

Согласовано
Директор МБОУ _____

Утверждаю
Директор МУП ОП
"Солнечногорск"

_____ О.Д.Школык

_____ (Ф.И.О. подпись)

**Примерное 10 - (дневное) меню школьного питания
(завтраки,обеды и полдники)**

Возрастная группа : с 7до 11лет

Вариант № 1

	Наименование	Выход , гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ская ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Цены, руб
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 1 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,5	0,21	143,57	193,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192	23
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	87,52	0,02	0,6	15	0,01	126,24	117,2	31	0,99	0,14	9	415	12
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5
5	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8
	Итого:		21,56	20,26	113,58	721,8	0,27	1,33	73,5	2,69	317,51	450,68	97,71	3,68	0,37	20,68		59,5
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43	10
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	90,08	0,04	1,2	12	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156	9
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	435,05	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	272,85	59,59	3,24	0,28	13,68	334	64
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0	0,6	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:		35,08	32,3	103,94	834,03	0,4	28,67	205,01	5,06	242,17	467,18	100,6	365,92	0,36	20,34		96,0

Полдник																		
1	Оладьи	200	15,89	15,57	86,4	549,16	0,22	0,66	16,51	6,08	160,29	207,96	34,01	1,61	0,22	12,65	497	61
2	Соус вишневый	50	0,2	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	10
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	-	-	30	0,1	1,2	1,9	-	0,02	0,01	0,9	13	10
4	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
	Итого:		19,18	25,03	130,72	825,81	0,27	4,49	46,51	6,94	184,42	256,88	45,84	2,3	0,25	14,06		90,0
	Итого за день		75,82	77,6	348,24	2381,64	0,93	34,49	325,02	14,69	744,1	1174,74	244,15	371,9	0,98	55,08		

День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Вареники с творогом	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100	0,7	375,4	1 002,20	42,8	1,13	0,51	3,51	241	156
2	Соус абрикосовый	50	0,39	0,02	33,8	137,1	0,01	0,3	-	0,41	12,9	10,95	7,88	0,33	0,02	-	335	9
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,11	33,28	0	1,6	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0	-	377	6
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
	Итого:		39,39	24,71	94,01	757,43	0,34	2,82	126,01	1,84	425	1107,41	59,85	2,09	0,57	3,51		185,5

Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	-	1,26	19,2	18	7,8	0,48	0,02	-	25	9
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	0,05	12,35	6	1,04	90,14	43,35	19,77	0,91	0,05	4,58	119	14
3	Гуляш	90	12,12	11,62	3,47	164,15	0,05	1,28	8,1	0,35	9,76	119,39	16,46	1,73	0,1	4,74	282	60
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,35	0,21	-	13,5	0,44	10,52	149,56	99,8	3,35	0,1	2,94	341	14
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,9	0,01	3	-	0,06	5,4	3,3	2,7	0,72	0,01	0,6	451	9
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:		24,72	23,97	98,89	708,88	0,4	22,4	27,6	3,86	239,73	450,4	159,13	8,67	0,3	16,86		112,0

Полдник																		
1	Огурцы консервированные без уксуса	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	-	0,05	11,5	12	7	0,3	0,01	1,5	36	15
2	Котлета рыбная	90	18,61	4,23	14,93	172,33	0,11	1,04	19,35	1,23	362,93	535,78	33,52	0,77	0,1	136,22	256к	68

3	Рагу из овощей	150	2,6	7,73	17,17	148,31	0,12	11,6	0	3,53	26,77	70,89	32,63	1,08	0,09	5,57	184	18
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
6	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42	0,01	-	9	6
	Итого:		26,12	15,17	81,22	566,82	0,3	15,14	21,35	6,19	416,77	670,27	82,35	3,09	0,22	143,28		116,0
	Итого за день		90,22	63,85	274,12	2033,13	1,04	40,36	174,96	11,89	1081,5	2228,07	301,33	13,85	1,08	163,66		
День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	0,1	0,31	13,19	0,33	74,13	112,24	32,8	0,8	0,09	5,97	196	15,0
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	0,02	2	403	20
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	0,1	44	108	7	0,2	0,06	-	16	20
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18	-	145,38	109,2	16,8	0,14	0,16	10,8	419	14,5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
	Итого:		15,93	15,66	65,88	471,8	0,21	11,17	83,19	1,31	288,91	374,04	70,8	3,82	0,34	18,77		73,5
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	-	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	0,02	1,8	37	18
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,1	15,71	144,4	0,19	5,2	24	0,28	31,47	86,7	30,57	1,6	0,07	4,16	132	10
3	Котлеты рубленые из птицы	90	23,68	24,07	14,41	355,73	0,09	1,78	77,4	1,48	19,76	181,27	19,81	1,77	0,16	7,62	318	46
4	Капуста тушеная	150	3,24	6,18	10,53	112,93	0,07	48,64	-	2,91	291,65	64,61	33,32	1,2	0,08	5,61	343	24
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0	16	-	0,11	10,62	9,9	4,96	0,23	0,01	0,16	430	8
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:		37,17	39,08	96,55	876,79	0,45	77,62	101,4	5,88	476,7	501,27	112,26	6,88	0,36	23,35		114,0
Полдник																		
1	Запеканка со свежими плодами	200	9,17	13,92	47,89	354,68	0,22	3,7	46,01	0,35	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	208	31
2	Сок фруктовый	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	0,02	-	484	20
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	0,02	2	403	20
	Итого:		16,07	16,26	108,73	650,88	0,34	17,7	46,01	1,77	190,33	274,26	77,23	7,93	0,23	14,88		77,0
	Итого за день		69,17	71	271,16	1999,47	0,99	106,48	230,6	8,96	955,93	1149,58	260,29	18,62	0,92	57		

День 4 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,9	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	77
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	87,52	0,02	0,6	15	0,01	126,24	117,2	31	0,99	0,14	9	415	12
3	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		32,35	31,93	73,61	712,94	0,24	0,96	40,15	3,37	308,99	547,26	73,29	6,38	0,92	44,76		103,0
Обед																		
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	12
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,07	4,11	10,99	89,39	0,05	11,92	6	1,53	107,49	58,58	17,23	0,63	0,04	2,86	137	11
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	24,78	14,54	30,86	354,67	0,25	12,16	66,48	3,87	449,81	700,32	68,49	1,85	0,28	136,8	249	102
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0	0,6	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:		35,79	25,28	113,39	826,21	0,47	28,9	192,49	8,51	707,78	973,48	129,68	365,03	0,44	147,46		140,0
Полдник																		
1	Кукуруза консервированная	50	5,15	2,45	30	162,5	0,19	-	-	0,65	50	150,5	52	1,85	0,07	2,6	29	20
2	Макароны с сыром	190	14,34	12,96	46,51	361,92	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	1,33	226	28
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		23,99	17,15	113,35	705,56	0,38	0,21	90,44	2,85	149,01	429,19	81,07	3,97	0,21	3,93		59,0
	Итого за день		92,13	74,36	300,34	2244,71	1,09	30,08	323,08	14,73	1165,8	1949,93	284,04	375,38	1,57	196,15		
День 5 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	200	5,9	8,5	27,75	211,44	0,14	0,48	30	0,15	107,21	144,14	36,19	0,93	0,12	9,09	199	13
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,9	2,42	0,72	18	-	165,38	133,04	32,8	1,74	0,16	18,8	418	15,5
3	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
5	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	0,1	44	108	7	0,2	0,06	-	16	20,5
	Итого:		20,93	23,52	94,49	678,74	2,65	1,34	104	2,33	337,59	454,78	89,19	4,18	0,37	27,89		61,0
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,1	0	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	8
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,96	3,46	14,31	105,57	0,13	5,2	-	1,49	89,11	108,34	27,87	1,32	0,06	4,33	135	10
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36	1,27	35,85	152,4	25,07	1,77	0,17	1,08	504	90

4	Сок фруктовый	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	0,02	-	484	20
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	-	-	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2	19	2
	Итого:		31,77	43,23	105,35	834,71	0,52	11,27	36	4,46	201,3	350,47	73,08	7,03	0,27	8,86		132,0

Полдник

1	Пудинг из творога	150	25,23	15,43	23,66	334,39	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	751,66	32,1	0,85	0,38	2,63	241	87
2	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06	0,11	2,7	371	15
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	-	0,2	35	17	11	0,1	0,03	-	399	20
4	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12	-	100,45	78,57	11,2	0,1	0,1	7,2	421	9
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
	Итого:		29,69	18,76	64,08	547,13	0,31	38,94	87,61	1,12	416,99	856,93	55,9	1,26	0,53	5,33		133,0
	Итого за день		82,39	85,51	263,93	2060,57	3,48	51,54	227,61	7,9	955,89	1662,17	218,17	12,48	1,17	42,08		
	Итого среднее за 5 дней		81,13	73,37	279,15	2080,96	1,49	51,89	260,64	10,64	991,57	1643,62	259,77	158,28	1,15	103,17		

День 6 (Понедельник)

Завтрак

1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,73	0,06	0,6	27	0,22	126,62	158,66	36,29	0,58	0,15	9,98	202	23
2	Выпечка промышленного производства	50	6,2	3,71	21,5	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,2	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	20
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,11	33,28	0	1,6	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0	-	377	6
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		19,2	15,34	103,81	624,65	0,2	2,41	62,01	2,27	218,22	395,79	57,49	1,93	0,28	12,06		65,5

Обед

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	-	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	0,02	1,8	37	18
2	Рассольник ленинградский	200	2,24	3,23	15,15	98,8	0,09	7,42	6	1,08	57,91	67,78	22,11	0,83	0,07	4,3	122	15
3	Биточки рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	237,23	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	142,76	17,46	1,3	0,13	5,79	309	46
4	Рагу из овощей	150	2,6	7,73	17,17	148,31	0,12	11,6	0	3,53	26,77	70,89	32,63	1,08	0,09	5,57	184	18
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	0,01	5,6	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0	-	450	6
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:		26,78	26,84	109,95	782,87	0,39	31,88	53,34	6,7	256,06	443,31	97,49	5,45	0,33	21,46		111,0

Полдник

1	Олады	150	11,92	11,68	64,8	411,87	0,16	0,5	12,38	4,56	120,21	155,97	25,51	1,21	0,16	9,49	497	46
2	Соус вишневый	50	0,2	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	10
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18	-	145,38	109,2	16,8	0,14	0,16	10,8	419	14,5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
5	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8
	Итого:		23,52	21,23	156,75	913,51	0,29	5,04	34,38	7,06	301,18	359,22	64,74	3,08	0,36	20,8		84,5
	Итого за день		69,5	63,42	370,51	2321,04	0,88	39,33	149,73	16,02	775,47	1198,32	219,72	10,45	0,98	54,32		

День 7 (Вторник)

Завтрак

1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,1	6,63	196	16
2	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5
4	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12	-	100,45	78,57	11,2	0,1	0,1	7,2	421	9
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83		49,5

Обед

1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,8	56	9
2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	17
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,8	165,11	0,22	22,9	3 901	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	52
4	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,5	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	12
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0	0,6	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:		30,7	25,2	100,31	755,97	0,46	46,73	4052,8	4,99	594,96	523,58	75,96	368,36	1,65	21,65		101,0

Полдник

1	Запеканка со свежими плодами	200	9,17	13,92	47,89	354,68	0,22	3,7	46,01	0,35	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	208	31
2	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
4	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8

	Итого:		16,67	19,58	114,48	702,62	0,32	3,7	50,01	2,77	175,57	291,03	68,23	3,79	0,21	12,88		50,0	
	Итого за день		64,02	60,79	309,43	2049,44	1,01	51,32	4159,4	10,6	1001	1158,29	211,14	374,79	2,12	48,36			
День 8 (Среда)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,2	162,8	178,07	57,82	1,49	0,21	13,08	191	22	
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	0,02	2	403	20	
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18	-	145,38	109,2	16,8	0,14	0,16	10,8	419	14,5	
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6	
	Итого:		17,54	17,45	77,13	539,08	0,24	11,57	76,94	1,47	360,28	402,67	94,92	4,65	0,44	25,88		73,0	
Обед																			
1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,6	0,02	6,72	-	1,47	22,4	21	9,1	0,56	0,02	-	25	10	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	0,05	12,35	6	1,04	90,14	43,35	19,77	0,91	0,05	4,58	119	14	
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,7	16,59	191,48	0,12	1,16	21,5	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151	256к	75	
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4,87	5,67	39,38	228,44	0,29	24,13	17,1	0,3	38,28	141,32	55,58	2,19	0,2	12,6	346	38	
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0	2,4	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,1	0	0,32	431	8	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4	
	Итого:		41,58	22,62	138,75	916,43	0,63	45,94	44,61	6,14	712,46	1021,04	152,17	7,39	0,44	174,69		155,0	
Полдник																			
1	Блины	150	10,3	11,4	53,14	356,24	0,13	0,36	22,51	2,75	93,57	133,61	20,46	1,15	0,16	8,82	726	46	
2	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06	0,11	2,7	371	15	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	-	0,2	35	17	11	0,1	0,03	-	399	20	
4	Сок фруктовый	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	0,02	-	484	20	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2	
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	-	-	30	0,1	1,2	1,9	-	0,02	0,01	0,9	13	10	
	Итого:		16,84	23,18	107,85	711,84	0,25	42,66	65,11	3,65	240,57	249,01	52,26	4,37	0,34	12,42		113,0	
	Итого за день		75,96	63,25	323,74	2167,34	1,11	100,17	186,66	11,26	1313,3	1672,72	299,36	16,4	1,22	212,99			
День 9 (Четверг)																			
Завтрак																			
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,9	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,8	232	77	

2	Выпечка промышленного производства	50	4,43	3,77	26,53	157,7	0,06	0,08	10,1	0,6	27,89	52,39	8,54	0,6	0,06	2,85	551	20
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		29,81	27,98	67,27	640,26	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	452,22	42,83	5,17	0,82	38,61		108,0

Обед

1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	12
2	Уха ростовская	200	5,56	3,45	11,36	99,32	0,11	12,25	2,5	1,77	103,87	173,66	26,79	0,94	0,08	37,5	151	20
3	Плов куриный	240	19,28	24,1	46,92	463,92	0,12	6,22	47,6	5,21	30,7	216,37	50,7	2,05	0,15	5,84	331	64
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	5
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	-	-	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2	19	2
	Итого:		29,2	32,81	97,38	784,95	0,33	22,69	50,11	9,23	211,97	497,97	100,21	4,45	0,3	49,05		105,0

Полдник

1	Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	2,06	1,29	25,68	0,02	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,1	79	15,5
2	Макароны с сыром	190	14,34	12,96	46,51	361,92	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	1,33	226	28
3	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0	0,6	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		19,71	16,79	93,47	605,52	0,21	7,69	210,44	3,23	117,97	311,13	47,13	362,43	0,18	2,43		54,5
	Итого за день		78,72	77,58	258,12	2030,73	0,78	30,82	291,79	15,01	532,63	1261,32	190,17	372,05	1,3	90,09		

День 10 (Пятница)

Завтрак

1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,7	36,45	0,89	0,1	6,63	196	16
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	87,52	0,02	0,6	15	0,01	126,24	117,2	31	0,99	0,14	9	415	12
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	0,1	44	108	7	0,2	0,06	-	16	20
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	0,02	2	403	20
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
	Итого:		16,44	16,1	63,75	470,64	0,22	11,08	81,66	1,36	278	394,51	88,65	4,76	0,33	17,63		72,0

Обед

1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,1	0	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	8
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	157	12

3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36	1,27	35,85	152,4	25,07	1,77	0,17	1,08	504	90
4	Сок фруктовый	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	0,02	-	484	20
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	-	-	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2	19	2
	Итого:		29,42	42,8	97,78	790,21	0,44	21,71	42	3,99	235,12	279,04	62	6,3	0,25	7,77		134,0
Полдник																		
1	Запеканка из творога	150	26,94	17,14	27,21	370,86	0,23	0,69	84	0,58	296,84	808,8	34,63	0,85	0,4	2	239	91
2	Соус абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,26	0	0,18	-	0,25	7,74	6,57	4,73	0,2	0,01	-	335	5
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	0,02	2	403	20
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,88	0,02	-	0,08	0,08	13,04	20,64	6,72	0,5	0,01	-	475	5
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
	Итого:		29,44	18,22	86,09	629,4	0,31	10,87	84,08	1,44	338,32	863,81	57,67	3,99	0,45	4		123,0
	Итого за день		75,31	77,12	247,62	1890,25	0,97	43,66	207,74	6,79	851,45	1537,36	208,32	15,05	1,03	29,39		
	Итого среднее за 5 дней		72,7	68,43	301,88	2091,76	0,95	53,06	999,07	11,94	894,78	1365,6	225,74	157,75	1,33	87,03		
	Итого среднее за 10 дней		77,56	71,7	297,1	2122,63	1,23	52,87	628,86	11,79	947,39	1506,53	244,79	158,11	1,25	95,63		