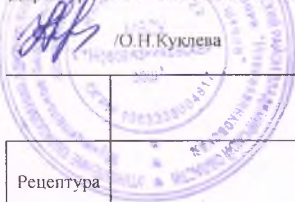


"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МБОУ "Новоязыковская оош"



/О.Н.Куклева

12 дневное меню 3 квартал 2023 года для детей 7-11 лет

Рецептура	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	A	B1	B2	C	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I неделя																	
День 1																	
Завтрак																	
15	Сыр порционнo	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
173	Каша геркулесовая молочная с м/сл	200	7,23	9,81	28,80	232,41	142,58	222,38	65,69	1,53	0,00	0,00	0,08	0,22	0,20	1,30	0,00
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	11,90	0,08	0,00	0,06	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	530	19,44	19,27	101,99	659,2	345,48	399,6	93,96	4,07	0,816	0,044	12,026	0,352	0,282	10,94	0,845
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	28,20	18,90	10,50	0,60	0,20	0,00	0,07	0,06	0,07	15,50	0,30
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детской"	265	2,43	3,12	12,01	85,84	49,59	58,68	25,43	1,32	0,75	0,01	0,08	0,06	0,06	20,98	0,26
295	Котлета рубленная из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	855	29,11	16,876	113,79	741,684	134,256	289,812	76,434	7,032	3,956	0,087	0,184	0,424	0,286	36,94	4,281
День 2																	
Завтрак																	
268	Котлеты "Говяжки Школьные" запеченные	100	18,50	25,86	4,76	325,81	60,56	222,38	30,56	2,41	2,85	0,05	0,10	0,23	0,15	0,54	0,01
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	17,93	95,26	33,47	0,71	0,00	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	120,40	90,00	14,00	0,12	1,10	0,01	0,03	0,04	0,15	1,30	0,06
338	Апельсин	250	2,25	0,50	3,24	26,46	85,00	57,50	37,50	0,75	0,50	0,01	0,03	0,10	0,08	150,00	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	770	31,4	35,846	87,408	797,849	291,89	491,132	115,53	4,43	4,458	0,069	0,202	0,446	0,411	152,278	1,272
Обед																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	26,61	25,64	12,87	0,84	0,43	0,01	0,01	0,01	0,02	5,70	0,10
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,50	275,63	49,38	93,38	27,25	0,38	0,00	0,00	0,03	0,25	0,13	8,25	0,00
268	Биточки из говядины	100	12,96	13,80	13,29	229,20	14,68	164,81	45,35	2,55	2,09	0,30	0,01	0,21	0,13	0,37	0,01
171	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,22	190,88	152,88	220,20	66,12	0,36	0,00	0,00	0,04	0,17	0,12	4,02	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	840	34,035	34,505	115,126	907,189	263,295	572,665	170,09	6,385	3,432	0,343	0,088	0,72	0,441	27,56	2,305
День 3																	
Завтрак																	
223	Джем фруктовый	20	0,10	0,00	14,30	57,60	3,60	2,90	0,90	0,12	0,01	0,00	0,08	0,01	0,01	2,50	0,09
223	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	254,07	487,77	110,45	2,98	1,41	0,02	0,25	0,31	0,48	1,10	1,60
376/388	Чай витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Печенье	50	4,25	5,65	34,50	205,85	20,50	17,40	7,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	510	25,143	22,978	120,321	784,901	291,421	542,305	123,251	4,91	1,438	0,028	0,331	0,415	0,537	13,04	2,935
Обед																	
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,91	14,40	20,39	6,60	0,64	0,13	0,00	0,02	0,03	0,02	2,63	1,49
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой "Детской" из птицы	260	6,22	3,99	21,73	147,71	54,13	183,20	49,63	1,03	1,16	0,01	0,00	0,27	0,09	9,00	0,26

232	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	86,11	41,76	28,96	0,91	0,89	0,04	0,03	0,20	0,17	2,63	0,33
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,00	14,00	0,00	4,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	850	35,188	25,172	110,814	809,796	234,189	423,052	142,964	6	3,439	0,092	0,148	0,774	0,472	155,812	6,03
	День 4																
	Завтрак																
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом открытые	100	8,98	11,88	10,36	184,23	28,13	58,88	8,13	0,25	0,28	0,01	0,13	0,05	0,06	0,88	0,13
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	102,60	178,00	24,80	0,48	1,00	0,00	0,04	0,06	0,01	-2,40	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	520	19,463	24,407	81,955	625,333	189,773	380,175	72,597	2,598	1,642	0,016	0,261	0,346	0,241	35,047	3,025
	Обед																
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,60	1,70	14,20	10,35	18,90	6,30	0,27	0,10	0,00	0,05	0,01	0,02	4,50	0,05
99/288	Суп овощной "Летний" с отварной птицей	265	6,23	9,60	11,83	158,64	27,88	89,35	23,39	1,10	0,25	0,01	0,15	0,25	0,23	10,49	2,50
291	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	51,67	351,93	75,12	3,23	0,00	0,00	0,54	0,95	0,92	5,01	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	855	36,352	41,232	113,374	964,988	110,804	524,175	118,914	6,174	1,25	0,048	0,737	1,308	1,2	21,302	4,695
	День 5																
	Завтрак																
15	Сыр порционно	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
71	Помидор порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,56	24,40	30,36	10,20	0,40	0,28	0,01	0,36	0,03	0,03	9,73	1,88
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	131,38	248,50	21,55	1,51	1,35	0,03	0,04	0,12	0,27	0,32	1,94
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	500	24,61	26,28	41,03	499,08	345,03	413,1	43,15	3,48	2,446	0,078	0,442	0,196	0,384	19,637	4,665
	Обед																
45	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	26,98	12,45	0,51	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,15	0,00
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	265	8,71	8,77	23,67	208,45	43,80	95,75	18,30	1,25	0,13	0,00	1,04	0,23	0,21	5,30	0,38
261	Печень тушеная в соусе	100	14,40	14,72	6,37	215,53	37,96	253,44	17,73	5,12	3,00	0,01	5,87	0,24	1,59	4,52	1,40
171	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	21,74	188,44	125,34	4,26	1,07	0,00	0,04	0,07	0,04	0,00	3,06
648	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,20	0,00	2,00	15,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	5,60	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	855	35,314	32,766	109,162	861,165	135,124	625,006	189,92	28,33	5,102	0,042	6,979	0,682	1,876	21,788	6,989
	День 6																
	Завтрак																
291	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	51,67	351,93	75,12	3,23	0,00	0,00	0,54	0,95	0,92	5,01	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	520	29,322	30,902	89,554	753,622	64,924	386,165	79,524	4,544	0,016	0,003	0,537	0,996	0,946	14,452	0,745
	Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	28,20	18,90	10,50	0,60	0,20	0,00	0,07	0,06	0,07	15,50	0,30
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса	265	2,43	3,12	12,01	85,84	49,59	58,68	25,43	1,32	0,75	0,01	0,08	0,06	0,06	20,98	0,26
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,17
203	Макаронь отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	855	29,11	16,876	113,79	741,684	134,256	289,812	76,434	7,032	3,956	0,087	0,184	0,424	0,286	36,94	4,281
2 неделя	День 7																
	Завтрак																
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	4,00	18,00	4,40	0,06	0,00	0,08	0,08	0,04	20,00	0,40
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	358,90	147,60	198,60	57,80	1,30	0,00	0,00	0,04	0,14	0,18	3,35	1,30
376/388	Чай витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	640	11,34	13,71	108,35	598,398	192,85	236,84	80,2	7,01	0,076	0,007	0,117	0,264	0,242	32,79	2,445
	Обед																
29	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0,94	2,11	2,66	33,37	26,09	19,04	9,09	0,37	0,22	0,01	0,00	0,02	0,03	27,90	0,94
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,50	275,63	49,38	93,38	27,25	0,38	0,00	0,00	0,03	0,25	0,13	8,25	0,00
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	17,93	95,26	33,47	0,71	0,00	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,00
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	840	36,699	26,215	130,617	923,399	133,927	364,446	100,144	5,53	2,298	0,088	0,076	0,496	0,299	36,61	3,167
	День 8																
	Завтрак																
279/333	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	14,55	159,33	23,33	1,99	2,29	0,04	0,01	0,18	0,15	0,36	0,01
171	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,22	190,88	152,88	220,20	66,12	0,36	0,00	0,00	0,04	0,17	0,12	4,02	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	120,40	90,00	14,00	0,12	1,10	0,01	0,03	0,04	0,15	1,30	0,06
338	Груша	200	0,80	0,60	20,60	91,00	38,00	22,00	24,00	4,60	0,06	0,00	0,01	0,08	0,04	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	735	24,64	25,77	103,386	744,034	333,83	517,53	127,45	7,51	3,458	0,052	0,094	0,516	0,471	16,12	1,17
	Обед																
50	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	97,02	65,56	13,79	0,84	0,43	0,01	0,02	0,01	0,05	5,70	0,10
88	Щи из св.капусты с картофелем с фрикаделькой "Детской"	265	2,44	6,41	11,11	111,89	0,00	29,96	15,35	0,00	1,44	0,00	0,00	0,29	0,03	11,39	0,10
297/326	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,20	9,70	12,50	178,10	190,00	200,00	18,30	1,67	2,65	0,02	0,05	0,05	0,04	0,34	2,90
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
648	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,20	0,00	2,00	15,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	5,60	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	860	25,68	25,466	106,94	748,074	320,656	411,372	73,704	20,732	6,36	0,067	0,136	0,3	0,19	23,251	6,749
	День 9																
	Завтрак																
15	Сыр порционно	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,57	43,19	429,51	169,06	341,88	57,07	1,54	2,59	0,01	0,26	0,11	0,35	0,57	2,12
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	58,66	8,05	9,78	5,24	0,87	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	0,06
	Печенье	50	4,25	5,65	34,50	205,85	20,50	17,40	7,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	510	30,108	33,435	112,368	867,011	381,609	495,062	76,811	3,611	3,413	0,055	0,305	0,208	0,46	4,045	3,478
	Обед																
38	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	1,56	4,32	34,44	12,60	25,00	19,00	0,33	0,20	0,00	1,00	0,03	0,03	3,00	0,24
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	260	2,60	6,13	17,03	133,69	25,30	71,10	26,70	0,95	0,38	0,00	0,04	0,12	0,07	16,00	0,00
232	Рыба запеченная под соусом	110	22,21	11,65	2,99	205,65	41,65	12,60	23,02	0,79	0,27	0,01	0,03	0,23	0,19	1,05	0,12
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	860	33,078	28,352	95,732	765,408	151,498	290	122,492	5,068	2,113	0,049	1,166	0,664	0,486	52,682	4,31
	День 10																
	Завтрак																
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	102,60	178,00	24,80	0,48	1,00	0,00	0,04	0,06	0,01	2,40	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	520	28,62	13,976	98,84	635,624	140,566	353,432	51,204	3,842	3,114	0,046	0,077	0,302	0,138	3,08	2,674
	Обед																
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,60	1,70	14,20	10,35	18,90	6,30	0,27	0,10	0,00	0,05	0,01	0,02	4,50	0,05
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	14,50	15,40	33,10	329,00	42,66	161,00	24,60	0,49	1,88	0,03	0,03	0,21	0,15	0,34	0,06
279/333	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	14,55	159,33	23,33	1,99	2,29	0,04	0,01	0,18	0,15	0,36	0,01
171	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	21,74	188,44	125,34	4,26	1,07	0,00	0,04	0,07	0,04	0,00	3,06
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,54	29,16	139,74	12,00	39,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,66	1,05

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	905	40,834	38,168	145,194	1096,74	117,054	622,306	198,07	9,71	6,242	0,1035	0,126	0,606	0,408	14,86	6,069
	День 11																
	Завтрак																
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	11,90	0,08	0,00	0,06	0,00
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	131,38	248,50	21,55	1,51	1,35	0,03	0,04	0,12	0,27	0,32	1,94
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	510	23,86	21,65	78,21	603,18	158,28	325,72	42,82	3,79	1,366	0,033	11,936	0,241	0,292	9,824	2,685
	Обед																
209/62	Яйцо отварное 1/2/Морковь тертая с маслом растительным	60	3,06	3,52	8,83	79,24	33,10	49,80	16,20	0,76	0,18	0,00	2,87	0,03	0,12	2,80	0,39
108	Суп картофельный с клецками	250	12,88	7,88	50,13	322,88	157,00	60,24	18,20	0,93	0,25	0,00	0,59	0,09	0,08	11,31	0,88
268	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные	100	18,50	25,86	4,76	325,81	60,56	222,38	30,56	2,41	2,85	0,05	0,10	0,23	0,15	0,54	0,01
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
699	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,30	97,58	5,71	10,50	1,02	0,05	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,69	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	840	92,635	85,253	326,157	1163,65	603,368	1110,21	175,886	14,149	7,852	0,152	27,485	1,016	1,001	38,209	10,297
	День 12																
	Завтрак																
291	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	51,67	351,93	75,12	3,23	0,00	0,00	0,54	0,95	0,92	5,01	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	520	29,322	30,902	89,554	753,622	64,924	386,165	79,524	4,544	0,016	0,003	0,537	0,996	0,946	14,452	0,745
	Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	28,20	18,90	10,50	0,60	0,20	0,00	0,07	0,06	0,07	15,50	0,30
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса	265	2,43	3,12	12,01	85,84	49,59	58,68	25,43	1,32	0,75	0,01	0,08	0,06	0,06	20,98	0,26
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	855	29,11	16,876	113,79	741,684	134,256	289,812	76,434	7,032	3,956	0,087	0,184	0,424	0,286	36,94	4,281