Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 п. Известковый»
(МКОУ СОШ № 9 п. Известковый)

Согласовано
Роспотребнадзор

_____
«_____»_____20____г.

Утверждаю
Директор школы:
_____ Л.С. Шумилина
Приказ №____ от «___» ____ 2020 г.

Примерное десятидневное меню
дети 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,47	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73

2 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
301/355	Птица, тушенная с соусом сметанным с томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		29,36	20,85	73,72	578,85	100,98	115,25	399,32	7,48	0,34	6,54	43,02
3 день													
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
255	Биточки рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,4	88,00	3,50	50	0,10	0,00	0,07	26,00

	(порциями)												
	ИТОГО:		21,55	21,62	85,23	603,01	239,94	105,57	427,68	3,81	0,40	27,85	111,29
4 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	ИТОГО:		28,66	16,18	81,11	593,62	77,52	90,58	393,99	5,79	0,31	14,97	83,00
5 день													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		26,00	21,71	73,70	596,26	106,36	85,64	335,48	4,38	0,19	6,89	48,08
6 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
301/355	Птица, тушенная с соусом сметанным с	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00

	томатом												
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		29,36	20,85	73,72	578,85	100,98	115,25	399,32	7,48	0,34	6,54	43,02
					7 день								
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		20,69	26,11	88,20	652,26	221,56	101,27	377,28	4,27	0,39	27,54	108,04
					8 день								
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
284/354	Тефтели из печени с рисом и соусом сметанным	80/80	9,78	11,66	16,41	210,00	37,90	19,80	181,30	3,27	0,14	7,37	3192,0
688	Макаронные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00

	изделия отварные												
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		21,6	27,99	75,22	613,25	163,66	68,27	323,09	6,24	0,3	13,44	3298
9 день													
286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
297/593	рис отварной с соусом	150/50	4,3	4,7	44,1	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		20,38	18,21	99,16	63,47	98,32	132,52	394,41	6,62	0,36	5,14	51,03
10 день													
301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,47	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73

Примерное десятидневное меню

дети 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
301	Каша молочная жидкая	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,03	16,30	109,08	642,10	398,21	62,43	402,88	3,98	0,27	12,66	45,91
2 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
301/355	Птица, тушенная с соусом сметанным с томатом	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		35,65	25,66	83,33	686,78	127,20	139,63	481,65	8,94	0,41	10,68	53,77
3 день													
42	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
255	Биточки рыбные запеченные	120	15,96	5,64	11,51	160,50	64,05	36,00	220,20	0,89	0,11	0,51	31,50
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	88,00	3,50	50	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		24,77	24,59	90,76	664,72	265,56	117,63	475,42	4,16	0,43	40,91	116,54
4 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00
436	Жаркое по-домашнему	100/200	34,41	9,34	27,44	331,25	38,88	82,13	421,25	5,04	0,26	11,21	30,00
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00

41	Масло сливочное порциями	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
	ИТОГО:		35,86	22,19	87,69	702,97	95,40	111,91	485,32	7,04	0,37	21,21	118,50
5 день													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		31,74	27,63	85,90	721,35	128,81	104,95	402,09	5,45	0,23	11,06	60,08
6 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00
301/355	Птица, тушенная с соусом сметанным с томатом	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		35,65	25,66	83,33	686,78	127,20	139,63	481,65	8,94	0,41	10,68	53,77
7 день													
42	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00

694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		24,36	30,50	94,95	732,97	245,26	113,76	421,6	4,77	0,42	40,55	113,79
8 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00
284/354	Тефтели из печени с рисом и соусом сметанным	100/100	12,23	14,58	20,51	262,50	47,38	24,75	226,63	4,09	0,18	9,21	3990,0
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		25,47	31,85	85,64	705,04	183,71	82,34	381,93	7,52	0,36	19,28	4100,20
9 день													
286	Тефтели мясные	100/100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75

297/593	рис отварной с соусом	200/50	3,33	4,13	26,4	200,00	14,08	68,57	210,05	4,95	0,20	0,00	0,04
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,36	20,87	85,19	660	113,87	140,69	431,31	7,94	0,4	5,42	63,8
10 день													
301	Каша молочная жидкая	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,03	16,30	109,08	642,10	398,21	62,43	402,88	3,98	0,27	12,66	45,91

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 п. Известковый»
(МКОУ СОШ № 9 п. Известковый)

Согласовано
Роспотребнадзор
_____
«_____»_____20____г.

Утверждаю
Директор школы:
_____ Л.С. Шумилина
Приказ №_____ от «___» ____ 20____г.

Примерное десятидневное меню
Для детей с ограниченными возможностями здоровья
дети 7-11 лет, 11-17 лет

Понедельник- день первый	Кол-во	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал.
Завтрак					
Каша молочная с маслом	200/5	7,2	7,4	30,21	219,37
Сок натуральный	200	0,5	0	22,6	98
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Обед					
Салат из свежих огурцов	100	0,8	3,5	5,14	73
Борщ со свежей капустой	250	8,44	8,22	23,12	195
Рожки отварные	200	9,88	14,68	49,4	386,62
Колбаса вареная с подливом	80/50	12,6	14,7	0	188
Кисель персиковый	200	0,1	0	25	107,8
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Итого:		**54,72**	**50,3**	**224,87**	**1675,79**
Вторник - день второй					
Завтрак					
Каша молочная с маслом	200/5	8	10,4	23,6	212,5
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1	0	15	61
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Обед					
Салат из свежей капусты	100	0,8	3,5	16,7	73
Суп вермишелевый с тушенкой	250	7,87	8,12	19,5	200,5
Рис отварной	200	3,33	4,13	26,4	200
Голубцы	100	15,78	19,3	18	208
Компот из кураги	200	0,1	0	33,3	115,84
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Итого:		**51,18**	**47,.25**	**221,9**	**1478,84**

Среда- день третий					
Завтрак					
Яйцо вареное	50	5,1	4,6	1,4	157
Какао на молоке	200	3,3	3,6	25,3	120
Хлеб с сыром	50/20	7,8	15	20,4	219
Обед					
Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24
Суп гороховый с гренками	250/10	12,62	8,25	29,12	241
Гречневая каша	200	4	4,93	38,93	224
Гуляш мясной с подливом	80/50	12	13,3	3,65	202
Чай с сахаром	200	0,13	0	15	52
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Итого:		**53,65**	**50,78**	**172,3**	**1443**
Четверг- день четвертый					
Завтрак					
Каша молочная гречневая с маслом	200/5	9,5	12	19	220
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1	0	15	61
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Обед					
Морковный салат	100	0,8	3,5	16,7	73
Суп рыбный (сайра)	250	8,5	5,12	27,62	187,5
Рис отварной	200	6,8	8,27	26,67	187,5
Котлета рыбная с подливом	100/50	14,16	7,32	8,52	324
Компот из чернослива	200	0,6	0	33,3	115,84
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Итого:		**55,66**	**38,01**	**216,21**	**1576,84**
Пятница- день пятый					
Завтрак					
Каша 6 злаков с маслом	200/5	9,5	12	19	190
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Сок натуральный	200	0,5	0	22,6	98
Обед					
Салат из свежей капусты и моркови	100	0,8	3,5	16,7	73
Рассольник	250	6,5	7,5	20	170
Рожки отварные	200	9,87	14,67	36,05	386,67
Котлета мясная с подливом	100/50	9,48	12	18	175,2
Кисель клубничный	200	0,1	0	25	107,8
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204

Итого:		**51,95**	**51,47**	**226,75**	**1608,67**
Суббота- день шестой					
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый с маслом	200/5	6,2	6,2	19	149
Какао на молоке	200	3,3	3,6	25,3	120
Хлеб с маслом	50/10	4,56	12,7	30	260
Обед					
Салат из свежих огурцов	100	0,8	3,5	5,14	73
Суп рисовый с фрикадельками	250/30	10	7,37	28,12	261,25
Капуста тушеная	200	18,8	17,6	17,3	336
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1	0	15	61
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Итого:		**51,36**	**51,87**	**174,56**	**1464,25**
Понедельник- день седьмой					
Завтрак					
Яйцо вареное	50	5,1	4,6	1,4	157
Хлеб с маслом сливочным и сыр	50/5/20	18,4	19,17	37,7	260
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	52
Обед					
Салат из лобы	100	0,4	3,5	16,7	73
Свекольник со сметаной	250/5	8,34	8,62	36,87	283,75
Гречневая каша	200	4,0	4,93	30,93	304
Сосиска с подливом	80/50	5,0	9,9	0	127
Компот из кураги	200	0,1	0	33,3	115,84
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Итого:		**49,04**	**51,62**	**206,6**	**1576,59**
Вторник- день восьмой					
Завтрак					
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,3	13,1	15	316
Сок натуральный	200	0,5	0	22,6	98
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Обед					
Салат из свежей капусты и моркови	100	0,8	3,5	16,7	73
Суп с фрикадельками с пшеном	250/30	8,5	8,75	13,62	261,25
Плов с окорочками	200/80	17,8	18,8	50	362

Кисель из клюквы	200	0,1	0	25	107,8
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Итого:		**50,2**	**45,95**	**212,32**	**1626,05**
Среда- день девятый					
Завтрак					
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	9,2	13,3	25	392
Какао на молоке	200	3,3	3,6	25,3	120
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Обед					
Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24
Щи из свежей капусты	250	8,44	9,25	23,12	195
Азу по-татарски	200	10,9	16,7	7	198
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1	0	15	61
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Итого:		**48,24**	**44,85**	**168,62**	**1398**
Четверг -день десятый					
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,8	12	14,8	190
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	52
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Обед					
Салат из свежей капусты	100	0,8	3,5	16,7	73
Суп картофельный с окорочком	250/50	7,87	7,62	15,12	137,5
Ракушки отварные	200	9,87	14,67	49,87	376
Печень тушеная с подливом	80/50	8,0	9,5	7,5	172
Компот из чернослива	200	0,6	0	33,3	115,84
Хлеб	50	7,6	0,9	34,7	204
Итого:		**51,24**	**49,09**	**221,69**	**1524,34**
Итого:		**517,24**	**481,19**	**2045,82**	**15372,37**
Средняя за 10 дней:		**51,7**	**48,1**	**204,6**	**1537,2**