

Утверждаю: директор школы

*Щенникова С.А.* /Щенникова С.А./

« 10 » января 2022 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большелеушинская средняя общеобразовательная школа»

П. Горнореченск

Перспективное меню на 10 дней  
питания учащихся школы весна

Возрастная категория 7-15 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-15 лет	к/кал 7-11 лет	к/кал 11-15 лет	белки		жиры		углеводы		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1-й день</b>																			
257	<b>Завтрак:</b> 1. Каша манная	200/5	250/5	207,4	259,3	6,2	7,75	8,05	10,06	31,09	38,86	0,1	1,43	0,031	0,037	141,34	134,5	2,625	1,091
628	2. Чай	180	200	43,7	48,6	0,1	0,12	-	-	10,83	12,04	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	50/15/30	348,5	348,5	14,17	14,17	19,46	19,46	35,18	35,18	0,8	0,27	0,0975	0,0645	165,5	222	16,575	1,03
	4. Фрукты	100	100	46	46	0,35	0,35	0,35	0,35	8,62	8,62	0,09	0,7	-	0,09	52,5	25,5	16,5	0,15
	<b>Итого завтрак</b>			<b>645,6</b>	<b>702,4</b>	<b>20,82</b>	<b>22,39</b>	<b>27,86</b>	<b>29,87</b>	<b>85,72</b>	<b>94,7</b>	<b>0,99</b>	<b>2,4</b>	<b>0,129</b>	<b>0,192</b>	<b>359,34</b>	<b>382,0</b>	<b>35,7</b>	<b>2,271</b>
	<b>Обед:</b> 1. Огурцы консервированные	60	100	63,9	63,9	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	3,0	-	0,0	13,8	14,4	8,4	0,4
110	2. Борщ из свежей капусты	250	250	104,2	104,2	1,92	1,92	4,33	4,33	10,05	10,05	0,087	9,63	0,015	1,8115	71,77	66,4	4,06	0,859
401	3. Гуляш	50	60	94	112	15,46	18,56	17,26	20,72	4,8	5,77	0,08	0,9	0,0315	1,3031	20,455	45,25	8,195	2,183
469	4. Макароны отварные	150	180	211	253,3	5,52	6,62	5,29	6,34	45,33	62,39	0,1	-	0,0315	0,0231	19,035	89,1	16,035	0,614

394	5. Компот из свежих фруктов	180	200	94,7	109,1	0,1	0,2	0,1	0,1	23,8	26,6	0,04	8	0	2,6	40	36	20	0,4	
	6. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6	
	<b>Итого обед</b>			<b>767,8</b>	<b>842,5</b>	<b>27,26</b>	<b>31,56</b>	<b>27,88</b>	<b>32,39</b>	<b>119,94</b>	<b>140,77</b>	<b>0,427</b>	<b>21,53</b>	<b>0,078</b>	<b>5,738</b>	<b>183,46</b>	<b>320,75</b>	<b>83,09</b>	<b>6,056</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>1413,4</b>	<b>1544,9</b>	<b>48,04</b>	<b>53,95</b>	<b>55,74</b>	<b>62,26</b>	<b>205,66</b>	<b>235,47</b>	<b>1,417</b>	<b>23,93</b>	<b>0,207</b>	<b>5,93</b>	<b>542,80</b>	<b>702,75</b>	<b>118,79</b>	<b>8,33</b>	
		<b>2-й день</b>																		
												<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
430	<b>Завтрак:</b> 1. Каша рисовая	150	150	212,7	212,7	3,96	3,96	10,06	10,06	26,61	26,61	0,09	1,08	0,065	0,0911	63,225	202,34	31,975	0,586	
	2. Хлеб с сыром	50/30	50/30	237,2	237,2	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	165,5	48	6,575	1,03	
643	3. Какао	180	200	138,5	153,9	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
	4. Вафли	100		342,10		3,2		3,8		81,1		0,04	0,04	0,6	0,6	10				
	<b>Итого завтрак</b>			<b>930,5</b>	<b>603,8</b>	<b>16,22</b>	<b>13,4</b>	<b>28,96</b>	<b>25,56</b>	<b>167,14</b>	<b>88,64</b>	<b>0,93</b>	<b>1,12</b>	<b>0,73</b>	<b>0,74</b>	<b>238,73</b>	<b>250,34</b>	<b>38,55</b>	<b>1,62</b>	
24	<b>Обед:</b> 1. Салат из вареной свеклы	60	60	131	131	1,42	1,42	10,06	10,06	16,28	16,28	0,02	10,4	-	6,009	41,7	52,7	12	1,47	
128	2. Рассольник	250	250	224,4	224,4	4,35	4,35	3,62	3,62	11,79	11,79	0,11	10,63	0,715	1,2205	31,12	173,7	3,26	0,084	
387	3. Котлета с гречкой	70/150	70/150	470	526,6	28,72	30,53	28,33	29,89	46,6	55,5	0,14	3,6	0,0315	1,3031	120,455	45,25	18,195	0,183	
648	4. Сок	180	200	68,4	76	0,9	1	-	-	16,38	18,2	0,04	4,2	-	-	40	24	18	0,8	
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6	
	<b>Итого обед</b>			<b>1093,8</b>	<b>1158</b>	<b>39,15</b>	<b>41,06</b>	<b>42,81</b>	<b>44,37</b>	<b>126,01</b>	<b>136,73</b>	<b>0,43</b>	<b>28,83</b>	<b>0,75</b>	<b>8,53</b>	<b>251,67</b>	<b>365,25</b>	<b>77,85</b>	<b>4,13</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>2024,3</b>	<b>1761,8</b>	<b>55,37</b>	<b>54,46</b>	<b>71,77</b>	<b>69,93</b>	<b>293,15</b>	<b>225,37</b>	<b>1,36</b>	<b>29,95</b>	<b>1,48</b>	<b>9,27</b>	<b>490,4</b>	<b>615,59</b>	<b>116,4</b>	<b>5,75</b>	
		<b>3-й день</b>																		
257	<b>Завтрак:</b> 1. Каша «Овсяная»	200/5	250/5	207,4	259,3	8,4	10,5	14,8	18,5	34,26	42,83	0,04	1,43	0,032	0,028	136,039	176,95	4,8	1,82	

628	2. Чай с лимоном	180/6	200/8	55,4	61,6	0,06	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	-	-	-	-	-	-	-	-	
	3. Хлеб с маслом	50/15	50/15	237,2	237,2	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	11,575	48	10,575	1,03	
	4. Йогурт	115		637,39		4		4		79		0,0	0,7	0,0	0,0	136,9	110,4	16,1	0,1	
	<b>Итого завтрак</b>			<b>1137,39</b>	<b>558,10</b>	<b>18,13</b>	<b>16,24</b>	<b>26,38</b>	<b>30,08</b>	<b>163,11</b>	<b>94,22</b>	<b>0,84</b>	<b>2,13</b>	<b>0,100</b>	<b>0,078</b>	<b>284,514</b>	<b>335,35</b>	<b>31,48</b>	<b>2,95</b>	
335	<b>Обед:</b> 1. Икра кабачковая консервированная	70	70	83,3	83,3	1,3	1,3	6,2	6,2	5,4	5,4	0,0	4,9	0,1	0,0	28,7	25,9	10,5	0,5	
138	2. Суп гороховый с гречками	250	250	204,2	204,2	13,83	13,83	9,23	9,23	15,48	15,48	0,07	5,5	0,088	0,249	48,9	264,4	8,58	1,01	
	ЗРыба жареная с отварным рисом	100/100	100/150	310,9	364,3	12,9/4,7	12,9/4,7	12,6/4,9	12,6/4,9	6,8/49,0	6,8/49,0	0,1/0,1	3,8/0,0	0,6/0,1	4,1/0,5	34,8/12,5	133,0/94,8	30,5/31,1	1,0/0,7	
402	4. Компот из смеси сухофрукт	180	200	125	131	0,4	0,6	0,1	0,1	28,5	31,7	0,04	0,2	-	-	40	24	8	0,8	
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6	
	<b>Итого обед</b>			<b>924,4</b>	<b>1982,8</b>	<b>36,89</b>	<b>37,09</b>	<b>37,83</b>	<b>33,83</b>	<b>140,14</b>	<b>143,34</b>	<b>0,43</b>	<b>14,40</b>	<b>0,888</b>	<b>4,849</b>	<b>192,296</b>	<b>611,70</b>	<b>133,07</b>	<b>5,61</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>2060,79</b>	<b>1540,90</b>	<b>55,02</b>	<b>53,33</b>	<b>64,21</b>	<b>63,91</b>	<b>303,25</b>	<b>237,56</b>	<b>1,27</b>	<b>16,53</b>	<b>0,988</b>	<b>4,927</b>	<b>467,81</b>	<b>947,05</b>	<b>164,55</b>	<b>8,56</b>	
	<b>4-й день</b>																			
												<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Завтрак:</b> 1.Суп молочный вермишелевый	200/5	250/5	156	195	5,04	6,3	5,98	7,47	17,01	21,26	0,06	1,38	0,049	0,49	133,4	182,3	6,7	1,8	
643	2. Какао	180	200	138,5	153,9	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
	3. Хлеб с маслом	50/15	50/15	237,2	237,2	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	11,575	48	10,575	1,03	
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,09	0,7	-	0,09	52,5	25,5	6,5	0,15	
	5. Печенье	80		160		3,88		3,36		23,4		0,08	0,08	0	1	20				
	<b>Итого завтрак</b>			<b>760,7</b>	<b>655,1</b>	<b>18,50</b>	<b>16,26</b>	<b>24,96</b>	<b>23,49</b>	<b>112,77</b>	<b>96,22</b>	<b>1,03</b>	<b>2,16</b>	<b>0,12</b>	<b>1,63</b>	<b>217,48</b>	<b>255,8</b>	<b>23,77</b>	<b>2,98</b>	

60	<b>Обед:</b> 1. Винегрет	100	100	106	106	1,1	1,1	6,10	6,10	4,4	4,4	0,04	2,50	-	1,024	22,4	41,4	18,4	0,850
157	2. Суп картофельный с вермишелью	250	250	369,8	369,8	10,4	10,4	7,13	7,13	16,51	16,51	0,19	21,83	-	1,91	86,76	187,46	42,37	2,67
105	3. Плов с мясом	180	200	269,28	317	15	16,87	10	11	38,89	42,1	0,04	0,9	0,054	1,3196	39,48	117,25	28,22	0,093
648	4. Компот из кураги	180	200	97,2	108,0	0,9	1	-	-	25,56	28,4	-	10,151	-	-	-	-	3,2	11,4
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	1,28	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6
	<b>Итого обед</b>			<b>1042,28</b>	<b>1100,8</b>	<b>31,16</b>	<b>33,13</b>	<b>24,03</b>	<b>25,03</b>	<b>120,32</b>	<b>126,37</b>	<b>1,55</b>	<b>35,38</b>	<b>0,054</b>	<b>4,25</b>	<b>167,03</b>	<b>415,71</b>	<b>118,59</b>	<b>16,61</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>1802,98</b>	<b>1755,9</b>	<b>49,66</b>	<b>49,39</b>	<b>48,99</b>	<b>48,52</b>	<b>233,09</b>	<b>222,59</b>	<b>2,58</b>	<b>37,54</b>	<b>0,17</b>	<b>5,88</b>	<b>384,51</b>	<b>671,51</b>	<b>142,36</b>	<b>19,59</b>
	<b>5-й день</b>																		
257	<b>Завтрак:</b> 1. Каша «Дружба»	150/3	200/5	219,9	241,1	4,91	6,55	6,24	8,33	26,31	35,09	0,01	1,43	0,231	0,037	138,94	181,1	50,425	1,87
628	2. Чай с молоком	180	200	101,7	106,6	5,04	5,6	5,80	6,45	21,96	24,41	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Хлеб с маслом	50/15	50/15	237,2	237,2	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	11,575	48	10,575	1,03
	4. Йогурт	115	115	637,39	637,39	4	4	4	4	79	79	0,0	0,7	0,0	0,0	136,9	110,4	16,1	0,1
	<b>Итого завтрак</b>			<b>1196,19</b>	<b>1222,29</b>	<b>19,62</b>	<b>21,82</b>	<b>27,61</b>	<b>30,35</b>	<b>163,35</b>	<b>174,58</b>	<b>0,81</b>	<b>2,13</b>	<b>0,299</b>	<b>0,09</b>	<b>287,42</b>	<b>339,5</b>	<b>77,1</b>	<b>3,0</b>
	<b>Обед:</b> 1. Томаты консервированные	70	70	67,2	67,2	0,5	0,5	5,08	5,08	22,3	22,3	0,04	2,1	0,5	2,25	27,6	23,9	0,2	0,9
119	2. Щи из свежей капусты	250	250	223	223	5,42	5,42	11,77	11,77	24	24	0,11	3,88	0,0375	0,2415	48,945	151,85	6,485	2,26
401/463	3. Гуляш с перловкой	50/150	50/180	337,8	377,2	16,3	18,17	5,08	6,27	35,06	40,79	0,06	-	0,4225	5,0165	19,025	62	10,025	0,91
591	4. Кисель фруктовый	180	200	104,6	116,2	1,22	1,36	-	-	26,11	29,02	-	-	-	-	3,3	1,5	-	0,12
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	1,28	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6

	<b>Итого обед</b>			<b>932,6</b>	<b>983,6</b>	<b>27,2</b>	<b>29,21</b>	<b>22,73</b>	<b>23,92</b>	<b>142,43</b>	<b>151,07</b>	<b>1,49</b>	<b>5,98</b>	<b>0,96</b>	<b>7,5</b>	<b>117,26</b>	<b>308,85</b>	<b>43,11</b>	<b>5,79</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>2128,7 9</b>	<b>2205,89</b>	<b>46,82</b>	<b>51,03</b>	<b>50,34</b>	<b>54,27</b>	<b>305,78</b>	<b>325,65</b>	<b>2,30</b>	<b>8,11</b>	<b>1,259</b>	<b>7,59</b>	<b>404,68</b>	<b>648,35</b>	<b>120,21</b>	<b>8,79</b>
		<b>6-й день</b>																	
257	<b>Завтрак:</b> 1. Каша пшеничная	150/3	200/5	182,9	243,9	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	0,07	1,43	0,531	0,045	144,14	193,7	18,3	1,771
628	2. Чай	180	200	43,7	48,6	0,1	0,12	-	-	10,83	12,04	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Хлеб с маслом и икрой	50/15 /10	50/15/ 10	348,5	348,5	8,87	8,87	13,07	13,07	36,08	36,08	0,03	0,17	0,0855	0,0495	11,575	48	0,575	1,03
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,06	0,7	-	0,75	30	51	4	0,9
	<b>Итого завтрак</b>			<b>644,1 0</b>	<b>710,00</b>	<b>15,07</b>	<b>16,95</b>	<b>19,64</b>	<b>21,66</b>	<b>86,30</b>	<b>96,33</b>	<b>0,16</b>	<b>2,30</b>	<b>0,62</b>	<b>0,85</b>	<b>185,72</b>	<b>292,7</b>	<b>22,88</b>	<b>3,70</b>
	<b>Обед:</b> 1. Зеленый горошек	100	100	63,9	63,9	0,66	0,66	4,03	4,03	4,25	4,25	0,01	16,25	-	0,009	24,7	19,75	8,6	0,35
140	2. Суп рыбный	250	250	193	193	10,88	10,88	6,65	6,65	23,03	23,03	0,025	13,6	0,03	0,2145	134,22	241,4	7,46	0,484
382	3. Котлета мясная	70	70	176,7	176,7	10,68	10,68	11,72	11,72	5,74	5,74	0,3	0,13	0,0235	2,023	129,445	94,3	37,29	0,266
469	4. Вермишел ь отварная	150	180	211	253,3	5,52	6,62	5,29	6,34	35,33	42,39								
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6
394	6. Компот из свежих фруктов	180	200	94,7	109,1	0,1	0,2	0,1	0,1	23,8	26,6	0,04	0,5	-	-	40	24	2,1	0,8
	<b>Итого обед</b>			<b>939,3 0</b>	<b>996,0</b>	<b>31,60</b>	<b>32,80</b>	<b>28,59</b>	<b>29,64</b>	<b>127,11</b>	<b>136,97</b>	<b>0,49</b>	<b>30,48</b>	<b>0,05</b>	<b>2,24</b>	<b>346,78</b>	<b>449,0</b>	<b>81,84</b>	<b>3,50</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>1583, 40</b>	<b>1706,00</b>	<b>46,67</b>	<b>49,75</b>	<b>48,23</b>	<b>51,30</b>	<b>213,41</b>	<b>233,30</b>	<b>0,65</b>	<b>32,78</b>	<b>0,67</b>	<b>3,09</b>	<b>532,5</b>	<b>741,7</b>	<b>104,72</b>	<b>7,20</b>
		<b>7-й день</b>																	
267	<b>Завтрак:</b> 1. Каша манная с вареньем	200/5 /30	200/5/ 30	207,4	207,4	6,2	7,75	8,05	10,06	48,19	55,96	0,1	1,43	0,031	0,037	141,34	134,5	2,625	1,091
628	2. Чай с молоком	180	200	101,7	106,6	5,04	5,6	5,80	6,45	21,96	24,41	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Хлеб с маслом	50/30	50/30	146	146	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	11,575	48	16,575	1,03
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,06	0,7	-	0,75	30	51	24	0,9

	<b>Итого завтрак</b>			<b>524,10</b>	<b>529,0</b>	<b>17,43</b>	<b>19,54</b>	<b>25,94</b>	<b>28,60</b>	<b>119,16</b>	<b>129,38</b>	<b>0,96</b>	<b>2,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>152,92</b>	<b>233,50</b>	<b>43,20</b>	<b>3,02</b>
	<b>Обед:</b> 1. Салат из кукурузы консервированной с луком	100	100	53	53	0,55	0,55	3,05	3,05	2,2	2,2	0,02	1,25	-	0,512	11,2	20,7	9,2	0,425
110	2. Свекольник со сметаной	250/10	250/10	335,4	335,4	13,88	13,88	2,86	2,86	17,49	17,49	0,1	18,13	0,015	0,2205	43,97	41,95	6,96	0,617
387/472	3. Печень с картофельным пюре	50/150	50/150	232	232	12,88	12,88	15,62	15,62	28,84	28,84	0,08	4,06	0,078	5,0528	259,72	368,37	4,255	0,843
648	4. Компот из изюма	180	200	97,2	108,0	0,9	1	-	-	25,56	28,4	-	10,151	-	-	-	-	3,2	11,4
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6
	<b>Итого обед</b>			<b>917,6</b>	<b>928,40</b>	<b>31,97</b>	<b>32,07</b>	<b>22,33</b>	<b>22,33</b>	<b>109,05</b>	<b>111,89</b>	<b>0,32</b>	<b>33,59</b>	<b>0,09</b>	<b>6,53</b>	<b>363,28</b>	<b>500,62</b>	<b>50,02</b>	<b>14,88</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>1441,7</b>	<b>1457,4</b>	<b>49,4</b>	<b>51,61</b>	<b>48,27</b>	<b>50,93</b>	<b>228,21</b>	<b>241,27</b>	<b>1,28</b>	<b>35,72</b>	<b>0,19</b>	<b>6,62</b>	<b>516,2</b>	<b>734,12</b>	<b>93,22</b>	<b>17,90</b>
	<b>8-й день</b>																		
257	<b>Завтрак:</b> 1. Каша ячневая	150/3	200/5	149,7	199,7	4,26	5,68	4,76	6,35	22,33	29,77	0,052	1,43	0,031	3,037	165,34	137,7	15,425	1,411
643	2. Какао	180	200	138,5	153,9	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	50/15/30	348,5	348,5	14,17	14,17	19,46	19,46	35,18	35,18	0,8	0,27	0,0975	0,0645	135,575	122	16,575	1,03
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,09	0,7	-	0,09	52,5	25,5	16,5	0,15
	<b>Итого завтрак</b>			<b>705,7</b>	<b>771,1</b>	<b>22,34</b>	<b>24,14</b>	<b>28,27</b>	<b>30,26</b>	<b>93,79</b>	<b>103,83</b>	<b>0,94</b>	<b>2,4</b>	<b>0,129</b>	<b>3,19</b>	<b>353,4</b>	<b>285,2</b>	<b>48,5</b>	<b>2,59</b>
24	<b>Обед:</b> 1. Салат из вареной свеклы	60	60	131	131	1,42	1,42	10,06	10,06	16,28	16,28	0,02	10,4	-	6,009	41,7	52,7	12	1,47
111	2. Суп крестьянский	250	250	141,2	141,2	6,6	6,6	7,3	7,3	12,5	12,5	0,0	0,7	0,2	0,5	22,3	78,1	19,3	1
215	3. Домашнее жаркое	200	250	438,7	476,8	39,57	43,01	10,74	11,67	45,93	49,92	-	8,97	-	-	31,10	337,00	65,70	4,03

402	4. Компот из смеси сухофрукт	180	200	125	131	0,4	0,6	0,1	0,1	28,5	31,7	0,04	8	-	2,6	140	36	20	0,4	
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6	
	<b>Итого обед</b>			<b>1035,9</b>	<b>1080,0</b>	<b>51,75</b>	<b>55,39</b>	<b>29,00</b>	<b>29,93</b>	<b>138,17</b>	<b>145,36</b>	<b>0,18</b>	<b>28,07</b>	<b>0,2</b>	<b>9,11</b>	<b>253,50</b>	<b>573,4</b>	<b>143,40</b>	<b>8,5</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>1741,6</b>	<b>1851,1</b>	<b>74,09</b>	<b>79,53</b>	<b>57,27</b>	<b>60,19</b>	<b>231,96</b>	<b>249,19</b>	<b>1,12</b>	<b>30,47</b>	<b>0,33</b>	<b>12,30</b>	<b>606,90</b>	<b>858,6</b>	<b>191,90</b>	<b>11,09</b>	
	<b>9-й день</b>																			
463	<b>Завтрак:</b> 1. Каша гречневая	150/3	200/5	184,5	246,1	5,95	7,94	6,15	8,21	26,34	35,13	0,21	1,43	0,031	0,037	141,34	201,7	15,425	0,651	
	2. Хлеб с маслом	50/15	50/15	237,2	237,2	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	11,575	48	16,575	1,03	
628	2. Чай с лимоном	180/6	200/8	55,4	61,6	0,06	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	-	-	-	-	-	-	-	-	
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,09	0,7	-	0,09	52,5	25,5	16,5	0,15	
	5. Вафли	100		342,10		3,2		3,8		81,1		0,04	0,04	0,6	0,6	10				
	<b>Итого завтрак</b>			<b>888,2</b>	<b>613,90</b>	<b>15,4</b>	<b>14,2</b>	<b>22,05</b>	<b>20,31</b>	<b>170,22</b>	<b>99,45</b>	<b>1,14</b>	<b>2,17</b>	<b>0,7</b>	<b>0,78</b>	<b>215,42</b>	<b>275,20</b>	<b>48,5</b>	<b>1,83</b>	
	<b>Обед:</b> 1. Икра кабачковая консервированная	70	70	83,3	83,3	1,3	1,3	6,2	6,2	5,4	5,4	-	4,9	0,1	-	28,7	25,9	10,5	0,5	
139	2. Суп с клецками	250	250	290,5	290,5	6,7	6,7	10,7	10,7	50,7	50,7	0,02	13,6	0,0175	2,21	40,87	142,94	6,5	2,272	
387	3. Бефстроганов с вермишелью	50/150	60/180	219	283	24,14	25,97	19,6	22,82	25,33	32,14	0,31	3,6	0,6630	1,3261	39,490	134,35	24,23	0,797	
648	4. Сок	180	200	68,4	76	0,9	1	-	-	16,38	18,2	0,04	4,2	-	-	40	24	18	0,8	
	4. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6	
	<b>Итого обед</b>			<b>861,2</b>	<b>932,8</b>	<b>36,8</b>	<b>38,73</b>	<b>37,30</b>	<b>40,52</b>	<b>132,77</b>	<b>141,40</b>	<b>0,49</b>	<b>26,33</b>	<b>0,8</b>	<b>3,52</b>	<b>167,46</b>	<b>396,79</b>	<b>85,6</b>	<b>5,97</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>1749,4</b>	<b>1546,7</b>	<b>52,2</b>	<b>52,93</b>	<b>59,35</b>	<b>60,83</b>	<b>302,99</b>	<b>240,85</b>	<b>1,63</b>	<b>28,5</b>	<b>1,5</b>	<b>4,3</b>	<b>382,88</b>	<b>671,99</b>	<b>134,1</b>	<b>7,8</b>	
	<b>10-й день</b>																			
257	<b>Завтрак:</b> 1. Суп молочный рисовый	200/5	200/5	141,6	141,6	3,65	3,65	4,97	4,97	15,29	15,29	0,04	1,34	0,032	0,48	130,4	180,2	5,5	,9	

628	2. Чай	180	200	43,7	48,6	0,1	0,12	-	-	10,83	12,04	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Хлеб с маслом и икрой	50/15/10	50/15/10	348,5	348,5	8,87	8,87	13,07	13,07	36,08	36,08	0,8	0,17	0,0855	0,0495	11,575	48	16,575	1,03
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	36,8	36,8	0,09	0,7	-	0,09	52,5	25,5	16,5	0,15
	<b>Итого завтрак</b>			<b>602,8</b>	<b>607,7</b>	<b>13,14</b>	<b>13,16</b>	<b>18,56</b>	<b>18,56</b>	<b>99,0</b>	<b>100,21</b>	<b>0,93</b>	<b>2,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>141,98</b>	<b>253,7</b>	<b>38,58</b>	<b>10,18</b>
60	<b>Обед:</b> 1. Томаты консервированные	70	70	67,2	67,2	0,5	0,5	5,08	5,08	22,3	22,3	0,04	2,1	0,5	2,25	27,6	23,9	0,2	0,9
110	2. Суп с фрикадельками	250	250	117,6	117,6	8,03	8,03	7,13	7,13	19,1	19,1	0,17	3,5	-	0,25	128,41	150,96	13,67	0,503
246	3. Голубцы ленивые с рисом	70/150	70/180	371	453,8	8,64	9,37	16,54	17,17	42,13	49,66	0,06	4,3	-	1,211	44,12	179,65	8,56	0,347
591	4. Кисель фруктовый	180	200	104,6	116,2	1,22	1,36	-	-	26,11	29,02	-	-	-	-	3,3	1,5	-	0,12
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6
	<b>Итого обед</b>			<b>860,4</b>	<b>954,8</b>	<b>22,15</b>	<b>23,02</b>	<b>29,55</b>	<b>30,18</b>	<b>144,6</b>	<b>155,04</b>	<b>0,39</b>	<b>9,9</b>	<b>0,5</b>	<b>3,71</b>	<b>274,32</b>	<b>425,61</b>	<b>48,82</b>	<b>3,47</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>1463,2</b>	<b>1562,5</b>	<b>35,29</b>	<b>36,18</b>	<b>48,11</b>	<b>48,74</b>	<b>243,60</b>	<b>255,25</b>	<b>1,32</b>	<b>12,11</b>	<b>0,62</b>	<b>4,33</b>	<b>416,3</b>	<b>679,31</b>	<b>87,4</b>	<b>13,65</b>
	Среднее значение за период			<b>17328,36</b>	<b>16851,89</b>	<b>511,67</b>	<b>531,27</b>	<b>545,22</b>	<b>563,82</b>	<b>2552,49</b>	<b>2457,89</b>	<b>15,27</b>	<b>249,77</b>	<b>7,41</b>	<b>60,49</b>	<b>4720,17</b>	<b>7234,77</b>	<b>1273,4</b>	<b>107,94</b>



