Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Голухинская средняя общеобразовательная школа» Заринского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Директор школы

По Алтайскому краю г.Заринска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.К. Игошина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Осенне-зимний- весенний сезон

Возрастная категория: 7-11лет; 12-18лет

На 2024-2025 учебный год

Голуха 2024-2025 год

Десятидневное цикличное меню

Сезон: Осенний- зимней

Возрастная категория: 12-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Б | Ж | У | | В1(мг) | С(мг) | А(мкг) | Е(мг) | Са | Р | Мg | Fe | |
| **1 день** завтрак : | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Каша пшенная молочная | | 200 | 6.50 | 11.81 | | 34.27 | 270.73 | 0.17 | 0.40 | 72.00 | 0.25 | 110.86 | 162.45 | 40.95 | 1.04 | |
| 943 | Кофейный напиток | | 200 | 0.04 | 0.00 | | 15.05 | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | | 100/15 | 13.78 | 11.24 | | 46.11 | 197.18 | 0.029 | 0.36 | 0.00 | 0.029 | 6.80 | 18.95 | 4.85 | 0.335 | |
|  | Всего : | | 515 | 20.32 | 23.05 | | 95.43 | 529.74 | 0.199 | 0.76 | 72.0 | 0.279 | 118.11 | 181.40 | 45.80 | 1.425 | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | Обед : | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 79 | Салат из белокочанной капусты | | 100 | 1.61 | 5.08 | | 4.68 | 72.02 | 0.03 | 17.60 | 0.00 | 1.85 | 21.5 | 21.84 | 10.90 | 0.35 | |
| 619 | Тефтели с рисом / томатный соус | | 80/30 | 13.61 | 14.64 | | 13.40 | 258.14 | 0.06 | 2.53 | 0.00 | 2.12 | 18.81 | 125.61 | 19.17 | 1.74 | |
| 299 | Картофельное пюре | | 200 | 5.92 | 7.95 | | 37.45 | 246.33 | 0.21 | 32.20 | 36.00 | 0.23 | 66.60 | 133.25 | 42.75 | 1.48 | |
| 868 | Компот их сухофруктов | | 200 | 0.35 | 0.06 | | 22.79 | 93.84 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 0.20 | 13.92 | 13.89 | 8.04 | 0.51 | |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | | 100 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
|  | Всего : | | 710 | 27.19 | 28.33 | | 115.22 | 846.58 | 0.31 | 52.69 | 36.00 | 4.40 | 120.83 | 294.59 | 80.86 | 4.08 | |
|  | Всего за 1 день: | |  | 47.51 | 51.38 | | 210.65 | 1376.32 | 0.509 | 53.45 | 108.00 | 4.679 | 238.94 | 475.99 | 126.66 | 5.505 | |
| **2 день** | Завтрак : | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 250 | 4.68 | 10.91 | | 23.10 | 210.65 | 0.06 | 0.40 | 72.00 | 0.44 | 105.15 | 89.302 | 15.10 | 0.41 | |
| 943 | Какао напиток на молоке | | 200 | 2.906 | 2.70 | | 19.104 | 113.93 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
|  | Сушка | | 50 | 5.07 | 4.20 | | 7.12 | 33.90 | 0.8 | 0.00. | 0.00 | 1.60 | 24.00 | 91.00 | 18.00 | 1.60 | |
|  | Всего : | | 550 | 18.356 | 18.41 | | 86.224 | 534.73 | 0.94 | 0.40 | 72.00 | 2.87 | 144.60 | 229.052 | 43.60 | 2.89 | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Обед : | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 63 | Икра из моркови | | 100 | 3.23 | 7.00 | | 11.30 | 124.74 | 0.03 | 2.81 | 0.00 | 1.91 | 15.17 | 30.97 | 21.34 | 0.39 | |
| 868 | Кисель плодово-ягодный из концентрата | | 200 | 0.03 | 0.0 | | 25.23 | 100.91 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 0.20 | 13.92 | 13.89 | 8.04 | 0.51 | |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | | 100 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| 601 | Плов с мясом | | 250 | 18.49 | 22.63 | | 46.26 | 462.55 | 0.107 | 1.75 | 0.00 | 1.05 | 18.70 | 245.25 | 53.60 | 2.81 | |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Всего : | | 650 | 27.45 | 30.23 | | 119.69 | 864.45 | 0.27 | 26.07 | 49.50 | 5.26 | 143.84 | 229,02 | 75,03 | 5,77 | |
|  | Всего за 2 день : | | 1150 | 45.806 | 48.64 | | 205.914 | 1399.18 | 0.497 | 30.99 | 49.50 | 9.25 | 206.63 | 567.88 | 168.51 | 10.31 | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3-й день** | Завтрак : | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 415 | Макароны отварные с тертым сыром | | 210 | 8.998 | 7.945 | | 30.60 | 277.70 | 0.105 | 0.07 | 50.50 | 1.01 | 110.0 | 11.15 | 14.60 | 1.04 | |
| 943 | Чай с сахаром | | 200 | 0.04 | 0.00 | | 15.05 | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| 5031 | Печенье сахарное | | 50 | 7.50 | 9.95 | | 6.80 | 28.50 | 0.04 | 0.00 | 5.00 | 1.75 | 14.50 | 45.00 | 10.00 | 1.05 | |
|  | Всего : | | 510 | 22.238 | 18.495 | | 89.35 | 544.28 | 0.225 | 0.07 | 55.50 | 3.59 | 139.95 | 104.9 | 35.10 | 2.97 | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Обед : | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 54-15з | Икра свекольная | | 100 | 2.30 | 7.10 | | 5.40 | 118.80 | 0.01. | 5.78 | 0.00 | 1.04 | 21.38 | 24.89 | 12.71 | 0.81 | |
| 170 | Борщ вегетарианский со сметаной | | 250 | 2.39 | 7.28 | | 11.67 | 122.98 | 0.0613 | 22.28 | 26.80 | 1.089 | 35.87 | 48.87 | 20.68 | 0.843 | |
| 883 | Компот из свежих яблок | | 200 | 0.03 | 0.00 | | 27.60 | 110.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| 1050 | Булочка домашняя с изюмом | | 70 | 5.974 | 6.186 | | 34.62 | 218.39 | 0.09 | 0.65 | 17.70 | 1.27 | 72.48 | 92.54 | 15.27 | 0.743 | |
| 505 | Тефтели рыбные | | 100 | 13.030 | 8.61 | | 13.41 | 128.51 | 0.0769 | 1,125 | 14.50 | 0.764 | 25.87 | 132.01 | 28,71 | 0,703 | |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | | 100 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
|  | Всего : | | 820 | 29.397 | 29.776 | | 129.60 | 875.33 | 0.318 | 29.835 | 59.00 | 4.993 | 170.60 | 347.06 | 87.87 | 3.929 | |
| Всего за 3 лень : 51.635 48.271 218.95 1419.61 0.5432 29.905 114.50 8.583 310.55 451.96 122.97 6.899 | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **4-й день** | | Завтрак : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 257 | | Каша кукурузная молочная | 200 | 6.46 | 8.51 | | 32.20 | 232.55 | 0.17 | 0.40 | 43.00 | 0.22 | 19.90 | 161.55 | 40.95 | 1.02 | |
| 943 | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.04 | 0.00 | | 15.05 | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| 5037 | | Пряники сырцовые | 50 | 6.50 | 9.50 | | 7.60 | 17.30 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.75 | 6.00 | 26.50 | 5.00 | 0.45 | |
|  | | Всего : | 500 | 18.70 | 18.71 | | 91.75 | 487.93 | 0.29 | 0.40 | 43.00 | 1.80 | 41.35 | 236.60 | 56.45 | 2.35 | |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Обед : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 54-16 | | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1.20 | 4.00 | | 6.82 | 154.90 | 0.04 | 58.11 | 0.00 | 0.96 | 62.98 | 44.42 | 22.64 | 0.85 | |
| 5015 | | Сок яблочно- абрикосовый | 200 | 0.00 | 0.00 | | 28.00 | 116.00 | 0.00 | 2.20 | 0.00 | 0.60 | 14.00 | 24.00 | 8.00 | 0.80 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 100 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| 320 | | Картофель тушеный по домашнему | 300 | 23,26 | 24,74 | | 44,12 | 372.82 | 0,26 | 38,55 | 0,00 | 3,10 | 35,10 | 211,10 | 58,50 | 3,22 | |
|  | | Всего : | 700 | 30.16 | 29.34 | | 115.84 | 819.97 | 0.36 | 46,35 | 0,00 | 5,89 | 77,36 | 302,08 | 85,94 | 5,15 | |
|  | | Всего за 4 день : |  | 48.86 | 48.05 | | 207.59 | 1307.90 | 0.65 | 46,75 | 43,00 | 7,69 | 118,71 | 538,08 | 142,39 | 7,50 | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5-й день** | | Завтрак : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 235 | | Пудинг манный | 100 | 8.66 | 8.88 | | 22.10 | 97.22 | 0.03 | 0..08 | 0.00 | 0.00 | 42.53 | 0.00 | 0.00 | 0.52 | |
| 235 | | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4.68 | 10.91 | | 23.10 | 210.65 | 0,06 | 0,40 | 72.00 | 0.44 | 105.15 | 98.30 | 15.10 | 0.41 | |
| 958 | | Кофейный напиток | 200 | 2.42 | 2.40 | | 12.90 | 100.15 | 0.027 | 0.40 | 13.00 | 0.07 | 100.45 | 79.00 | 11.90 | 0.095 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| Всего : 600 21.46 22.79 95.00 584.27 0.197 0.88 0.85 1.34 263.13 226.05 37.50 1.855 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Обед : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 100   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | 80.46 | 0.07 | 11.86 | 0.00 | 1.74 | 23.74 | 50.71 | 23.94 | 0.94 | 0.85 | | | Овощная нарезка | 60 | 2.69 | 3.78 | | 9.75 | 80.46 | 0.07 | 11.86 | 0.00 | 1.74 | 23.74 | 50.71 | 23.94 | 0.94 | |
| 208 | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6.718 | 10.805 | | 21.64 | 184.00 | 0.136 | 17.50 | 29.50 | 0.42 | 18.10 | 104.95 | 29.60 | 1.58 | |
| 567 | | Колбаса ( сосиска)запеченная | 100 | 10.24 | 14.76 | | 25.20 | 205.60 | 0.18 | 0.00 | 8.00 | 0.24 | 23.20 | 142.40 | 17.60 | 1.36 | |
| 708 | | Капуста тушеная | 180 | 2.45 | 1.94 | | 6.82 | 72.11 | 0.04 | 58.11 | 0.00 | 0.96 | 62.98 | 44.42 | 22.64 | 0.85 | |
| 883 | | Кисель витаминный | 200 | 0.022 | 0.00 | | 25.23 | 100.91 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 0.20 | 13.92 | 13.89 | 8.04 | 0.51 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
|  | | Всего : | 840 | 27.82 | 31.885 | | 125.54 | 819.33 | 0.34 | 64.29 | 21.00 | 3.11 | 223.01 | 339.46 | 75.35 | 3.95 | |
|  | | Всего за 5 день : |  | 49.28 | 54.675 | | 220.54 | 1403.60 | 0.537 | 65.17 | 21.85 | 4.45 | 486.14 | 565.51 | 112.85 | 5.805 | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6-й день** | | Завтрак : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 384 | | Каша рисовая молочная | 200 | 4.90 | 7.88 | | 34.86 | 222.20 | 0.06 | 0.40 | 42.50 | 0.23 | 103.55 | 132.55 | 29.40 | 0.43 | |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | 0.04 | 0.00 | | 15.05 | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
|  | | Сушка | 50 | 10.7 | 11.20 | | 7.12 | 34.00 | 0.8 | 0.00. | 0.00 | 1.6 | 24.00 | 91.00 | 18.00 | 1.6 | |
|  | | Всего : | 500 | 21.35 | 18.63 | | 89.21 | 477.63 | 0.23 | 0.40 | 42.50 | 2.97 | 146.20 | 245.20 | 45.80 | 2.86 | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Обед : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 79 | | Салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузой | 100 | 1.06 | 4.06 | | 4.89 | 60.82 | 0.03 | 17.60 | 0.00 | 1.85 | 21.5 | 21.84 | 10.90 | 0.35 | |
| 541 | | Котлета из говядины домашняя | 100 | 15.84 | 17.28 | | 6.28 | 239.84 | 0.07 | 1.11 | 26.44 | 1.46 | 31.95 | 175.29 | 21.72 | 2.33 | |
| 309 | | Макаронные изделия отварные | 200 | 6.66 | 9.03 | | 45.38 | 277.60. | 0.10 | 0.00 | 59.00 | 1.00 | 12.60 | 54.10 | 9.60 | 0.98 | |
| 868 | | Компот их сухофруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | | 22.79 | 93.84 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 0.20 | 13.92 | 13.89 | 8.04 | 0.51 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 100 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
|  | | Всего : | 700 | 29.61 | 31.03 | | 115.94 | 848.35 | 0.29 | 19.07 | 85.44 | 5.34 | 94.97 | 313.87 | 60.76 | 5.00 | |
|  | | Всего за 6 день : |  | 50.96 | 49.66 | | 205.15 | 1325.98 | 0.52 | 19.47 | 127.94 | 8.31 | 241.17 | 559.07 | 106.56 | 7.86 | |
| **7-й день** | | Завтрак : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 215 | | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5.54 | 6.83 | | 30.14 | 205.55 | 0.07 | 0.40 | 42.50 | 0.54 | 106.75 | 105.45 | 17.30 | 0.38 | |
| 943 | | Какао -напиток | 200 | 0.04 | 0.00 | | 9.05 | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| 5031 | | Печенье сахарное | 50 | 7.50 | 9.95 | | 6.80 | 28.50 | 0.04 | 0.00 | 5.00 | 1.75 | 14.50 | 45.00 | 10.00 | 1.05 | |
|  | | Всего : | 500 | 18.14 | 18.43 | | 87.61 | 488.78 | 0.12 | 0.40 | 47.50 | 2.81 | 133.50 | 226.30 | 49.90 | 2.36 | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Обед : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 63 | | Икра из моркови | 60 | 3.23 | 7.00 | | 11.30 | 64.90 | 0.03 | 2.81 | 0.00 | 1.91 | 15.17 | 30.97 | 21.34 | 0.39 | |
| 187 | | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 3.25 | 4.86 | | 25.70 | 161.20 | 0.12 | 40.88 | 32.70 | 0.35 | 49.01 | 77.88 | 32.82 | 1.23 | |
| 438 | | Печень по - Строгановски | 100 | 9.58 | 9.75 | | 9.53 | 243.68 | 0.15 | 6.10 | 255.40 | 0.64 | 174.32 | 74.50 | 33.68 | 2.45 | |
| 679 | | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 3,556 | 8,75 | | 37,08 | 141,30 | 0,04 | 0,00 | 59,00 | 0,30 | 5,20 | 76,90 | 25,00 | 0,52 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0.48 | 0.00 | | 22.79 | 98.36 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 0.20 | 13.92 | 13.89 | 8.04 | 0.51 | |
|  | | Всего : | 840 | 31.596 | 31.66 | | 134.00 | 897.99 | 0.876 | 50.15 | 352.30 | 74.13 | 287.92 | 445.29 | 170.58 | 9.51 | |
| Всего за 7 день : 49.736 50.09 221.61 1386.77 0.996 50.55 399.80 76.94 421.42 671.59 220.48 11.87 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за 6 день : | |  | | 51.59 | | 43.66 | | 245.53 | | 1325.98 | | 0.52 | | 19.47 | | 127.94 | | 8.31 | | 241.17 | | 559.07 | | 106.56 | | 7.86 | |
| **8-й день** | | Завтрак : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 415 | | Макароны отварные с тертым сыром | 210 | 8.998 | 7.945 | | 30.60 | 277.70 | 0.105 | 0.07 | 50.50 | 1.01 | 110.0 | 11.15 | 14.60 | 1.04 | |
| 943 | | Чай с сахаром и молоком | 200 | 0.04 | 0.00 | | 15.05 | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| 5037 | | Пряники сырцовые | 50 | 6.50 | 9.50 | | 7.60 | 17.30 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.75 | 6.00 | 26.50 | 5.00 | 0.45 | |
|  | | Всего : | 510 | 21.238 | 18.045 | | 90.15 | 533.08 | 0.225 | 0.07 | 50.50 | 2.59 | 131.45 | 86.40 | 30.10 | 2.37 | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Обед : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 54-15з | | Икра свекольная | 100 | 2.30 | 7.10 | | 5.40 | 118.80 | 0.01. | 5.78 | 0.00 | 1.04 | 21.38 | 24.89 | 12.71 | 0.81 | |
| 506 | | Рыба запеченная | 100 | 14.20 | 9.15 | | 2,39 | 134.72 | 0.08 | 1,13 | 14,50 | 2,57 | 25,87 | 132,01 | 28,71 | 0,70 | |
| 679 | | Картофельное пюре | 200 | 3.56 | 8.75 | | 37.45 | 241.30 | 0.04 | 0.00 | 59.00 | 0.30 | 5.20 | 76.90 | 25.00 | 0.52 | |
| 5015 | | Сок яблочный | 200 | 0.00 | 0.00 | | 28.00 | 116.00 | 0.00 | 2.20 | 0.00 | 0.60 | 14.00 | 24.00 | 8.00 | 0.80 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 100 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| 1050 | | Булочка домашняя | 70 | 5.974 | 6.186 | | 23.62 | 207.39 | 0.09 | 0.65 | 17.70 | 1.27 | 72.48 | 92.54 | 15.27 | 0.743 | |
|  | | Всего : | 770 | 31.734 | 31.786 | | 133.76 | 919.90 | 0.30 | 9,76 | 91.20 | 6.61 | 153.93 | 399.09 | 100.19 | 4.403 | |
| Всего за 8 день : 52.972 49.831 223.91 1452.98 0.525 9.83 141.70 9.20 285.38 485.49 130.29 6.773 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9-й день** | | Завтрак : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 134 | | Каша овсяная молочная | 200 | 10.05 | 6.942 | | 23.094 | 216.09 | 0.20 | 0.18 | 42.50 | 1.02 | 125.59 | 352.50 | 30.27 | 3.85 | |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | 0.04 | 0.00 | | 15.05 | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | |
| 2 | | Бутерброд с абрикосовым джемом | 80/20 | 9.78 | 11.24 | | 60.11 | 197.18 | 0.029 | 0.36 | 0.00 | 0.029 | 6.8 | 18.95 | 4.85 | 0.335 | |
|  | | Всего : | 500 | 19.87 | 18.182 | | 98.254 | 475.10 | 0.229 | 054 | 42.50 | 1.049 | 132.80 | 371.45 | 35.12 | 4.235 | |
|  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Обед : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 100 | | Овощная нарезка | 60 | 2.69 | 3.78 | | 9.75 | 80.46 | 0.07 | 11.86 | 0.00 | 1.74 | 23.74 | 50.71 | 23.94 | 0.94 | |
| 197 | | Рассольник Петербургский со сметаной | 250 | 5.06 | 6.08 | | 18.77 | 213.06 | 0.09 | 10.83 | 26.80 | 0.33 | 23.50 | 11.14 | 23.67 | 1.29 | |
| 883 | | Кисель плодово-ягодный из концентрата | 200 | 0.03 | 0.00 | | 25.23 | 100.91 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| 567 | | Колбаса ( сосиска)запеченная | 100 | 14.24 | 21.534 | | 25.20 | 249,29 | 0.18 | 0.00 | 8.00 | 0.24 | 23.20 | 142.40 | 17.60 | 1.36 | |
| 5033 Хлеб пшеничный формовой 50 5.70 0.60 36.90 176.25 0.08 0.00 0.00 0.83 15.00 48.75 10.50 0.83 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | 5.70 | | 0.60 | | 36.90 | | 176.25 | | 0.08 | | 0.00 | | 0.00 | | 0.83 | | 15.00 | | 15.00 | | 48.75 | | 10.50 | | 0.83 | |
|  | | Всего : | 700 | 27.72 | 31.994 | | 115.85 | 819.97 | 0.42 | 22.69 | 34.80 | 3.14 | 85.44 | 253.00 | 75.71 | 8.655 | |
|  | | Всего за 9 день : |  | 47.59 | 50.176 | | 214.104 | 1295.07 | 0.649 | 23.23 | 77.30 | 4.189 | 218.24 | 624.45 | 110.83 | 8.035 | |
|  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **10-й день** | | Завтрак : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 134 | | Каша сборная молочная | 200 | 5.56 | 8.05 | | 35.69 | 238.73 | 0.11 | 0.40 | 43.00 | 0.24 | 106.16 | 144.95 | 34.35 | 0.69 | |
| 943 | | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 0.04 | 0.00 | | 15.05 | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
| 5031 | | Печенье сахарное | 50 | 7.50 | 9.95 | | 6.80 | 28.50 | 0.04 | 0.00 | 5.00 | 1.75 | 14.50 | 45.00 | 10.00 | 1.05 | |
|  | | Всего : | 500 | 18.80 | 18.60 | | 94.44 | 505.31 | 0.23 | 0.40. | 48.00 | 2.82 | 136.11 | 238.70 | 54.85 | 2.62 | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Обед : |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 55 | | Салат из белокачанной капусты и консервированной кукурузы | 100 | 1.06 | 4.06 | | 4.89 | 60.82 | 0.02 | 5.60 | 0.00 | 1.36 | 13.26 | 18.23 | 8.94 | 0.30 | |
| 591 | | Гуляш / томатный соус | 100 | 15.59 | 19.54 | | 7.30 | 231.43 | 0.07 | 2.00 | 0.00 | 1.75 | 19.75 | 167.17 | 27.84 | 2.39 | |
| 855 | | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6.33 | 7.91 | | 41.12 | 255.20 | 0.22 | 0.00 | 29.50 | 0.45 | 10.60 | 149.95 | 100.00 | 3.36 | |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0.48 | 0.00 | | 25.68 | 98.36 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 0.20 | 13.92 | 13.89 | 8.04 | 0.51 | |
| 5033 | | Хлеб пшеничный формовой | 100 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 | |
|  | | Всего : | 700 | 29.16 | 28.05 | | 115.89 | 817.54 | 0.40 | 7.96 | 29.50 | 4.59 | 72.53 | 397.99 | 155.32 | 7.39 | |
|  | | Всего за 10 день : |  | 47.96 | 46.65 | | 210.33 | 1322.85 | 0.63 | 8.36 | 77.50 | 7.41 | 208.64 | 636.69 | 210.17 | 10.01 | |
|  | | Итого : |  | 492.289 | 479.241 | | 2138.748 | 13690.26 | 6747,94 | 328,,16 | 1472,91 | 71,718 | 2463,94 | 5158,96 | 1295,16 | 74,32 | |
|  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |