

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей от 11 лет и старше при МБОУ «Брусовская СОШ» Удомельского района с двухразовым питанием (согласно СанПиН 2.4.4.2599-10)

| Наименование продуктов | Норма | Фактически | Отклонение |
|-------------------------|-------|------------|------------|
| Мясо | 38,5 | 38,1 | -1% |
| Рыба | 31,9 | 30,4 | -4,7% |
| Курица | 19,3 | 19,0 | -1,5% |
| Хлеб пшеничный | 84,4 | 84,4 | Норма |
| Хлеб рж. -пш | 40 | 40 | Норма |
| Кисломолочная продукция | 82,5 | 82,0 | -0,7% |
| Соки | 200,0 | 200,0 | Норма |
| Фрукты | 102,0 | 105,0 | +1% |
| Яйцо | 22,0 | 22,6 | +2,7% |
| Творог | 27,5 | 27,1 | -1,5% |

Утверждаю

и. о.директора МБОУ «Брусовская СОШ»

_____ /Горчакова С.В./

Примерное

2-х недельное меню на питание детей в лагерях с дневным пребыванием и лагеря труда и отдыха при МБОУ «Брусовская СОШ» Удомельского района с двухразовым питанием (завтрак, обед) возрастной группы от 11 лет и старше

| Наименование блюда | № ТТК | Выход | Состав блюд | | | Ккал | Ca | Mg | Fe | C |
|-----------------------------------|------------------|-------|-------------|-------|-------|--------|--------|--------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | Сб.шк.04 №3 | 35 | 4,70 | 7,90 | 7,30 | 123,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Каша вязкая (гречневая на молоке) | Сб.шк.04 №302 | 250 | 7,50 | 11,75 | 38,75 | 300,00 | 158,75 | 141,80 | 4,30 | 0,73 |
| Чай с лимоном | Сб.шк.01 №694 | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 25 | 2,15 | 0,25 | 12,45 | 57,75 | 5,00 | 3,00 | 0,30 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 19,25 | 24,90 | 91,00 | 670,75 | 163,75 | 144,80 | 4,60 | 0,99 |
| обед | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 17,00 | 14,00 | 0,50 | 7,30 |
| Суп из овощей | Сб.шк.04 | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99,00 | 23,00 | 21,55 | 0,78 | 21,30 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | №135 | | | | | | | | | |
| Сметана 15% | | 10 | 0,25 | 1,50 | 0,35 | 16,00 | 9,00 | 1,00 | 0,00 | 0,05 |
| Плов из птицы | Сб.шк.04 №492 | 250 | 11,40 | 9,75 | 27,15 | 247,50 | 24,21 | 60,52 | 1,93 | 3,07 |
| Напиток лимонный | Сб.шк.04 №699 | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 37,40 | 14,30 | 0,33 | 66,00 |
| Банан | | 150 | 6,25 | 4,00 | 4,38 | 85,00 | 152,50 | 18,30 | 0,13 | 0,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный или докторский | | 66 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 70 | 6,02 | 0,70 | 34,86 | 161,70 | 14,00 | 8,40 | 0,84 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 30,79 | 21,14 | 132,90 | 849,10 | 799,35 | 183,49 | 5,97 | 188,47 |
| Итого: | | | 50,04 | 46,04 | 223,90 | 1519,85 | 963,10 | 328,29 | 10,57 | 189,46 |
| День 2 | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | Сб.шк.04 №1 | 35 | 1,10 | 9,00 | 6,80 | 115,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Каша геркулесовая молочная | Сб.шк.04 №340 | 200-10 | 11,16 | 16,85 | 2,10 | 318,0 | 88,00 | 13,80 | 2,03 | 0,39 |
| Кофейный напиток | Сб.шк.04 №692 | 200 | 4,20 | 4,60 | 26,50 | 159,00 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 25 | 2,15 | 0,25 | 12,45 | 57,75 | 5,00 | 3,00 | 0,30 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 19,61 | 30,70 | 92,45 | 630,85 | 141,00 | 24,80 | 5,13 | 4,79 |
| обед | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие | | 100 | 1,00 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 14,00 | 20,00 | 0,90 | 25,00 |
| Рассольник домашний | Сб.шк.04 №131 | 250 | 2,20 | 4,50 | 12,70 | 100,00 | 45,00 | 33,00 | 1,00 | 11,80 |
| Сметана 15% | | 10 | 0,25 | 1,50 | 0,35 | 16,00 | 9,00 | 1,00 | 0,00 | 0,05 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Шницель мясной натуральный | Сб.шк.04 №391 | 100 | 15,80 | 11,20 | 10,00 | 208,00 | 53,70 | 12,90 | 0,90 | 0,02 |
| Пюре картофельное | Сб.шк.04 №540 | 150 | 2,00 | 8,30 | 11,50 | 187,00 | 38,00 | 27,00 | 0,80 | 8,00 |
| Компот из смеси сухофруктов | Сб.шк.04 №639 | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 14,00 | 4,00 | 0,60 | 110,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 66 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 70 | 6,02 | 0,70 | 34,86 | 161,70 | 14,00 | 8,40 | 0,84 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 35,86 | 27,32 | 140,12 | 985,38 | 207,94 | 174,22 | 6,65 | 164,87 |
| Итого: | | | 55,47 | 58,02 | 232,57 | 1616,23 | 348,94 | 199,02 | 11,78 | 169,66 |
| День 3 | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | Сб.шк.04 №3 | 35 | 4,70 | 7,90 | 7,30 | 123,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Каша пшённая молочная | Сб.шк.04 №160 | 250 | 22,5 | 22,5 | 37,05 | 285,0 | 147,50 | 20,00 | 0,50 | 0,64 |
| Чай с сахаром | Сб.шк.04 №685 | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 12,00 | 6,00 | 0,80 | 0,00 |
| Яблоки | | 200 | 5,60 | 8,00 | 8,40 | 134,00 | 248,00 | 28,00 | 0,20 | 0,60 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 50 | 4,30 | 0,50 | 24,90 | 115,50 | 10,00 | 6,00 | 0,60 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 22,20 | 24,30 | 80,30 | 570,50 | 417,50 | 60,00 | 2,10 | 1,24 |
| обед | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | Сб.шк.04 №196 | 100 | 3,13 | 3,28 | 6,98 | 77,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Суп рисовый | Сб.шк.04 №148 | 250 | 2,13 | 4,61 | 15,10 | 93,00 | 10,72 | 15,64 | 0,39 | 1,20 |
| Курица отварная | Сб.шк.04 таб.1 | 20 | 3,64 | 3,68 | 0,00 | 47,60 | 3,20 | 3,60 | 0,32 | 0,36 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Окорочка куриные | Сб.шк.04 №456 | 100 | 7,30 | 8,16 | 7,76 | 132,50 | 10,80 | 9,14 | 1,40 | 0,82 |
| Соус красный основной | Сб.шк.04 №122 | 50 | 1,30 | 2,40 | 4,20 | 44,00 | 10,00 | 4,00 | 0,40 | 1,40 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | Сб.шк.04 №508 | 180 | 8,70 | 7,80 | 42,60 | 279,00 | 14,50 | 138,60 | 4,70 | 0,00 |
| Сок натуральный | Сб.шк.04 №705 | 200 | 0,40 | 0,00 | 23,60 | 94,00 | 14,00 | 4,00 | 0,60 | 110,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный или докторский | | 66 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 50 | 4,30 | 0,50 | 24,90 | 115,50 | 10,00 | 6,00 | 0,60 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 39,77 | 34,95 | 159,10 | 1100,58 | 254,26 | 242,15 | 12,99 | 121,97 |
| Итого: | | | 61,97 | 59,25 | 239,40 | 1671,08 | 671,76 | 302,15 | 15,09 | 123,21 |

| 5 день завтрак | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| Бутерброд с повидлом | Сб.шк.04 №2 | 40 | 1,20 | 3,10 | 21,00 | 118,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Запеканка творожная со сметаной | Сб.шк.04 №366 | 220 | 33,00 | 29,29 | 30,07 | 525,56 | 374,00 | 77,00 | 17,60 | 1,10 |
| Чай с сахаром | Сб.шк.01 №693 | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 120,46 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 15 | 1,29 | 0,15 | 7,47 | 34,65 | 3,00 | 1,80 | 0,18 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 40,39 | 37,54 | 91,04 | 868,21 | 497,21 | 78,80 | 17,78 | 1,36 |
| обед | | | | | | | | | | |
| Огурец и помидор свежие | | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 17,00 | 14,00 | 0,50 | 7,30 |
| Суп гороховый | Сб.шк.04 №110 | 250 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 58,00 | 30,00 | 1,30 | 10,80 |
| Курица отварная | Сб.шк.04 таб.1 | 20 | 3,64 | 3,68 | 0,00 | 47,60 | 3,20 | 3,60 | 0,32 | 0,36 |
| Сметана 15% | | 10 | 0,25 | 1,50 | 0,35 | 16,00 | 9,00 | 1,00 | 0,00 | 0,05 |
| Мясо отварное | Сб.шк.04 №439 | 100 | 19,20 | 10,88 | 2,91 | 190,50 | 6,75 | 13,50 | 5,18 | 24,75 |
| Соус сметанный | Сб.шк.04 №600 | 50 | 7,05 | 6,20 | 1,90 | 94,50 | 9,00 | 0,32 | 0,00 | 0,07 |
| Макароньы отварные | Сб.шк.04 №516 | 180 | 5,40 | 0,60 | 21,60 | 177,00 | 12,00 | 8,00 | 0,80 | 0,00 |
| Сок натуральный | | 200 | 1,00 | 0,00 | 44,60 | 94,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 4,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный или докторский | | 66 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 48,64 | 29,35 | 140,71 | 989,80 | 157,19 | 113,94 | 12,87 | 47,33 |
| Итого: | | | 89,03 | 66,89 | 231,75 | 1858,01 | 1149,11 | 192,74 | 30,65 | 48,69 |

День 4**завтрак**

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| Бутерброд с маслом сливочным | Сб.шк.04 №3 | 35 | 4,70 | 7,90 | 7,30 | 123,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Каша жидкая (рисовая молочная) | Сб.шк.04 №311 | 250 | 2,75 | 10,25 | 26,25 | 215,00 | 124,75 | 40,00 | 0,63 | 0,60 |
| Какао с молоком | Сб.шк.04 №694 | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 25 | 2,15 | 0,25 | 12,45 | 57,75 | 5,00 | 3,00 | 0,30 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 15,85 | 23,70 | 90,65 | 650,25 | 639,75 | 62,50 | 1,38 | 90,86 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------|-----|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| Салат из свеклы с подсол маслом | | 100 | 1,00 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 14,00 | 20,00 | 0,90 | 25,00 |
| Борщ | Сб.шк.04 №140 | 250 | 4,59 | 3,32 | 19,96 | 127,90 | 17,70 | 31,19 | 1,17 | 24,10 |
| Тефтели мясные | Сб.шк.04 №461 | 100 | 19,39 | 0,79 | 0,00 | 192,00 | 30,00 | 26,25 | 1,13 | 1,25 |
| Соус красный основной | Сб.шк.04 №122 | 50 | 1,50 | 4,80 | 4,70 | 171,33 | 10,00 | 3,50 | 0,35 | 1,40 |
| Пюре картофельное | Сб.шк.04 №520 | 180 | 3,50 | 5,70 | 15,35 | 152,50 | 40,50 | 30,00 | 1,05 | 5,55 |
| Компот из свежих плодов (яблок) | Сб.шк.04 №631 | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 12,00 | 4,00 | 0,80 | 5,40 |
| Йогурт 3,2% | | 115 | 3,75 | 3,68 | 4,00 | 78,20 | 140,30 | 17,25 | 0,12 | 0,69 |
| Хлеб ржано-пшеничный или | | 66 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| докторский | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 70 | 6,02 | 0,70 | 34,86 | 161,70 | 14,00 | 8,40 | 0,84 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 44,47 | 19,58 | 132,98 | 1118,03 | 290,74 | 166,51 | 7,37 | 63,39 |
| Итого: | | | 60,32 | 43,28 | 223,63 | 1621,28 | 930,49 | 229,01 | 8,75 | 154,25 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| 6 день | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|-------|
| завтрак | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | Сб.шк.04 №3 | 35 | 4,70 | 7,90 | 7,30 | 123,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Макароны с сыром | Сб.шк.04 №479 | 180/20 | 13,20 | 15,00 | 24,84 | 292,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Кисель | | 200 | 1,00 | 0,00 | 44,60 | 94,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 4,00 |
| Яблоко | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 24,00 | 13,50 | 3,30 | 15,00 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 25 | 2,15 | 0,25 | 12,45 | 57,75 | 5,00 | 3,00 | 0,30 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 21,65 | 23,75 | 103,89 | 637,45 | 43,00 | 24,50 | 6,40 | 19,00 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | Сб.шк.04 №196 | 100 | 3,13 | 3,28 | 6,98 | 77,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Рассольник «Ленинградский» | Сб.шк.04 №124 | 250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 88,00 | 65,00 | 25,00 | 0,80 | 20,50 |
| Курица отварная | Сб.шк.04 таб.1 | 20 | 3,64 | 3,68 | 0,00 | 47,60 | 3,20 | 3,60 | 0,32 | 0,36 |
| Сметана 15% | | 10 | 0,25 | 1,50 | 0,35 | 16,00 | 9,00 | 1,00 | 0,00 | 0,05 |
| Рыба тушёная в сметанном соусе | Сб.шк.04 №377 | 100 | 19,60 | 6,80 | 4,20 | 160,00 | 34,67 | 25,33 | 0,67 | 0,80 |
| Картофель отварной | Сб.шк.04 №203 | 180 | 2,25 | 0,65 | 17,78 | 84,38 | 18,00 | 33,00 | 1,20 | 21,79 |
| Напиток лимонный | Сб.шк.04 №699 | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 37,40 | 14,30 | 0,33 | 66,00 |
| Фрукты | Сб.шк.04 №698 | 200 | 5,60 | 8,00 | 8,40 | 134,00 | 248,00 | 28,00 | 0,20 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный или | | 66 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| докторский | | | | | | | | | | |
| Печенье | | 70 | 6,02 | 0,70 | 34,86 | 161,70 | 14,00 | 8,40 | 0,84 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 45,11 | 29,30 | 122,28 | 933,96 | 441,51 | 164,55 | 4,37 | 110,10 |
| Итого: | | | 66,76 | 53,05 | 226,17 | 1571,41 | 484,51 | 189,05 | 10,77 | 129,10 |
| День 7 | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | Сб.шк.04 №2 | 40 | 1,20 | 3,10 | 21,00 | 118,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Каша пшённая молочная | Сб.шк.04 №160 | 250 | 7,40 | 7,90 | 24,70 | 140,00 | 147,50 | 20,00 | 0,50 | 0,64 |
| Кофейный напиток | Сб.шк.04 №692 | 200 | 4,20 | 4,60 | 26,50 | 159,00 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 25 | 2,15 | 0,25 | 12,45 | 57,75 | 5,00 | 3,00 | 0,30 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 14,95 | 15,85 | 84,65 | 474,75 | 186,50 | 23,00 | 0,80 | 1,04 |
| обед | | | | | | | | | | |
| Винегрет | | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 17,00 | 14,00 | 0,50 | 7,30 |
| Щи из свежей капусты | Сб.шк.04 №692 | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 69,00 | 38,60 | 1,84 | 1,70 |
| Котлеты мясные | Сб.шк.04 №397 | 100 | 16,00 | 1,20 | 2,00 | 168,00 | 61,25 | 33,38 | 1,50 | 0,43 |
| Соус томатный | Сб.шк.04 №593 | 50 | 1,30 | 2,40 | 4,20 | 44,00 | 10,00 | 4,00 | 0,40 | 1,40 |
| Рис отварной | Сб.шк.04 №516 | 180 | 5,40 | 0,60 | 36,60 | 177,00 | 12,00 | 8,00 | 0,80 | 0,00 |
| Сок натуральный | | 200 | 1,00 | 0,00 | 44,60 | 94,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 4,00 |
| Яблоко | | 100 | 5,47 | 0,53 | 21,00 | 96,28 | 8,00 | 42,00 | 0,60 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный или докторский | | 66 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|-----|--------------|-----------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 70 | 6,02 | 0,70 | 34,86 | 161,70 | 14,00 | 8,40 | 0,84 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 50,36 | 15,20 | 185,97 | 1065,58 | 357,79 | 199,55 | 10,41 | 25,52 |
| Итого: | | | 65,31 | 31 | 270,62 | 1540,33 | 544,29 | 222,55 | 11,21 | 26,56 |
| День 8 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | Сб.шк.04 №1 | 35 | 1,10 | 9,00 | 6,80 | 115,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Каша манная молочная | Сб.шк.04 №362 | 200 | 18,45 | 14,25 | 29,70 | 321,00 | 139,88 | 29,44 | 0,75 | 1,58 |
| Какао с молоком | | 200 | 1,00 | 0,00 | 44,60 | 94,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 4,00 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 25 | 2,15 | 0,25 | 12,45 | 57,75 | 5,00 | 3,00 | 0,30 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 23,30 | 23,95 | 109,00 | 658,25 | 187,38 | 58,44 | 7,30 | 13,08 |
| обед | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | 100 | 1,00 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 14,00 | 20,00 | 0,90 | 25,00 |
| Суп крестьянский с крупой пшенной на бульоне из птицы | Сб.шк.04 №134 | 250 | 3,80 | 7,40 | 26,90 | 213,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Курица отварная | Сб.шк.04 таб.1 | 20 | 3,64 | 3,68 | 0,00 | 47,60 | 3,20 | 3,60 | 0,32 | 0,36 |
| Гуляш | Сб.шк.04 №388 | 100 | 14,80 | 3,00 | 10,00 | 126,00 | 11,25 | 11,25 | 1,50 | 0,00 |
| Макаронны отварные | Сб.шк.04 №511 | 180 | 3,60 | 6,00 | 37,10 | 264,60 | 4,80 | 25,95 | 0,53 | 0,00 |
| Чай с лимоном | | 200 | 1,00 | 0,00 | 44,60 | 94,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 4,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный или докторский | | 66 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 70 | 6,02 | 0,70 | 34,86 | 161,70 | 14,00 | 8,40 | 0,84 | 0,00 |
| Апельсин | | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 510,00 | 19,50 | 0,45 | 90,00 |
| Итого за обед: | | | 35,38 | 21,37 | 171,77 | 999,90 | 73,49 | 103,12 | 7,90 | 29,36 |

| | | | | | | | | | | |
|--|------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Итого: | | | 58,68 | 45,32 | 280,77 | 1658,15 | 260,87 | 161,56 | 15,20 | 42,44 |
| День 9 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | Сб.шк.04 №1 | 35 | 1,10 | 9,00 | 6,80 | 115,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Каша вязкая (на молоке из хлопьев овсяных) | Сб.шк.04 №302 | 250 | 4,13 | 12,06 | 18,49 | 200,79 | 176,50 | 86,13 | 2,11 | 1,55 |
| Кофейный напиток | Сб.шк.04 №692 | 200 | 4,20 | 4,60 | 26,50 | 159,00 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Йогурт | | 115 | 3,75 | 3,68 | 4,00 | 78,20 | 140,30 | 17,25 | 0,12 | 0,69 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 25 | 2,15 | 0,25 | 12,456 | 57,75 | 5,00 | 3,00 | 0,30 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 11,58 | 25,91 | 64,24 | 532,54 | 215,50 | 89,13 | 2,41 | 1,95 |
| обед | | | | | | | | | | |
| Салат из свёклы с подсолнечным маслом | Сб.шк.04 №196 | 100 | 3,13 | 3,28 | 6,98 | 77,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Суп овощной | Сб.шк.04 №133 | 25/250 | 2,00 | 4,90 | 14,30 | 110,00 | 35,00 | 37,50 | 1,25 | 12,00 |
| Грудка куриная отварная | Сб.шк.04 №471 | 100 | 11,50 | 10,65 | 10,80 | 124,00 | 28,50 | 28,50 | 1,50 | 0,60 |
| Соус сметанный | Сб.шк.04 №600 | 50 | 1,20 | 5,10 | 2,50 | 61,00 | 2,30 | 90,40 | 11,40 | 0,40 |
| Пюре картофельное | Сб.шк.04 №520 | 180 | 3,10 | 6,75 | 21,90 | 195,60 | 40,50 | 30,00 | 1,05 | 5,55 |
| Напиток лимонный | Сб.шк.04 №699 | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 93,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Яблоко | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 24,00 | 13,50 | 3,30 | 15,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный или докторский | | 36 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Сдоба | | 70 | 6,02 | 0,70 | 34,86 | 161,70 | 14,00 | 8,40 | 0,84 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 35,92 | 36,05 | 148,75 | 1040,28 | 296,84 | 251,47 | 20,47 | 34,24 |
| Итого: | | | 47,50 | 61,96 | 212,99 | 1572,82 | 512,34 | 340,60 | 22,88 | 36,19 |
| День 10 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | Сб.шк.04 №3 | 35 | 4,70 | 7,90 | 7,30 | 123,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Яйцо варёное | Сб.шк.04 №337 | 2 шт. | 10,20 | 9,20 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Какао с молоком | Сб.шк.04 №694 | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | | 25 | 2,15 | 0,25 | 12,45 | 57,75 | 5,00 | 3,00 | 0,30 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 29,35 | 30,25 | 77,55 | 637,75 | 123,40 | 19,00 | 0,70 | 0,90 |
| обед | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 17,00 | 14,00 | 0,50 | 7,30 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы | Сб.шк.04 №143 | 250/15 | 30,20 | 4,60 | 33,60 | 197,10 | 147,50 | 20,00 | 0,50 | 0,75 |
| Курица отварная | Сб.шк.04 таб.1 | 20 | 3,64 | 3,68 | 0,00 | 47,60 | 3,20 | 3,60 | 0,32 | 0,36 |
| Тефтели мясные | Сб.шк.04 №388 | 80 | 20,69 | 0,85 | 10,00 | 204,8 | 11,25 | 11,25 | 1,50 | 0,00 |
| Рис | Сб.шк.04 №520 | 180 | 3,72 | 8,10 | 26,28 | 196,20 | 48,60 | 36,00 | 1,26 | 6,66 |
| Чай с сахаром | | 200 | 1,00 | 0,00 | 44,60 | 94,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 4,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный или докторский | | 36 | 2,52 | 0,39 | 14,51 | 68,40 | 12,24 | 25,92 | 1,01 | 0,00 |
| Йогурт | | 115 | 3,75 | 3,68 | 4,00 | 78,20 | 140,30 | 17,25 | 0,12 | 0,69 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--------|--------|------|-------|
| Итого за обед: | | | 61,90 | 20,57 | 165,75 | 902,00 | 267,79 | 127,17 | 8,73 | 19.07 |
| Итого: | | | 91,25 | 50,82 | 243,30 | 1539,75 | 391,19 | 146,17 | 9,43 | 19,97 |

| | Б | Ж | У | Ккал | Са | Mg | Fe | С |
|--------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| Итого за 10 дней: | 646,33 | 515,67 | 2385,10 | 16315,90 | 6256,60 | 2311,14 | 146,33 | 939,53 |