



Утверждено:
Директор

Ж.Г. Полицарпова

Разработано:
ИП Полицарпова Ж.Г.



Примерное 10-ти дневное меню для
МБОУ «Ушаковская основная общеобразовательная школа» Курского района Курской области

наименование учебного учреждения
на период с «01» сентября 2023 г. по «31» декабря 2023 г.
7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углероды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 60 | 1,1 | 3,4 | 3,2 | 49,3 | 0,0 | 0,0 | 19,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 | 91 |
| суп картофельный с горохом | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 | 319 |
| сосиска отварная | 90 | 4,6 | 7,2 | 0,2 | 103,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 18 | 10 | 81 | 1 | 254 |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,0 | 7,5 | 30,1 | 208,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 28,4 | 154,7 | 2,1 | 897 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 20,48 | 23,67 | 82,04 | 640,8 | 0,2 | 1,04 | 23,05 | 3,147 | 138,24 | 85,79 | 352,56 | 12,04 | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| икра кабачковая | 60 | 1,1 | 4,7 | 4,6 | 66,0 | 0,0 | 0,8 | 29,4 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 33,6 | 1,2 | 51 |
| борщ с капустой и карт. со смет. | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 | 274 |
| котлета из птицы | 90 | 10,3 | 8,1 | 9,4 | 153,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 | 795 |
| рис отварной | 150 | 3,4 | 4,2 | 36,0 | 195,0 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 | 891 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 20,05 | 21,27 | 86,57 | 609,8 | 0,68 | 1,45 | 37,17 | 5,127 | 156,31 | 110,24 | 545,9 | 7,05 | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| винегрет овощной | 60 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 | 133 |
| рассольник со сметаной | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,3 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 | 304 |
| тефтели мясные | 90 | 4,4 | 6,8 | 6,0 | 102,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 5,3 | 1,6 | 78,1 | 1,2 | 805 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 6,4 | 40,0 | 253,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 | 888 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 19,67 | 19,68 | 97,09 | 640,4 | 0,08 | 0,45 | 17,8 | 29,15 | 116,29 | 135,28 | 472,82 | 12,26 | |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-----|
| салат из белокочанной капусты | 60 | 1,1 | 3,4 | 3,2 | 49,3 | 0,0 | 0,0 | 34,4 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 | 91 |
| суп с мак.изд. и картофелем | 250 | 2,8 | 2,3 | 18,9 | 108,0 | 0,6 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 334 |
| котлета домашняя | 90 | 10,3 | 8,1 | 9,4 | 153,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 | 795 |
| пюре картофельное | 150 | 2,7 | 4,7 | 17,6 | 123,3 | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 | 903 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 19,88 | 19,05 | 78,65 | 565,1 | 0,67 | 0,8 | 79,1 | 2,947 | 214,36 | 111,72 | 430 | 5,19 | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,0 | 7,0 | 71,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 35,4 | 10,8 | 4,0 | 222 |
| суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 4,9 | 18,5 | 142,2 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 | 319 |
| плов из куриного филе | 250 | 17,3 | 9,3 | 30,1 | 275,0 | 0,0 | 0,3 | 26,4 | 0,0 | 109,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 779 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 27,26 | 18,76 | 85,2 | 620,1 | 0,11 | 4,41 | 29,75 | 0,507 | 161,2 | 55,25 | 86,81 | 19,38 | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| икра кабачковая | 60 | 1,1 | 4,7 | 4,6 | 66,0 | 0,0 | 0,8 | 29,1 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 63,2 | 1,1 | 51 |
| борщ с капустой и карт. со смет. | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 | 274 |
| сосиска отварная | 90 | 4,6 | 7,2 | 0,2 | 103,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 18 | 10 | 81 | 1 | 254 |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,0 | 7,5 | 30,1 | 208,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 28,4 | 154,7 | 2,1 | 897 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 15,93 | 23,67 | 71,52 | 573,3 | 0,38 | 1,83 | 36,87 | 5,327 | 173,71 | 114,04 | 617,84 | 7,62 | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| винегрет овощной | 60 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | 9,8 | 0,6 | 5,0 | 0,1 | 51,0 | 38,0 | 5,5 | 1,2 | 133 |
| щи из свежей капусты со смет. | 250/10 | 2,2 | 4,6 | 8,6 | 83,7 | 0,0 | 0,1 | 11,5 | 0,3 | 45,0 | 31,4 | 70,0 | 1,1 | 294 |
| тефтели мясные | 90 | 4,4 | 6,8 | 6,0 | 102,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 5,3 | 1,6 | 78,1 | 1,2 | 805 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 6,4 | 40,0 | 253,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 | 888 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 19,67 | 20,78 | 90,64 | 622,8 | 9,87 | 1 | 16,53 | 0,507 | 144,6 | 126,15 | 349,74 | 8,44 | |

| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|-----|
| салат из моркови с м/р | 60 | 1,4 | 2,9 | 17,2 | 83,2 | 0 | 4,0 | 0 | 1,4 | 21,8 | 17,6 | 34,1 | 1,0 | 54 |
| рассольник ленинградский со смет. | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,0 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 | 306 |
| жаркое по-домашнему | 250 | 19,4 | 19,0 | 32,0 | 384,8 | 0,0 | 0,2 | 3,8 | 153,0 | 6,9 | 151,9 | 272,7 | 3,1 | 817 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 25,96 | 26,05 | 93,8 | 700,5 | 0,05 | 4,41 | 11,6 | 183,4 | 87,07 | 224,18 | 530,7 | 10,9 | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,0 | 7,0 | 71,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 35,4 | 10,8 | 4,0 | 222 |
| суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,7 | 4,3 | 23,1 | 96,0 | 0,1 | 11,0 | 0,0 | 1,1 | 41,5 | 100,5 | 24,0 | 0,9 | 315 |
| котлета домашняя | 90 | 10,3 | 8,1 | 9,4 | 153,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 | 795 |
| пюре картофельное | 150 | 2,7 | 4,7 | 17,5 | 123,3 | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 | 903 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 20,03 | 21,68 | 86,56 | 575,2 | 0,178 | 15,73 | 32,34 | 1,607 | 206,4 | 220,06 | 423,9 | 8,82 | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 60 | 1,1 | 3,4 | 3,2 | 49,3 | 0,0 | 0,0 | 19,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 | 91 |
| суп картофельный с горохом | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 | 319 |
| котлета рубленная из птицы | 90 | 10,3 | 8,1 | 9,4 | 153,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 | 795 |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,0 | 7,5 | 30,1 | 208,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 28,4 | 154,7 | 2,1 | 897 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 26,18 | 24,57 | 91,2 | 690,3 | 0,1 | 1,15 | 23,05 | 2,947 | 151,44 | 98,43 | 394,56 | 12,9 | |
| ИТОГО ВСЕГО за 10 дней | | 215 | 219 | 863 | 6238 | 12 | 32 | 307 | 235 | 1550 | 1281 | 4205 | 105 | |

| 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 | 91 |
| суп картофельный с горохом | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 | 319 |
| сосиска отварная | 100 | 5,75 | 9 | 0,25 | 129,38 | 0,12 | 0 | 0 | 0,25 | 22,5 | 12,5 | 101,2 | 1,25 | 254 |
| макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,5 | 225,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 32,0 | 174,0 | 2,4 | 897 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 23,85 | 27,5 | 92,85 | 735,68 | 0,22 | 1,24 | 38,06 | 3,197 | 154,04 | 98,45 | 422,54 | 13,26 | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| икра кабачковая | 100 | 1,4 | 6,3 | 6,1 | 88,0 | 0,0 | 0,8 | 29,4 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 33,6 | 1,2 | 51 |
| борщ с капустой и карт. со смет. | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 | 274 |
| котлета из птицы | 100 | 16,4 | 9,4 | 12,8 | 201,6 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 | 862 |
| рис отварной | 180 | 4,1 | 5,0 | 43,2 | 235,0 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 | 891 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 28,59 | 25,24 | 106 | 755,9 | 0,76 | 1,56 | 38,13 | 5,307 | 271,51 | 114,7 | 804,42 | 6,88 | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 | 133 |
| рассольник со сметаной | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,3 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 | 304 |
| тефтели мясные | 100 | 5,5 | 8,5 | 7,5 | 128,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 6,6 | 2,0 | 97,6 | 1,5 | 805 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 | 888 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 23,16 | 22,75 | 111,2 | 738,8 | 0,08 | 0,56 | 17,8 | 29,17 | 124,92 | 142,28 | 522,77 | 13,26 | |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|------|------|------|-------|-----|-----|------|-----|-------|------|-------|-----|-----|
| салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 | 91 |
| суп с мак.изд. и картофелем | 250 | 2,8 | 2,3 | 18,9 | 108,0 | 0,6 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 334 |
| котлета домашняя | 100 | 12,8 | 10,3 | 11,7 | 191,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 | 795 |
| пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 | 903 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |

кондитерское изделие

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|------|-------|------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--|
| Итого за прием пищи: | | 24,7 | 23,56 | 92,8 | 680,05 | 0,69 | 1,02 | 86,66 | 3,057 | 240,24 | 127,84 | 504,95 | 5,89 | |
|----------------------|--|------|-------|------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--|

5 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------|------|------|------|-------|-----|-----|------|-----|-------|------|------|-----|-----|
| икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119,0 | 0,0 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 39,0 | 59,0 | 18,0 | 6,6 | 222 |
| суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 4,9 | 18,5 | 142,2 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 | 319 |
| плов из куриного филе | 250 | 21,6 | 11,7 | 38,0 | 343,0 | 0,0 | 0,2 | 26,5 | 0,0 | 109,1 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 779 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |

кондитерское изделие

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--|
| Итого за прием пищи: | | 33,88 | 24,21 | 105,1 | 771,2 | 0,11 | 7,08 | 29,85 | 0,507 | 184,2 | 85,457 | 124,46 | 22,72 | |
|----------------------|--|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--|

6 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------|------|-----|------|--------|------|-----|------|------|------|------|-------|------|-----|
| икра кабачковая | 100 | 1,4 | 6,3 | 6,1 | 88,0 | 0,0 | 0,8 | 29,4 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 33,6 | 1,2 | 51 |
| борщ с капустой и карт. со смет. | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 | 274 |
| сосиска отварная | 100 | 5,75 | 9 | 0,25 | 129,38 | 0,12 | 0 | 0 | 0,25 | 22,5 | 12,5 | 101,2 | 1,25 | 254 |
| макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,5 | 225,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 32,0 | 174,0 | 2,4 | 897 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |

кондитерское изделие

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------|-------|-------|--------|-----|------|-------|-------|--------|-------|--------|------|--|
| Итого за прием пищи: | | 19,24 | 27,94 | 82,79 | 673,68 | 0,4 | 2,03 | 37,17 | 5,377 | 189,51 | 126,7 | 658,25 | 8,94 | |
|----------------------|--|-------|-------|-------|--------|-----|------|-------|-------|--------|-------|--------|------|--|

7 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|-----|-----|------|-------|-----|-----|------|-----|------|------|-------|-----|-----|
| винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 | 133 |
| щи из свежей капусты со смет. | 250/10 | 2,2 | 4,6 | 8,6 | 83,7 | 0,0 | 0,1 | 11,5 | 0,3 | 45,0 | 31,4 | 70,0 | 1,1 | 294 |
| тефтели мясные | 100 | 5,5 | 8,5 | 7,5 | 128,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 6,6 | 2,0 | 97,6 | 1,5 | 805 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 | 888 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |

кондитерское изделие

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--|
| Итого за прием пищи: | | 23,16 | 23,85 | 104,8 | 721,2 | 0,08 | 0,53 | 21,53 | 0,437 | 139,23 | 138,15 | 437,19 | 9,64 | |
|----------------------|--|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--|

| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-----|
| салат из моркови с м/р | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119,0 | 0,0 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 39,0 | 59,0 | 18,0 | 6,6 | 54 |
| рассольник ленинградский со смет. | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,0 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 | 306 |
| жаркое по-домашнему | 300 | 19,4 | 19,0 | 32,0 | 384,8 | 0,0 | 0,2 | 3,8 | 153,0 | 6,9 | 151,9 | 272,7 | 3,1 | 817 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 28,26 | 30,2 | 95,6 | 771,8 | 0,06 | 7,1 | 11,6 | 182 | 111,57 | 272,18 | 545,05 | 17,2 | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119,0 | 0,0 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 39,0 | 59,0 | 18,0 | 6,6 | 222 |
| суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,7 | 4,3 | 23,1 | 96,0 | 0,1 | 11,0 | 0,0 | 1,1 | 41,5 | 100,5 | 24,0 | 0,9 | 315 |
| котлета домашняя | 100 | 12,8 | 10,3 | 11,7 | 191,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 | 795 |
| пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 | 903 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 25,35 | 27,81 | 104,4 | 721,25 | 0,196 | 18,59 | 39,6 | 1,717 | 247,88 | 259,78 | 506,05 | 12,16 | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 | 91 |
| суп картофельный с горохом | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 | 319 |
| котлета рубленая из птицы | 100 | 16,4 | 9,4 | 12,8 | 201,6 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 | 862 |
| макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,5 | 225,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 32,0 | 174,0 | 2,4 | 897 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 430 |
| хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 | |
| кондитерское изделие | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 34,5 | 27,86 | 105,4 | 807,9 | 0,18 | 1,37 | 39,02 | 3,127 | 270,64 | 106,45 | 672,41 | 13 | |
| ИТОГО ВСЕГО за 10 дней | | 265 | 261 | 1001 | 7377 | 3 | 41 | 359 | 234 | 1934 | 1472 | 5198 | 123 | |