УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Октябрьской СШ № 9
_____ О.С. Белов
"_____" _____ 2023 г.
Пр. № _____ от _____

**Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2023 - 2024 год, для учащихся 6-10 лет**

| День | Раздел | № рец | Наименование блюд | Выход (г.) | Цена | Калорий-ность | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | B1 | C | A | D | Ca | P | Mg | Fe |
| День 1 Завтрак | гор.блюдо | 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 34,39 | 117,1 | 7,5 | 7,1 | 5 | 0,04 | 0,79 | 4,86 | 0,02 | 11 | 84 | 11 | 1,2 |
| | гор.блюдо | 54-6г-2020 | Рис | 150 | 7,56 | 203,5 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 0,03 | 0 | 18,4 | 0,04 | 6,9 | 73 | 24 | 0,49 |
| | гор.напиток | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 7,02 | 26,8 | 0,2 | | 6,5 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | фрукты | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | гор.блюдо | 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 80 | 3,86 | 57,17 | 0,92 | 5,05 | 1,97 | 0,02 | 2,68 | 128 | 0,04 | 9,2 | 24 | 12 | 0,52 |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого завтрак:** | **550** | **62,19** | **526,07** | **16,62** | **17,55** | **74,77** | | | | | | | | |
| День 1 Обед | | 113 | Суп лапша на куринном бульоне | 200 | 21,15 | 115,75 | 2,56 | 5,54 | 11,62 | 0,05 | 0,5 | 12,5 | 0 | 28,55 | 38,5 | 10,67 | 0,65 |
| | | 54-18н-2020 | Печень по строгановски | 80 | 37,42 | 189,2 | 13,4 | 12,6 | 5,8 | 0,17 | 9,93 | 3781 | 0,02 | 31 | 221 | 14 | 4,59 |
| | | 54-11г-2020 | Пюре картофельное | 150 | 13,54 | 139,4 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 0,12 | 10,2 | 23,8 | 0,09 | 39 | 84 | 28 | 1,03 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | п/р | Сок | 200 | 18,00 | 86,6 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого обед:** | **690** | **99,47** | **652,45** | **24,46** | **24,14** | **82,22** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **161,66** | | | | | | | | | | | | |
| День 2 Завтрак | гор.блюдо | 54-11г-2020 | Пюре картофельное | 150 | 13,54 | 139,4 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 0,12 | 10,2 | 23,8 | 0,09 | 39 | 84 | 28 | 1,03 |
| | гор.блюдо | 54-14р-2020 | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 28,49 | 100,98 | 11,61 | 3,6 | 5,49 | 0,08 | 0,94 | 295 | 0,46 | 51 | 189 | 44 | 1,05 |
| | гор.напиток | 54-3гн-2020 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,77 |
| | хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | фрукты | п/р | Яблоко | 180 | 20,00 | 104 | 0,52 | 0,34 | 27,62 | 0,03 | 12 | 0 | 0 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 |
| | гор.блюдо | 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 80 | 18,56 | 92,9 | 1,5 | 8,2 | 3,2 | 0,01 | 0,08 | 38,9 | 0,03 | 40 | 29 | 4,3 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого завтрак:** | **730** | **94,84** | **516,38** | **19,13** | **17,74** | **72,81** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 2 Обед | | 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со | 200 | 50.69 | 137,95 | 4,7 | 4,96 | 10,12 | 0,03 | 134,6 | 6,76 | 0 | 33,6 | 42,6 | 19,2 | 0,87 |
| | | 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 83,60 | 185,6 | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 0,03 | 1,13 | 20,4 | 0,06 | 12 | 133 | 19 | 1,98 |
| | | 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,76 | 233,7 | 8,3 | 6,3 | 36 | 0,21 | 0 | 19,2 | 0,09 | 15 | 181 | 120 | 4,04 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 7,02 | 26,8 | 0,2 | | 6,5 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| | хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого обед:** | **690** | **158,43** | **705,55** | **31** | **24,96** | **80,62** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **253,27** | | | | | | | | | | | | |
| День 3 Завтрак | гор.блюдо | 54-9к-2020 | Каша манная молочная | 200 | 19,01 | 174,3 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 0,06 | 0,55 | 27,5 | 0 | 143 | 103 | 17 | 0,35 |
| | гор.блюдо | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 18,55 | 104 | 0,52 | 0,34 | 27,62 | 0,04 | 0,68 | 17,3 | 0 | 143 | 130 | 34 | 1,09 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | фрукты | п/р | Яблоко | 180 | 20,00 | 53,3 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 0,03 | 12 | 0 | 0 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 |
| | | п/р | сыр | 30 | 21,60 | 107,5 | 7,5 | 9,5 | | 0,01 | 0,21 | 78 | | 264 | 150 | 11 | 0,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого завтрак:** | **640** | **84,39** | **490,3** | **15,82** | **16,44** | **74,72** | | | | | | | | |
| День 3 Обед | | 113 | Суп лапша на куринном бульоне | 200 | 21,15 | 115,75 | 2,56 | 5,54 | 11,62 | 0,05 | 0,5 | 12,5 | 0 | 28,55 | 38,5 | 10,67 | 0,65 |
| | | 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200 | 41,43 | 217,4 | 20,9 | 7 | 17,6 | 0,13 | 11,3 | 260 | 0 | 32 | 193 | 93 | 2,13 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | п/р | Сок | 200 | 18,00 | 86,6 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | 5574-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 6,75 | 22,1 | 1,8 | 0,1 | 3,6 | 0,05 | 2,4 | 18 | | 10,6 | 32,4 | 10,6 | 0,37 |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого обед:** | | **96,69** | **563,35** | **30,56** | **13,44** | **77,82** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **181,08** | | | | | | | | | | | | |
| День 4 Завтрак | гор.блюдо | 1122366 | Макароны запеченные с сыром | 200 | 17,88 | 312,28 | 11,14 | 8,08 | 48,73 | 0,07 | 0,42 | | | 184,38 | | | 3,03 |
| | | 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 60 | 6,75 | 31,3 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 0,01 | 15 | 0,72 | | 22 | 21 | 6,8 | 0,19 |
| | гор.напиток | 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,16 | 86 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 0,03 | 0,52 | 13,3 | 0 | 111 | 107 | 31 | 1,07 |
| | хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | фрукты | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 53-19з-2020 | Масло | 10 | 7,20 | 66,1 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0 | 45 | 0,13 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого завтрак:** | **500** | **51,22** | **546,88** | **18,24** | **18,78** | **76,23** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 4 Обед | | 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 52,09 | 125,52 | 4,74 | 5,8 | 13,62 | 0,06 | 5,54 | 104 | 0 | 21 | 51,4 | 19,8 | 0,71 |
| | | 27 | Курица запеченная | 120 | 43,66 | 181,38 | 35,91 | 20,03 | 1,56 | 0 | 2,85 | 0 | 0 | 42,84 | 0 | 10,19 | 3,22 |
| | | 54-6г-2020 | Рис | 150 | 7,56 | 203,5 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 0,03 | 0 | 18,4 | 0,04 | 6,9 | 73 | 24 | 0,49 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | | 54-3гн-2020 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,77 |
| | | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого обед:** | **730,00** | **121,69** | **659,8** | **48,95** | **31,23** | **83,18** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **172,91** | | | | | | | | | | | | |
| День 5 Завтрак | гор.блюдо | 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 39,00 | 225,5 | 12,7 | 18 | 3,3 | 0,06 | 0,3 | 183 | 2,18 | 110 | 203 | 17 | 2,1 |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 54-11гн-2020 | Чай с медом | 200 | 11,66 | 30,9 | 0,3 | 0 | 7,4 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 5,6 | 8,8 | 4,1 | 0,78 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | фрукты | п/р | Банан | 150 | 24,75 | 143,4 | 1,93 | 0 | 33,6 | 0,06 | 15 | 0 | 0,6 | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
| | хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого завтрак:** | **560** | **84,77** | **521,3** | **19,23** | **18,6** | **69,1** | | | | | | | | |
| День 5 Обед | | 54-27с-2020 | Суп с рыбными консервами | 200 | 20,00 | 134,6 | 5,9 | 6,76 | 12,54 | 0,06 | 5,26 | 154,6 | 0,7 | 15,8 | 92,6 | 22,8 | 0,77 |
| | | 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 34,39 | 117,1 | 7,5 | 7,1 | 5 | 0,04 | 0,79 | 4,86 | 0,02 | 11 | 84 | 11 | 1,2 |
| | | 54-1г-2020 | Макароны | 150 | 7,99 | 196,8 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 0,06 | 0 | 18,4 | 0,09 | 12 | 41 | 7,2 | 12 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 140,6 | 4,6 | 0,4 | 29,6 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | | 54-3гн-2020 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,77 |
| | | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 80 | 18,56 | 92,9 | 1,5 | 8,2 | 3,2 | 0,01 | 0,08 | 38,9 | 0,03 | 40 | 29 | 4,3 | 0,12 |
| | | | **Итого обед:** | | **99,32** | **761,1** | **27,2** | **27,76** | **99,84** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **184,09** | | | | | | | | | | | | |
| День 6 Завтрак | гор.блюдо | 54-28м-2020 | Жаркое по домашнему из курицы | 200 | 47,25 | 225,7 | 14,4 | 7,8 | 17,6 | 0,14 | 10,3 | 32,7 | 0,08 | 25 | 216 | 101 | 2,29 |
| | гор.блюдо | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 7,02 | 26,8 | 0,2 | | 6,5 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 140,6 | | 0,4 | 29,6 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | фрукты | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | 53-19з-2020 | Масло | 10 | 7,20 | 66,1 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0 | 45 | 0,13 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | | 5574-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 6,75 | 22,1 | 1,8 | 0,1 | 3,6 | 0,05 | 2,4 | 18 | | 10,6 | 32,4 | 10,6 | 0,37 |
| | | | **Итого завтрак:** | **530** | **77,58** | **532,5** | **18,5** | **15,9** | **67,4** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 6 Обед | | 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 46,06 | 92,2 | 4,62 | 5,62 | 5,72 | 0,02 | 10,76 | 105 | 0 | 37,4 | 31 | 13,2 | 0,47 |
| | | 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 52,38 | 316 | 19 | 25,4 | 3 | 0,07 | 0,37 | 222 | 2,35 | 359 | 333 | 26 | 2,23 |
| | | 54-20з-2020 | Зеленый горошек | 30 | 6,75 | 11,05 | 0,85 | 0,05 | 1,75 | 0,03 | 1,2 | 9 | 0 | 5,3 | 16 | 5,5 | 0,19 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 140,6 | 4,6 | 0,4 | 29,6 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | | 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 7,80 | 65,3 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 0,01 | 80 | 98 | 0 | 11 | 3 | 3 | 0,54 |
| | | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого обед:** | | **122,35** | **676,35** | **31,67** | **32,07** | **65,27** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **199,93** | | | | | | | | | | | | |
| День 7 Завтрак | гор.блюдо | 54-11м-2020 | Плов из говядины | 200 | 94,37 | 348,3 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 0,07 | 0,72 | 262 | 0,1 | 20 | 193 | 44 | 2,2 |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 54-3гн-2020 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,77 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | фрукты | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 54-13з-2020 | Салат из свеклы | 100 | 11,73 | 76 | 1,33 | 4,5 | 7,67 | 0,01 | 2,28 | 0,68 | 0 | 19 | 22 | 11 | 0,7 |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого завтрак:** | **530** | **119,25** | **522,5** | **19,23** | **19,4** | **67,77** | | | | | | | | |
| День 7 Обед | | 54-25с-2020 | Суп гороховый | 200 | 45,03 | 110,92 | 6,52 | 2,8 | 14,92 | 0,13 | 4 | 121 | 0 | 26,6 | 76,4 | 27,6 | 1,41 |
| | | 27 | Курица запеченная | 120 | 43,66 | 181,38 | 35,91 | 20,03 | 1,56 | 0 | 2,85 | 0 | 0 | 42,84 | 0 | 10,19 | 3,22 |
| | | 54-1г-2020 | Макароны | 150 | 7,99 | 196,8 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 0,06 | 0 | 18,4 | 0,09 | 12 | 41 | 7,2 | 12 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 7,72 | 26,8 | 0,2 | | 6,5 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| | | 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 80 | 6,17 | 70,8 | 3,3 | 2,4 | 8,9 | 0,02 | 2,68 | 128 | 0,04 | 9,2 | 24 | 12 | 0,52 |
| | | | **Итого обед:** | | **119,93** | **708,2** | **55,63** | **30,73** | **89,48** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **239,18** | | | | | | | | | | | | |
| День 8 Завтрак | гор.блюдо | 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,76 | 233,7 | 8,3 | 6,3 | 36 | 0,21 | 0 | 19,2 | 0,09 | 15 | 181 | 120 | 4,04 |
| | гор.блюдо | 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 34,39 | 117,1 | 7,5 | 7,1 | 5 | 0,04 | 0,79 | 4,86 | 0,02 | 11 | 84 | 11 | 1,2 |
| | гор.напиток | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 7,02 | 26,8 | 0,2 | | 6,5 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | фрукты | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | 54-24з-2020 | Икра кабачковая | 60 | 10,80 | 46,8 | 0,91 | 2,8 | 4,9 | 0,01 | 7,42 | 10,1 | 0 | 18 | 18 | 10 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого завтрак:** | **500,00** | **64,10** | **494,7** | **19,21** | **16,4** | **67,2** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 8 Обед | | 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со | 200 | 50.69 | 137,95 | 4.7 | 4,96 | 10,12 | 0.03 | 134,6 | 6,76 | 0 | 33.6 | 42.6 | 19,2 | 0.87 |
| | | 54-14р-2020 | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 31.65 | 112,2 | 12,9 | 4 | 6,1 | 0,08 | 0,94 | 295 | 0,46 | 51 | 189 | 44 | 1,05 |
| | | 54-11г-2020 | Пюре картофельное | 150 | 13,54 | 139,4 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 0,12 | 10,2 | 23,8 | 0,09 | 39 | 84 | 28 | 1,03 |
| | | п/р | Сок | 200 | 18.00 | 86.6 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5.23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого обед:** | | **123,24** | **597,65** | **26,1** | **14,96** | **81,02** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **187,34** | | | | | | | | | | | | |
| День 9 Завтрак | гор.блюдо | 39 | Запеканка рисовая с творогом | 220 | 26.60 | 170 | 10.49 | 9,93 | 56.59 | 0,08 | 0,11 | 0 | 0 | 102 | 0 | 0 | 1.68 |
| | | п/р | Сметана | 30 | 9.75 | 110 | 0,72 | 7,5 | 0,96 | 0,39 | | 6 | 0,42 | 2,52 | | 0,6 | 0,51 |
| | гор.напиток | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 7,02 | 26,8 | 0,2 | | 6,5 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0.73 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | | | | | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | фрукты | п/р | апельсин | 200 | 27,00 | 115 | 2,1 | 0,4 | 9,6 | 5,4 | 134 | 1,8 | | 6,8 | | 6,6 | 3,4 |
| | хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого завтрак:** | **710** | **79,73** | **473** | **15,51** | **18,23** | **83,65** | | | | | | | | |
| День 9 Обед | | 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 52.09 | 125,52 | 4,74 | 5,8 | 13.62 | 0,06 | 5,54 | 104 | 0 | 21 | 51,4 | 19,8 | 0,71 |
| | | 54-27м-2020 | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 31,41 | 182,9 | 16,8 | 8,2 | 10,4 | 0,07 | 34 | 49,5 | 0 | 88 | 148 | 74 | 1,86 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | 54-1хн-2020 | Компот | 200 | 5,90 | 100,4 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 0,04 | 0,68 | 17,3 | 0 | 143 | 130 | 34 | 1,09 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого обед:** | | **98,76** | **530,32** | **30,44** | **18,2** | **61,42** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **178,49** | | | | | | | | | | | | |
| День 10 Завтрак | гор.блюдо | 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеная | 200 | 16,01 | 274,9 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 0,18 | 0,54 | 41,6 | 0,13 | 127 | 186 | 49 | 1,32 |
| | | | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 7,02 | 26,8 | 0,2 | | 6,5 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | фрукты | п/р | Яблоко | 180 | 20,00 | 53,3 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 0,03 | 12 | 0 | 0 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 |
| | хлеб | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | п/р | Кефир | 180 | 19,00 | 106,2 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | | 1,26 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого завтрак:** | **790** | **66,16** | **531,5** | **16,52** | **16,66** | **77,9** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 10 Обед | | 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 46,06 | 92,2 | 4,62 | 5,62 | 5,72 | 0,02 | 10,76 | 105 | 0 | 37,4 | 31 | 13,2 | 0,47 |
| | | 54-18н-2020 | Печень по строгановски | 80 | 37,42 | 189,2 | 13,4 | 12,6 | 5,8 | 0,17 | 9,93 | 3781 | 0,02 | 31 | 221 | 14 | 4,59 |
| | | 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,76 | 233,7 | 8,3 | 6,3 | 36 | 0,21 | 0 | 19,2 | 0,09 | 15 | 181 | 120 | 4,04 |
| | | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 140,6 | 4,6 | 0,4 | 29,6 | | 0,27 | | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 | | 0,28 | | | 14,2 | 23,8 | 12,1 | 3,15 |
| | | 54-1хн-2020 | Компот | 200 | 5,90 | 81 | 0,5 | 0 | 19,8 | 0 | 0,02 | 15 | 0 | 50 | 4,3 | 2,1 | 0,09 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Итого обед:** | | **106,50** | **787,9** | **33,42** | **25,32** | **106,92** | | | | | | | | |
| | | | **Итого день:** | | **172,66** | | | | | | | | | | | | |