|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДЕНО  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ветрова О.С  Приказ № от 20г. | | | |
| **ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  **МКОУ СОШ с Дежнево**  (для возрастных групп 7 – 11 лет и 12 лет и старше.) | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование блюда | Выход блюда  (7-11 лет)  граммы | белки | жиры | углеводы | Ккал. | Выход блюда  (12 лет и старше)  граммы | белки | жиры | углеводы | Ккал. |
| **1 день** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Манная каша №94 | 200гр | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 200гр | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 |
| 2 | Яйцо варёное№424 | 1 шт.(40гр) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| 3 | Чай с сахаром №943 | 200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 | 200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 |
| 4 | Хлеб пшеничный №90 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| 5 | Печенье | 35 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,95 | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
|  | Итого: |  | 16,07 | 14,33 | 72,34 | 454,34 |  | 19,09 | 16 | 95,8 | 575,64 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат с огурцами и помидорами № 15 | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| 2 | Суп гороховый №206 | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 3 | Курица отварная№637 | 100 | 15,2 | 9,73 | 0 | 152 | 100 | 15,2 | 9,73 | 0 | 152 |
| 4 | Макаронные изделия отварные №688 | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 202,5 | 230 | 6,12 | 9,0 | 34,20 | 243,02 |
| 5 | Компот из сухофруктов №868 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| 6 | Хлеб пшеничный №90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
|  | Итого: |  | 29,12 | 25,54 | 93,16 | 718,52 |  | 31,63 | 30,56 | 103,62 | 815,67 |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **45,19** | **39,87** | **165,5** | **1172,86** |  | **53,72** | **46,56** | **199,42** | **1391,31** |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный пшеничный№94 | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 243,73 | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 243,73 |
| 2 | Бутерброд с маслом №102 | 40 | 2,71 | 4,91 | 16,60 | 124,10 | 40 | 2,71 | 4,91 | 16,60 | 124,10 |
| 3 | Чай с лимоном№9 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 4 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 |
|  | итого |  | 19,55 | 14,85 | 78,21 | 526,49 |  | 19,55 | 14,85 | 78,21 | 526,49 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов№13 | 60 | 0,46 | **9,34** | **33,64** | 22,57 | 100 | **0,76** | **6,09** | 2,38 | 67,3 |
| 2 | Суп рыбный с консервами №5 | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 300 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 3 | Каша рисовая рассыпчатая №79 | 150 | 3,6 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 150 | 3,6 | 4,32 | 37,53 | 203,55 |
| 4 | Котлеты мясные№608 | 100 | 14,20 | 11,40 | **13,0** | 214 | 100 | 14,20 | 11,40 | **13,0** | 214 |
| 5 | Компот из сухофруктов№868 | 200 | 0,04 | **0** | 24,76 | 94,20 | 200 | 0,04 | **0** | 24,76 | 94,20 |
| 6 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 176,25 |
|  | Итого |  | 28,99 | 32,18 | 145 | 785,62 |  | 32,91 | 30,81 | 128,91 | 922,55 |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **48,54** | **47,03** | **223,21** | **1309,49** |  | **52,46** | **45,66** | **207,12** | **1449,49** |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | | Каша пшенная молочная №94 | | | | 200 | | | | | 7,4 | | | | | 3,5 | | | | 39,1 | 208 | | | 250 | | | | 9,25 | | | | | | 4,4 | | | 48,9 | | | 260 | | | | | |
| 2 | | | Бутерброд с паштетом №98 | | | | 40 | | | | | 10,1 | | | | | 19,8 | | | | 17 | 171,2 | | | 40 | | | | 10,1 | | | | | | 19,8 | | | 17 | | | 171,2 | | | | | |
| 3 | | | Чай с сахаром №943 | | | | 200 | | | | | **0,20** | | | | | 0 | | | | 14 | 28 | | | 200 | | | | **0,20** | | | | | | 0 | | | 14 | | | 28 | | | | | |
| 4 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | 50 | | | | | 3,8 | | | | | 0,4 | | | | 24,6 | 117,5 | | | 70 | | | | 5,32 | | | | | | 0,56 | | | 34,44 | | | 164,5 | | | | | |
| 5 | | | Кефир №96 | | | | 200 | | | | | 6 | | | | | 0,1 | | | | 7,6 | 60 | | | 200 | | | | 6 | | | | | | 0,1 | | | 7,6 | | | 60 | | | | | |
|  | | | итого | | | |  | | | | | 27,5 | | | | | 23,8 | | | | 102,3 | 584,7 | | |  | | | | 30,87 | | | | | | 28,86 | | | 121,94 | | | 683,7 | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Салат из свежих помидоров№14 | | | | 60 | | | | | 0,54 | | | | | 10,9 | | | | 2,46 | 21,6 | | | 100 | | | | 0,9 | | | | | | 1,50 | | | 4,1 | | | 36 | | | | | |
| 2 | | | Суп картофельный с макаронными изделиями№208 | | | | 200 | | | | | 2,15 | | | | | 2,27 | | | | 13,71 | 83,80 | | | 250 | | | | 2,69 | | | | | | 2,84 | | | 17,14 | | | 104,75 | | | | | |
| 3 | | | Гороховое пюре№8 | | | | 150 | | | | | 17,4 | | | | | 4,07 | | | | 38,1 | 235,5 | | | 180 | | | | 20,88 | | | | | | 4,9 | | | 45,72 | | | 282,6 | | | | | |
| 5 | | | Гуляш из говядины№591 | | | | 100 | | | | | 23,8 | | | | | 19,52 | | | | 5,74 | 203 | | | 100 | | | | 23,8 | | | | | | 19,52 | | | 5,74 | | | 203 | | | | | |
| 6 | | | Кисель плодово-ягодный №9 | | | | 200 | | | | | 1,36 | | | | | **0** | | | | 29,02 | 121,52 | | | 200 | | | | 1,36 | | | | | | **0** | | | 29,02 | | | 121,52 | | | | | |
| 7 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | 50 | | | | | 3,8 | | | | | 0.4 | | | | 24,6 | 117,5 | | | 50 | | | | 3,8 | | | | | | 0,4 | | | 24,6 | | | 117,5 | | | | | |
|  | | | итого | | | |  | | | | | 49,05 | | | | | 37,17 | | | | 113.63 | 782,92 | | |  | | | | 53,43 | | | | | | 29,16 | | | 126,32 | | | 865,37 | | | | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | | |  | | | | | **76,55** | | | | | **60,97** | | | | **215,93** | **1367,62** | | |  | | | | **84,3** | | | | | | **58,02** | | | **248,26** | | | **1549,07** | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | **4-ый день** | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Бутерброд с сыром№8 | | | | 40 | | | | | 4,51 | | | | | 8,06 | | | | 9,88 | 130,48 | | | 40 | | | | 4,51 | | | | | | 8,06 | | | 9,88 | | | 130,48 | | | | | |
| 2 | | | Какао на молоке№92 | | | | 200 | | | | | 3,52 | | | | | 3,72 | | | | 25,49 | 145,2 | | | 200 | | | | 3,52 | | | | | | 3,72 | | | 25,49 | | | 145,2 | | | | | |
| 3 | | | Суп молочный с макаронными изделиями №93 | | | | 200 | | | | | 5,7 | | | | | 5,3 | | | | 17,25 | 143,14 | | | 250 | | | | 7,14 | | | | | | 6,57 | | | 21,56 | | | 178,92 | | | | | |
| 4 | | | Фрукт свежий | | | | 100 | | | | | 0,4 | | | | | 0,40 | | | | 9,8 | 44 | | | 100 | | | | 0,4 | | | | | | 0,40 | | | 9,8 | | | 44 | | | | | |
|  | | | итого | | | |  | | | | | 14,13 | | | | | 17,48 | | | | 62,42 | 462,82 | | |  | | | | 15,57 | | | | | | 18,75 | | | 66,73 | | | 498,6 | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Винегрет №45 | | | | 60 | | | | | **0,82** | | | | | **3,71** | | | | 5,06 | 56,88 | | | 100 | | | | 1,36 | | | | | | **6,18** | | | 8,44 | | | 94,8 | | | | | |
| 2 | | | Щи на мясном бульоне со сметаной №187 | | | | | 200 | | | | | 5,4 | | | | 6,4 | | | | 13,2 | 121 | | | 250 | | | | 6,75 | | | | | | 8 | | | 9,9 | | | 151,25 | | | | |
| 3 | | | Рыба жаренная №245 | | | | | 100 | | | | | 16,9 | | | | 0,65 | | | | 0,31 | 75 | | | 100 | | | | 16,9 | | | | | | 0,65 | | | 0,31 | | | 75 | | | | |
| 4 | | | Каша гречневая рассыпчатая №679 | | | | | 150 | | | | | 7,46 | | | | 5,61 | | | | 35,84 | 230,45 | | | 200 | | | | 9,94 | | | | | | 7,48 | | | 47,78 | | | 307,26 | | | | |
| 5 | | | Компот из сухофруктов№868 | | | | | 200 | | | | | 0,4 | | | | **0** | | | | 24,76 | 94,20 | | | 200 | | | | 0,4 | | | | | | **0** | | | 24,76 | | | 94,20 | | | | |
| 6 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | | 50 | | | | | 3,8 | | | | 0,4 | | | | 24,6 | 117,5 | | | 50 | | | | 3,8 | | | | | | 0,4 | | | 24,6 | | | 117,5 | | | | |
|  | | | итого | | | | |  | | | | | 34,78 | | | | 16,77 | | | | 103,77 | 695,03 | | |  | | | | 39,15 | | | | | | 22,71 | | | 115,79 | | | 840,5 | | | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | | |  | | | | | **48,91** | | | | | **34,25** | | | | **166,19** | 1157,82 | | |  | | | | **54,72** | | | | | 41,46 | | | | **182,52** | | | **1338,61** | | | | | |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Каша молочная рисовая№168 | | | | 200 | | | | | 2,45 | | | | 4,9 | | | | 16,8 | 117,2 | | | 200 | | | | 2,45 | | | 4,9 | | | | | | 16,8 | | | 117,2 | | | | |
| 2 | | | | Бутерброд с повидлом №2 | | | | 40 | | | | | 1,8 | | | | 3,21 | | | | 10,08 | 112,9 | | | 40 | | | | 1,8 | | | 3,21 | | | | | | 10.08 | | | 112,9 | | | | |
| 3 | | | | Чай с лимоном №137 | | | | 200 | | | | | 9,02 | | | | 2,28 | | | | 15,42 | 114,66 | | | 200 | | | | 9,02 | | | 2,28 | | | | | | 15,42 | | | 114,66 | | | | |
| 4 | | | | Фрукт свежий | | | | 100 | | | | | 0,4 | | | | 0,40 | | | | 9,8 | 44 | | | 100 | | | | 0,4 | | | 0,40 | | | | | | 9,8 | | | 44 | | | | |
|  | | | | итого | | | |  | | | | | 13,67 | | | | 10,79 | | | | 52,1 | 388,76 | | |  | | | | 13,67 | | | 10,79 | | | | | | 52,1 | | | 388,76 | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Салат из белокочанной капусты№43 | | | | | 60 | | | | | 1,56 | | | | **3,0** | | | | 1,86 | 41,4 | | | 100 | | | | 2,6 | | | 5,0 | | | | | | 3,10 | | | 69,0 | | | | |
| 2 | | | Суп с рисом№204 | | | | | 200 | | | | | 1,58 | | | | 2,19 | | | | 11,66 | 72,60 | | | 250 | | | | 1,98 | | | 2,74 | | | | | | 14,58 | | | 90,75 | | | | |
| 3 | | | Жаркое по домашнему №436 | | | | | 50/100 | | | | | 21,27 | | | | 5,46 | | | | 18,93 | 209,73 | | | 95/200 | | | | 42,54 | | | 10,91 | | | | | | 37,85 | | | 419,45 | | | | |
| 4 | | | Кисель плодово-ягодный №9 | | | | | 200 | | | | | 1,36 | | | | **0** | | | | 29,02 | 121,52 | | | 200 | | | | 1,36 | | | **0** | | | | | | 29,02 | | | 121,52 | | | | |
| 5 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | | 40 | | | | | 3,04 | | | | 0,32 | | | | 19,68 | 94 | | | 50 | | | | 3,8 | | | 0,4 | | | | | | 24,6 | | | 117,5 | | | | |
|  | | | итого | | | | |  | | | | | 28,81 | | | | 10,97 | | | | 81,15 | 539,25 | | |  | | | | 55,28 | | | 19,05 | | | | | | 109,15 | | | 818,22 | | | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | | |  | | | | | **42,48** | | | | | **21,76** | | | **133,25** | | **928,01** | | |  | | | **68,95** | | | | | **29,84** | | | | | **161,25** | | | **1206,98** | | | | | |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Каша пшенная молочная №94 | | | | 200 | | | | | 7,4 | | | | | 3,5 | | | 39,1 | | 208 | | | 250 | | | 9,25 | | | | | 4,38 | | | | | 48,9 | | | 260 | | | | | |
| 2 | | | Бутерброд с маслом №102 | | | | 40 | | | | | 3,09 | | | | | 5,6 | | | 18,98 | | 141,83 | | | 40 | | | 3,09 | | | | | 5,6 | | | | | 18,98 | | | 141,83 | | | | | |
| 3 | | | Какао на молоке№92 | | | | 200 | | | | | 3,52 | | | | | 3,72 | | | 25,49 | | 145,2 | | | 200 | | | 3,52 | | | | | 3,72 | | | | | 25,49 | | | 145,2 | | | | | |
|  | | | Фрукт свежий | | | | 100 | | | | | 0,4 | | | | | 0,40 | | | 9,8 | | 44 | | | 100 | | | 0,4 | | | | | 0,40 | | | | | 9,8 | | | 44 | | | | | |
|  | | | итого | | | |  | | | | | 14,41 | | | | | 13,22 | | | 93,37 | | 539,03 | | |  | | | 16,26 | | | | | 14,1 | | | | | 103,17 | | | 591,03 | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Салат из соленых огурцов с луком№17 | | | | 60 | | | | | 1,56 | | | | | **3** | | | 1,86 | | 41,4 | | | 100 | | | 2,6 | | | | | 5,0 | | | | | 3,10 | | | 69,0 | | | | | |
| 2 | | | Рассольник Ленинградский №197 | | | | 200 | | | | | 1,6 | | | | | 4,09 | | | 13,27 | | 96,6 | | | 250 | | | 2,1 | | | | | 5,11 | | | | | 16,59 | | | 120,75 | | | | | |
| 3 | | | Каша пшеничная №679 | | | | 150 | | | | | 6,60 | | | | | 4,38 | | | 35,27 | | 213,71 | | | 200 | | | 8,80 | | | | | 5,84 | | | | | 47,02 | | | 284,94 | | | | | |
| 4 | | | Котлеты рыбные№50 | | | | 100 | | | | | 14,99 | | | | | 5,06 | | | 9,59 | | 143,75 | | | 120 | | | 17,99 | | | | | 6,08 | | | | | 11,51 | | | 172,5 | | | | | |
| 5 | | | Компот из сухофруктов№868 | | | | 200 | | | | | 0.04 | | | | | **0** | | | 24,76 | | 94,20 | | | 200 | | | 0.04 | | | | | **0** | | | | | 24,76 | | | 94,20 | | | | | |
| 6 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | 50 | | | | | 3,8 | | | | | 0,4 | | | 24,6 | | 117,5 | | | 50 | | | 3,8 | | | | | 0,4 | | | | | 24,6 | | | 117,5 | | | | | |
|  | | | итого | | | |  | | | | | 28,59 | | | | | 16,93 | | | 109,35 | | 707,16 | | |  | | | 35,33 | | | | | 22,43 | | | | | 127,58 | | | 858,89 | | | | | |
|  | | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | | |  | | | | | **43** | | | | | **30,15** | | | **202,72** | | **1246,19** | | |  | | | 51,59 | | | | | 36,53 | | | | | 230,17 | | | 1449,92 | | | | | |
| **7-ой день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Каша манная молочная №94 | | | | 200 | | | | 6,24 | | | | 6,10 | | 19,70 | | | 158,64 | | | | | 200 | | | 6,24 | | | | 6,10 | | | | | | 19,70 | | | 158,64 | | |
| 2 | | | Бутерброд с сыром №8 | | | | 50 | | | | 5,6 | | | | 10,08 | | 12,35 | | | 163,1 | | | | | 50 | | | 5,6 | | | | 10,08 | | | | | | 12,35 | | | 163,1 | | |
| 3 | | | Чай с сахаром №943 | | | | 200 | | | | 0,20 | | | | 0 | | 14,0 | | | 28,0 | | | | | 200 | | | 0,20 | | | | 0 | | | | | | 14,0 | | | 28,0 | | |
| 4 | | | Фрукт свежий | | | | 100 | | | | 0,4 | | | | 0,40 | | 9,8 | | | 44 | | | | | 100 | | | 0,4 | | | | 0,40 | | | | | | 9,8 | | | 44 | | |
|  | | | Итого | | | |  | | | | 12,44 | | | | 16,58 | | 55,85 | | | 393,74 | | | | |  | | | 12,44 | | | | 16,58 | | | | | | 55,85 | | | 393,74 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Салат из свежих огурцов№13 | | | | 60 | | | | 0,46 | | | | 9,34 | | 33,64 | | | 22,57 | | | | | 100 | | | 0,76 | | | | 6,09 | | | | | | 2,38 | | | 67,3 | | |
| 2 | | | Борщ с капустой и картофелем№170 | | | | 200 | | | | 1,45 | | | | 3,93 | | 100,20 | | | 82,0 | | | | | 250 | | | 1,81 | | | | 4,91 | | | | | | 125,25 | | | 102,50 | | |
| 3 | | | Печень тушенная№45 | | | | 100 | | | | 11,43 | | | | 15,75 | | 2,51 | | | 197 | | | | | 100 | | | 11,43 | | | | 15,75 | | | | | | 2,51 | | | 197 | | |
| 4 | | | Картофельное пюре№694 | | | | 150 | | | | 3,15 | | | | 7,95 | | 22,05 | | | 112,5 | | | | | 230 | | | 4,20 | | | | 10,60 | | | | | | 29,40 | | | 150,0 | | |
| 5 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | 50 | | | | 3,8 | | | | 0,4 | | 24,6 | | | 117,5 | | | | | 50 | | | 3,8 | | | | 0,4 | | | | | | 24,6 | | | 117,5 | | |
| 6 | | | Компот из сухофруктов№868 | | | | 200 | | | | 0,04 | | | | 0 | | 24,76 | | | 94,20 | | | | | 200 | | | 0,04 | | | | 0 | | | | | | 24,76 | | | 94,20 | | |
|  | | | Итого | | | |  | | | | 20,33 | | | | 37,37 | | 207,76 | | | 625,77 | | | | |  | | | 22,04 | | | | 37,75 | | | | | | 208,9 | | | 728,5 | | |
|  | | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | | |  | | | | **32,77** | | | | **53,95** | | **263,61** | | | **1019,51** | | | | |  | | | 34,48 | | | | 54,73 | | | | | | 264,75 | | | 112,24 | | |
|  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| **8-ой день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Макароны отварные с сыром№421 | | | | 150 | | | | 14,9 | | 10,2 | | | | 63,65 | | | 392,03 | | | | | 150 | | | 14,9 | | | | 10,2 | | | | | | 63,65 | | | 392,03 | | |
| 2 | | | Оладьи со сгущенным молоком№44 | | | | 150 | | | | 15,19 | | 15,49 | | | | 90,6 | | | 561 | | | | | 180 | | | 18,23 | | | | 18,59 | | | | | | 108,72 | | | 673,2 | | |
| 3 | | | Чай с сахаром №943 | | | | 200 | | | | 0,20 | | 0 | | | | 14,0 | | | 28,0 | | | | | 200 | | | 0,20 | | | | 0 | | | | | | 14,0 | | | 28,0 | | |
|  | | | Итого | | | |  | | | | 30,29 | | 25,51 | | | | 168,25 | | | 981,03 | | | | |  | | | 33,33 | | | | 28,79 | | | | | | 186,33 | | | 1093,23 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Салат с огурцами и помидорами№15 | | | | 60 | | | | 0,59 | | 3,69 | | | | 2,24 | | | 44,52 | | | | | 100 | | | 0,98 | | | | 6,15 | | | | | | 3,73 | | | 74,20 | | |
| 2 | | | Суп гороховый №206 | | | | 200 | | | | 4,39 | | 4,22 | | | | 13,06 | | | 107,8 | | | | | 250 | | | 5,49 | | | | 5,28 | | | | | | 16,33 | | | 134,75 | | |
| 3 | | | Рыба, тушенная с овощами№486 | | | | 100 | | | | 7,65 | | 1,01 | | | | 3,18 | | | 52,50 | | | | | 100 | | | 7,65 | | | | 1,01 | | | | | | 3,18 | | | 52,50 | | |
| 4 | | | Рис отварной№79 | | | | 100 | | | | 2,4 | | 2,88 | | | | 25,02 | | | 135,7 | | | | | 100 | | | 2,4 | | | | 2,88 | | | | | | 25,02 | | | 135,7 | | |
| 5 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | 50 | | | | 3,8 | | 0,4 | | | | 24,6 | | | 117,5 | | | | | 50 | | | 3,8 | | | | 0,4 | | | | | | 24,6 | | | 117,5 | | |
| 6 | | | Фрукт свежий | | | | 100 | | | | 0,4 | | 0,4 | | | | 9,8 | | | 44 | | | | | 100 | | | 0,4 | | | | 0,40 | | | | | | 9,8 | | | 44 | | |
| 7 | | | Чай с сахаром №943 | | | | 200 | | | | 0,20 | | 0 | | | | 14,0 | | | 28,0 | | | | | 200 | | | 0,20 | | | | 0 | | | | | | 14,0 | | | 28,0 | | |
|  | | | Итого | | | |  | | | | 19,43 | | 12,6 | | | | 91,9 | | | 502,02 | | | | |  | | | 20,92 | | | | 15,72 | | | | | | 96,66 | | | 583,65 | | |
|  | | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | | |  | | | | **49,75** | | **36,46** | | | | **260,15** | | | **1555,05** | | | | |  | | | **54,25** | | | | **44,51** | | | | | | **282,99** | | | **1679,88** | | |
| **9-ый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Каша молочная гречневая№94 | | | | 220 | | | | 3,70 | | | | 5,78 | | 19,67 | | | 140,64 | | | | | 220 | | | 3,70 | | | | 5,78 | | | | | | 19,67 | | | 140,64 | | |
| 2 | | | Печенье | | | | 100 | | | | 7,5 | | | | 9,8 | | 74,4 | | | 417 | | | | | 100 | | | 7,5 | | | | 9,8 | | | | | | 74,4 | | | 417 | | |
| 3 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | 25 | | | | 1,9 | | | | 0,2 | | 12,3 | | | 58,75 | | | | | 25 | | | 1,9 | | | | 0,2 | | | | | | 12,3 | | | 58,75 | | |
| 4 | | | Чай с сахаром№943 | | | | 200 | | | | 0,20 | | | | 0 | | 14,0 | | | 28,0 | | | | | 200 | | | 0,20 | | | | 0 | | | | | | 14,0 | | | 28,0 | | |
|  | | | Итого | | | |  | | | | 13,3 | | | | 15,78 | | 120,37 | | | 644,39 | | | | |  | | | 13,3 | | | | 15,78 | | | | | | 120,37 | | | 644,39 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Винегрет№45 | | | | 60 | | | | 0,82 | | | | 3,71 | | 5,06 | | | 56,88 | | | | | 100 | | | 1,36 | | | | 6,18 | | | | | | 8,44 | | | 94,80 | | |
| 2 | | | Суп рыбный с консервами№5 | | | | 200 | | | | 6,89 | | | | 6,72 | | 11,47 | | | 133,80 | | | | | 300 | | | 8,61 | | | | 8,40 | | | | | | 14,34 | | | 167,25 | | |
| 3 | | | Котлета мясная натуральная№608 | | | | 100 | | | | 14,20 | | | | 11,40 | | 13,0 | | | 214,0 | | | | | 100 | | | 14,20 | | | | 11,40 | | | | | | 13,0 | | | 214,0 | | |
| 4 | | | Каша рисовая с маслом№79 | | | | 150 | | | | 3,6 | | | | 4,32 | | 37,53 | | | 203,55 | | | | | 150 | | | 3,6 | | | | 4,32 | | | | | | 37,53 | | | 203,55 | | |
| 5 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | 50 | | | | 3,8 | | | | 0,4 | | 24,6 | | | 117,5 | | | | | 50 | | | 3,8 | | | | 0,4 | | | | | | 24,6 | | | 117,5 | | |
| 6 | | | Чай с сахаром№943 | | | | 200 | | | | 6 | | | | 0,1 | | 7,6 | | | 60 | | | | | 200 | | | 6 | | | | 0,1 | | | | | | 7,6 | | | 60 | | |
|  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | Итого | | | |  | | | | 35,31 | | | | 26,65 | | 99,26 | | | 785,73 | | | | |  | | | 37,57 | | | | 30,8 | | | | | | 105,51 | | | 857,1 | | |
|  | | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | | |  | | | | **48,61** | | | | **42,43** | | **219,37** | | | **1430,39** | | | | |  | | | **50,87** | | | | **46,58** | | | | | | **225,88** | | | **1501,49** | | |
| **10-ый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Каша молочная манная с маслом№94 | | | | 200 | | | | 6,24 | | | | 6,10 | | 19,70 | | | 158,64 | | | | | 200 | | | 6,24 | | | | 6,10 | | | | | | 19,70 | | | 158,64 | | |
| 2 | | | Яйцо отварное№424 | | | | 1 шт  (40гр) | | | | 5,10 | | | | 4,60 | | 0,30 | | | 63,0 | | | | | 1 шт. | | | 5,10 | | | | 4,60 | | | | | | 0,30 | | | 63,0 | | |
| 3 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | 50 | | | | 3,8 | | | | 0,4 | | 24,6 | | | 117,5 | | | | | 50 | | | 3,8 | | | | 0,4 | | | | | | 24,6 | | | 117,5 | | |
| 4 | | | Чай с лимоном и сахаром№137 | | | | 200 | | | | 9,02 | | | | 2,28 | | 15,42 | | | 114,66 | | | | | 200 | | | 9,02 | | | | 2,28 | | | | | | 15,42 | | | 114,66 | | |
| 5 | | | Фрукт свежий | | | | 100 | | | | 0,4 | | | | 0,40 | | 9,8 | | | 44 | | | | | 100 | | | 0,4 | | | | 0,40 | | | | | | 9,8 | | | 44 | | |
|  | | | Итого | | | |  | | | | 24,56 | | | | 13,78 | | 69,82 | | | 563,14 | | | | |  | | | 24,56 | | | | 13,78 | | | | | | 69,82 | | | 563,14 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Салат из помидоров и огурцов№15 | | | | 60 | | | | 0,59 | | | | 3,69 | | 2,24 | | | 44,52 | | | | | 100 | | | 0,98 | | | | 6,15 | | | | | | 3,73 | | | 74,20 | | |
| 2 | | | Суп- лапша№18 | | | | 200 | | | | 1,96 | | | | 3,91 | | 11,13 | | | 87,5 | | | | | 200 | | | 1,96 | | | | 3,91 | | | | | | 11,13 | | | 87,5 | | |
| 3 | | | Голубцы ленивые №306 | | | | 200 | | | | 25,38 | | | | 21,25 | | 44,61 | | | 471,25 | | | | | 200 | | | 25,38 | | | | 21,25 | | | | | | 44,61 | | | 471,25 | | |
| 4 | | | Хлеб пшеничный№90 | | | | 50 | | | | 3,8 | | | | 0,4 | | 24,6 | | | 117,5 | | | | | 50 | | | 3,8 | | | | 0,4 | | | | | | 24,6 | | | 117,5 | | |
| 5 | | | Молоко кипяченое№92 | | | | 200 | | | | 5,8 | | | | 5,0 | | 9,6 | | | 108,0 | | | | | 200 | | | 5,8 | | | | 5,0 | | | | | | 9,6 | | | 108,0 | | |
|  | | | Итого | | | |  | | | | 37,53 | | | | 34,25 | | 92,18 | | | 828,7 | | | | |  | | | 37,92 | | | | 36,71 | | | | | | 93,67 | | | 858,45 | | |
|  | | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | | |  | | | | **62,09** | | | | **48,03** | | **162** | | | **1391,84** | | | | |  | | | **62,48** | | | | **50,49** | | | | | | **163,49** | | | **1421,59** | | |