|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Утверждаю:  директор МОБУ «Смольненская ООШ» Ичалковского района РМ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /М.С.Дьякова/ |

Примерное десятидневное меню

для учащихся на 7-11 лет и 11 лет и старше

по МОБУ «Смольненская ООШ»

Ичалковского района Республики Мордовия на осенний период 2023 -2024 учебного года

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептур и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса | энергетическая ценность (ккал) | пищевые вещества | | | № рецепта | наименование блюда | масса | энергетическая ценность (ккал) | пищевые вещества | |  |
|  |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |  | Б | Ж | У |
| **1 день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 182 | каша геркулесовая молочная | 200 | 222,5 | 6,96 | 9,04 | 30,04 | 182 | каша геркулесовая молочная | 250 | 278,13 | 8,7 | 11,3 | 37,55 |
| 424 | яйцо вареное | 50 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 | 424 | яйцо вареное | 50 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 |
| 14 | масло крестьянское порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |  | масло крестьянское порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |
| 943 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 | 943 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 590,29 | 19,62 | 25,8 | 74,03 |  | **итого за завтрак** |  | 645,92 | 21,36 | 28,06 | 81,54 |
| **обед** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 33 | закуска из пекинской капусты с огурцом | 60 | 24,82 | 0,76 | 1,4 | 2,18 | 33 | закуска из пекинской капусты с огурцом | 100 | 41,36 | 1,27 | 2,33 | 3,64 |
| 197 | рассольник Петербургский с курицей | 200 | 107,86 | 4,48 | 5,46 | 17,94 | 197 | рассольник Ленинградский с курицей | 250 | 134,82 | 5,6 | 6,83 | 22,43 |
| 591 | гуляш из говядины | 90 | 138,08 | 12,25 | 8,88 | 3,02 | 591 | гуляш из говядины | 110 | 168,76 | 14,97 | 10,86 | 3,69 |
| 697 | каша гречневая | 150 | 154 | 6,3 | 9,65 | 30,84 | 697 | каша гречневая | 180 | 186 | 7,56 | 11,58 | 37 |
| 348 | компот из кураги | 200 | 133,9 | 1,94 | 0,02 | 30,78 | 348 | компот из кураги | 200 | 133,9 | 1,94 | 0,02 | 30,78 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 338 | яблоко | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 338 | яблоко | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 866,86 | 35,22 | 27,84 | 147,04 |  | **итого за обед** |  | 1086,03 | 44,3 | 34,97 | 181,39 |
|  | **итого за 1 день** |  | 1457,15 | 54,84 | 53,64 | 221,07 |  | **итого за 1 день** |  | 1731,95 | 65,66 | 63,03 | 262,93 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 219/326 | сырники с соусом молочным | 90 | 202,28 | 8,38 | 8,78 | 28,9 | 219/326 | сырники с соусом молочным | 100 | 224 | 9,3 | 9,75 | 32 |
| 121 | манная каша на молоке | 180 | 152 | 5,01 | 5,24 | 30,64 | 121 | манная каша на молоке | 220 | 182,93 | 6,01 | 6,28 | 38,3 |
| 943 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 | 943 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 433,38 | 15,19 | 14,48 | 81,02 |  | **итого за завтрак** |  | 486,03 | 17,11 | 16,49 | 91,78 |
| **обед** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 20 | нарезка из огурцов | 60 | 24,44 | 1,78 | 1,06 | 2,84 | 20 | нарезка из огурцов | 100 | 40,74 | 2,96 | 1,76 | 4,73 |
| 297 | щи со щавелем, яйцом и сметаной | 200 | 116 | 6,6 | 7,6 | 6 |  | суп со щавелем, яйцом и сметаной | 250 | 145 | 8,25 | 9,5 | 7,5 |
| 268 | котлета из говядины на пару | 90 | 198,04 | 13,02 | 15,25 | 7,79 | 268 | котлета из говядины на пару | 110 | 191,44 | 15,92 | 18,64 | 10,39 |
| 417 | макароны отварные | 150 | 181 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 417 | макароны отварные | 180 | 217,6 | 6,12 | 9 | 46,68 |
| 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 | 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 876,68 | 35,59 | 33,44 | 120,61 |  | **итого за обед** |  | 1064,97 | 45,81 | 41,85 | 166,35 |
|  | **итого за 2 день** |  | 1310,06 | 50,78 | 47,92 | 201,63 |  | **итого за 2 день** |  | 1551 | 62,92 | 58,34 | 258,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 210 | омлет | 180 | 244,68 | 15,87 | 18,95 | 7,54 | 210 | омлет | 220 | 293,62 | 19,04 | 22,73 | 9,05 |
| 14 | масло порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 | 14 | масло порционно | 20 | 132,37 | 1,06 | 12,99 | 0,26 |
| 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
| 451 | кондит изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 | 451 | печенье | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |
| 959 | какао на молоке | 200 | 106,15 | 4,29 | 4,07 | 23,67 | 959 | какао на молоке | 200 | 106,15 | 4,29 | 4,07 | 23,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 613,11 | 27,36 | 41,45 | 99,81 |  | **итого за завтрак** |  | 695,15 | 30,8 | 48,47 | 101,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 23 | нарезка из помидор | 60 | 12,46 | 0,68 | 0,16 | 3,05 | 23 | нарезка из помидор | 100 | 20,77 | 1,14 | 0,26 | 5,08 |
| 113 | лапша куриная | 200 | 129,08 | 13,12 | 6,26 | 12,4 | 113 | лапша куриная | 250 | 161,35 | 16,4 | 7,82 | 15,5 |
| 289 | рагу овощное с мясом цыплят | 200 | 69,98 | 2,27 | 4,22 | 8,47 | 289 | рагу овощное с мясом цыплят | 240 | 102,53 | 2,72 | 5,064 | 10,16 |
| 352 | кисель фруктовый | 200 | 83,46 | 0,08 | 0 | 24,9 | 352 | кисель фруктовый | 200 | 83,46 | 0,08 | 0 | 24,9 |
| 338 | груша | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 | 338 | груша | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 659,12 | 25,97 | 13,04 | 127,13 |  | **итого за обед** |  | 845,24 | 33,63 | 16,464 | 155,52 |
|  | **итого за 3 день** |  | 1272,23 | 53,33 | 54,49 | 226,94 |  | **итого за 3 день** |  | 1540,39 | 64,43 | 64,934 | 256,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша Дружба молочная | 180 | 225 | 5,1 | 6,9 | 36,15 | 175 | Каша Дружба молочная | 220 | 270 | 6,12 | 8,28 | 43,38 |
| 424 | яйцо вареное | 50 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 | 424 | яйцо вареное | 50 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 |
| 14 | масло порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 | 14 | масло порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |
| 943 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 | 943 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 592,79 | 17,76 | 23,66 | 80,14 |  | **итого за завтрак** |  | 637,79 | 18,78 | 25,04 | 87,37 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 67 | винегрет | 60 | 80,4 | 1,2 | 5,7 | 6 | 67 | винегрет | 100 | 134 | 2 | 9,5 | 10 |
| 104 | суп сырный с курицей | 200 | 109 | 11,6 | 3,8 | 6,4 | 104 | суп сырный с курицей | 250 | 136,25 | 14,5 | 4,75 | 8 |
| 268 | тефтели из мяса | 90 | 159,64 | 9,24 | 8,99 | 8,5 | 268 | тефтели из мяса | 110 | 191,44 | 11,25 | 10,99 | 10,39 |
| 128 | картофельное пюре | 150 | 145,83 | 3,75 | 5,08 | 31 | 128 | картофельное пюре | 180 | 175 | 4,5 | 6,1 | 37,2 |
| 338 | банан | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 | 338 | банан | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 342 | компот из кураги | 200 | 133,9 | 1,94 | 0,02 | 30,78 | 342 | компот из кураги | 200 | 133,9 | 1,94 | 0,02 | 30,78 |
|  | **итого за обед** |  | 912,51 | 36,02 | 25,83 | 140,61 |  | **итого за обед** |  | 1115,68 | 44,49 | 34,03 | 166,43 |
|  | **итого за 4 день** |  | 1505,3 | 53,78 | 49,49 | 220,75 |  | **итого за 4 день** |  | 1753,47 | 63,27 | 59,07 | 253,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 165 | запеканка овощная с сыром и курицей | 180 | 154 | 4,1 | 18,7 | 4,8 | 165 | запеканка овощная с сыром и курицей | 220 | 185 | 5,01 | 22,8 | 5,8 |
| 451 | печенье | 20 | 75 | 1,8 | 3,3 | 45 | 451 | печенье | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |
| 943 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 | 943 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 308,1 | 7,7 | 22,46 | 71,28 |  | **итого за завтрак** |  | 377,2 | 9,51 | 28,16 | 95,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 24 | нарезка из томатов и огурцов | 60 | 45 | 1,67 | 3,02 | 2,2 | 24 | нарезка из томатов и огурцов | 100 | 75,66 | 2,79 | 5,04 | 3,83 |
| 81 | борщ с мясом говядины и сметаной | 200 | 91,6 | 6 | 7,2 | 10,4 | 81 | борщ с мясом говядины и сметаной | 250 | 114,5 | 7,5 | 9 | 13 |
| 234 | котлеты рыбные из Минтая на пару | 90 | 94,5 | 11,07 | 1,98 | 9,63 | 234 | котлеты рыбные из Минтая на пару | 110 | 115,5 | 13,53 | 2,42 | 11,77 |
| 171 | каша рисовая рассыпчатая | 150 | 341,35 | 3,91 | 2,63 | 18,3 | 171 | каша рисовая рассыпчатая | 180 | 409,5 | 4,7 | 3,15 | 22 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 7,108 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 8,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 | 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 |
|  | **итого за обед** |  | 929,65 | 31,74 | 16,86 | 86,718 |  | **итого за обед** |  | 1185,35 | 41,08 | 22,56 | 107,65 |
|  | **итого за 5 день** |  | 1814,3 | 39,44 | 39,32 | 157,998 |  | **итого за 5 день** |  | 1264,45 | 50,59 | 50,72 | 203,23 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
| 173 | каша геркулесовая молочная | 180 | 199 | 6,26 | 8,13 | 27,04 | 173 | каша геркулесовая молочная | 200 | 221 | 6,95 | 9,03 | 30,04 |
| 376 | чай черный витаминизированный | 200 | 27 | 0,4 | 0 | 27 | 376 | чай черный витаминизированный | 200 | 27 | 0,4 | 0 | 27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 275,91 | 10,37 | 11,91 | 54,14 |  | **итого за завтрак** |  | 297,91 | 11,06 | 12,81 | 57,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | свекла отварная с зеленым горошком | 60 | 46,26 | 1 | 2,51 | 4,91 | 53 | свекла отварная с зеленым горошком | 100 | 77,1 | 1,66 | 4,18 | 8,19 |
| 98 | Суп крестьянский, с мясом и со сметаной | 200 | 122,5 | 3,5 | 6,27 | 14,18 | 98 | Суп крестьянский, с мясом и со сметаной | 250 | 153,13 | 4,4 | 7,84 | 17,73 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 80/160 | 265 | 13 | 14,5 | 21,95 | 436 | Жаркое по-домашнему | 100/200 | 331,25 | 16,2 | 18,1 | 27,44 |
| 379 | кофейный напиток на молоке | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 | 379 | кофейный напиток на молоке | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 338 | груша | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 | 338 | груша | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 913,9 | 28,72 | 27,68 | 141,75 |  | **итого за обед** |  | 1154,61 | 36,95 | 35,44 | 175,64 |
|  | **итого за 6 день** |  | 1189,81 | 39,09 | 39,59 | 195,89 |  | **итого за 6 день** |  | 1452,52 | 48,01 | 48,25 | 232,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 204 | макароны с сыром | 180 | 225,6 | 18,3 | 22,6 | 24,9 | 204 | макароны с сыром | 220 | 270,72 | 22 | 27,12 | 29,88 |
| 424 | яйцо вареное | 50 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 | 424 | яйцо вареное | 50 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 |
| 379 | кофейный напиток на молоке | 200 | 106,15 | 4,29 | 4,07 | 23,67 | 379 | кофейный напиток на молоке | 200 | 106,15 | 4,29 | 4,07 | 23,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 411,17 | 29,05 | 32,45 | 49,04 |  | **итого за завтрак** |  | 456,29 | 32,75 | 36,97 | 54,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 49 | закуска витаминная | 60 | 112,2 | 4,97 | 4,08 | 14,8 | 49 | закуска витаминная | 100 | 187 | 8,29 | 6,8 | 24,6 |
| 36 | суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 97,8 | 4,8 | 3,2 | 13,2 | 36 | суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 122,3 | 5,8 | 4 | 16,5 |
| 291 | плов с мясом цыплят | 200 | 268 | 3,75 | 11 | 54,8 | 291 | плов из говядины | 240 | 321 | 4,8 | 13,2 | 65,76 |
| 376 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 | 376 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 338 | яблоко | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 338 | яблоко | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 865,3 | 24,81 | 21,17 | 166,56 |  | **итого за обед** |  | 1130,59 | 33,65 | 27,81 | 212,19 |
|  | **итого за 7 день** |  | 1276,47 | 53,86 | 53,62 | 215,6 |  | **итого за 7 день** |  | 1586,88 | 66,4 | 64,78 | 266,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 223 | запеканка из творога со сгущенным молоком | 180 | 295,98 | 12,8 | 10,8 | 25,36 | 223 | запеканка из творога со сгущенным молоком | 220 | 332,3 | 15,4 | 12,96 | 28,53 |
| 187 | каша молочная пшенная с изюмом | 150 | 332,55 | 7,2 | 19 | 21,6 | 187 | каша молочная пшенная с изюмом | 180 | 399,6 | 8,64 | 26,8 | 25,92 |
| 376 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 | 376 | чай витаминизированный | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 707,63 | 21,8 | 30,26 | 68,44 |  | **итого за завтрак** |  | 811 | 25,84 | 40,22 | 75,93 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 41 | пекинская капуста с кукурузой | 60 | 7,2 | 0,76 | 1,4 | 2,18 | 41 | пекинская капуста с кукурузой | 60 | 12 | 1,2 | 0,2 | 3,2 |
| 92 | Щи с мясом говядины | 200 | 92,84 | 5,72 | 3,34 | 71,12 | 92 | Щи с мясом говядины | 250 | 116,05 | 8,85 | 7,15 | 88,9 |
| 171 | каша гречневая | 150 | 154 | 6,3 | 9,65 | 30,84 | 171 | каша гречневая | 180 | 186 | 7,56 | 11,58 | 37 |
| 274 | зразы с луком и яйцом | 80 | 203,4 | 7,02 | 7,1 | 22,6 | 274 | зразы с луком и яйцом | 110 | 248 | 9,7 | 9,8 | 31 |
| 342 | компот из свежих яблок | 200 | 98 | 1,94 | 0,02 | 20,7 | 342 | компот из свежих яблок | 200 | 98 | 1,94 | 0,02 | 20,7 |
| 338 | мандарины | 100 | 44,15 | 1,32 | 1 | 8,82 | 338 | мандарины | 100 | 44,15 | 1,32 | 1 | 8,82 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 7,108 |  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 7,108 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 863,79 | 32,15 | 24,54 | 179,448 |  | **итого за обед** |  | 968,4 | 39,66 | 31,78 | 212,808 |
|  | **итого за 8 день** |  | 1571,42 | 53,95 | 54,8 | 247,888 |  | **итого за 8 день** |  | 1779,4 | 65,5 | 72 | 288,738 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 610 | оладьи со сгущенным молоком | 180/5 | 149 | 16,8 | 16,29 | 25,18 | 610 | оладьи со сгущенным молоком | 200/5 | 165 | 18,6 | 18,1 | 27,9 |
| 959 | какао на молоке | 200 | 106,15 | 4,29 | 4,07 | 23,67 | 959 | какао на молоке | 200 | 106,15 | 4,29 | 4,07 | 23,67 |
| 338 | Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 338 | Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 302,15 | 21,49 | 20,76 | 58,65 |  | **итого за завтрак** |  | 318,15 | 23,29 | 22,57 | 61,37 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Икра овощная | 60 | 60 | 1,41 | 2,76 | 7,39 | 74 | Икра овощная | 100 | 100,1 | 2,35 | 4,6 | 12,33 |
| 83 | борщ с говядиной | 200 | 91,6 | 6 | 4,2 | 10,4 | 83 | борщ с говядиной | 250 | 114,5 | 7,5 | 5,25 | 13 |
| 294 | котлеты куриные в сметанном соусе | 90 | 77 | 9,8 | 12,72 | 11,76 | 294 | котлеты куриные в сметанном соусе | 110 | 95 | 11,98 | 15,54 | 14,3 |
| 302 | каша рисовая рассыпчатая с овощами | 150 | 341,35 | 3,91 | 5,7 | 18,3 | 302 | каша рисовая рассыпчатая с овощами | 180 | 409,5 | 4,7 | 6,8 | 22 |
| 349 | компот из сухофруктов | 200 | 94,2 | 0,04 | 0 | 30,76 | 349 | компот из свежих ягод | 200 | 94,2 | 0,04 | 0 | 30,76 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 979,99 | 31,71 | 27,9 | 140,53 |  | **итого за обед** |  | 1190,49 | 39,13 | 35,14 | 166,44 |
|  | **итого за 9 день** |  | 1282,14 | 53,2 | 48,66 | 199,18 |  | **итого за 9 день** |  | 1508,64 | 62,42 | 57,71 | 227,81 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 **день завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 325 | Пудинг из творога с рисом и молочным соусом | 150/30 | 361,14 | 22,72 | 16,48 | 42 |  | Пудинг из творога с рисом и молочным соусом | 180/30 | 433,37 | 27,26 | 19,78 | 50,4 |
| 376 | чай витаминизированный | 200 | 27 | 0,4 | 0 | 27 | 376 | чай витаминизированный | 200 | 27 | 0,4 | 0 | 27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 388,14 | 23,12 | 16,48 | 69 |  | **итого за завтрак** |  | 460,37 | 27,66 | 19,78 | 77,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | нарезка из свежих огурцов | 60 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 18 | Овощи свежие в ассортименте | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,6 |
| 119 | суп гороховый с мясом цыплят | 200 | 133,5 | 9,42 | 11,78 | 23,12 | 119 | суп гороховый с мясом цыплят | 250 | 166,25 | 11,78 | 14,73 | 28,9 |
| 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 75/75 | 10,51 | 5,6 | 13,75 | 22,4 | 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 100/100 | 269,33 | 7,46 | 15,67 | 29,87 |
| 336 | Капуста тушеная | 150 | 213,53 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 336 | Капуста тушеная | 180 | 256,23 | 3,33 | 7,77 | 41,42 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 7,108 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 8,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 | 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 |
|  | **итого за обед** |  | 723,14 | 27,37 | 34,1 | 127,788 |  | **итого за обед** |  | 1176 | 35,93 | 41,22 | 159,84 |
|  | **итого за 10 день** |  | 1111,28 | 50,49 | 50,58 | 196,788 |  | **итого за 10 день** |  | 1636,37 | 63,59 | 61 | 237,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |