44         | 2,49       | 0,68          |
| чай с сахаром                | 376 | 200        | 0,06         | 0,02          | 13,95         | 55,81         | 10,32         | 1,30          | 0,26       | 0,03          |
| фрукты сезонные              |     | 150        | 0,90         | 0,90          | 22,05         | 102,45        | 18,00         | 94,50         | 1,35       | 22,50         |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |     | <b>530</b> | <b>13,61</b> | <b>13,438</b> | <b>113,76</b> | <b>622,74</b> | <b>167,76</b> | <b>150,24</b> | <b>4,1</b> | <b>23,207</b> |

*Обед*

|                                    |     |            |              |              |               |               |               |               |             |              |
|------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| пюре картофельное с вермишелью     | 103 | 200        | 2,15         | 2,26         | 13,96         | 94,60         | 23,36         | 21,82         | 0,89        | 6,60         |
| салат из отварной свеклы           | 52  | 60         | 0,84         | 3,60         | 4,95          | 55,68         | 21,27         | 12,41         | 0,79        | 3,99         |
| макаронные изделия отварные        | 304 | 150        | 3,65         | 5,37         | 36,68         | 209,70        | 2,40          | 19,00         | 0,53        | 0,00         |
| котлета тушеная в томате с овощами | 229 | 120        | 11,69        | 5,93         | 4,56          | 126,32        | 46,87         | 58,22         | 1,01        | 3,57         |
| компот из сухофруктов              | 349 | 200        | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80        | 32,48         | 17,46         | 0,70        | 0,73         |
| хлеб пшеничный                     | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 0,30          | 69,30         | 6,00          | 3,60          | 0,36        | 0,00         |
| хлеб ржано-пшеничный               | ПР  | 30         | 2,58         | 0,30         | 14,94         | 72,18         | 6,00          | 3,60          | 0,24        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>              |     | <b>790</b> | <b>24,15</b> | <b>17,85</b> | <b>107,40</b> | <b>760,58</b> | <b>138,38</b> | <b>136,11</b> | <b>4,52</b> | <b>14,89</b> |