УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Карл-Марксовская СОШ
_____Е.М. Бирюкова
«_____»_____2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Рязанской области в Ряжском районе
_____Е.В.Хомченко
«_____»_____2020 г.

## Примерное десятидневное циклическое меню в МОУ Карл-Марксовская СОШ для питания школьников 1-4 классов завтрак

| № | Наименование блюда | Масса порций | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (VU) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | **1-й день Понедельник** | | | | | | | | | | | | |
| | | | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт свежий | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Масло сливочное | 10 | 14 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | - | 0,02 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (порциями) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 71 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| | Плов из курицы | 120/50 | ТК | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 267,17 | 0,09 | 5,27 | 0,017 | 0,43 | 40,55 | 153,4 | 47,18 | 1,73 |
| | Какао с молоком | 200 | 382 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,588 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,478 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | **Итого** | | | **26,85** | **21,49** | **111,90** | **736,85** | **0,23** | **18,96** | **0,08** | **1,30** | **233,71** | **339,50** | **98,50** | **5,21** |
| | | | **2-й день Вторник** | | | | | | | | | | | | |
| | | | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт свежий | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 45 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | - | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 302 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| | Гуляш из свинины | 80/30 | ТК | 11,704 | 31,009 | 3,179 | 339,9 | 0,308 | 1,012 | - | 2,86 | 22 | 141,482 | 24,629 | 2,431 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 388 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,634 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | **Итого** | | | **29,51** | **40,81** | **128,36** | **987,17** | **0,61** | **121,27** | - | **9,96** | **97,9** | **409,97** | **194,53** | **10,53** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **3-й день Среда** | | | | | | | | | | | | |
| | | | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Творог с наполнителями мягкий | 100 | | 7,68 | 0,04 | 10 | 97,84 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 71 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| | Омлет натуральный | 150 | 210 | 15,14 | 16,89 | 2,7 | 223,58 | 0,1 | 0,26 | 0,32 | 0,75 | 103 | 225,77 | 16,13 | 2,63 |
| | Кисель концентрата | 200 | ТК | 0,1 | - | 92,2 | 110,4 | 0,04 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | **Итого** | | | **30,38** | **44,4** | **202,61** | **669,9** | **0,298** | **14,6** | **0,324** | **1,52** | **166,79** | **383,96** | **58,71** | **6,72** |
| | | | **4-й день Четверг** | | | | | | | | | | | | |
| | | | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт фруктовый | 100 | | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 71 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 14 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | - | 0,02 |
| | Шницель рыбный (минтай) | 80 | ТК | 9,76 | 6,21 | 11,75 | 142,4 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,78 | 130,96 | 30,61 | 1,15 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 60,2 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Рис мозайка | 150 | ТК | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,0,25 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | **Итого** | | | **24,5** | **22,53** | **128,18** | **803,38** | **0,149** | **17,5** | **0,08** | **8,22** | **110,99** | **286,29** | **103,39** | **6,12** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **5-й день Пятница** | | | | | | | | | | | | | |
| | | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт свежий | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Сыр «Российский» ( порциями) | 15 | 15 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0,0007 5 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 71 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| Котлета домашняя | 80 | ТК | 10,83 | 9,7 | 8,09 | 199 | 0,14 | 0,2 | - | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 |
| Пюре картофельное | 150 | 312 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,28 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,25 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Итого** | | | **25,84** | **20,61** | **99,62** | **742,53** | **0,39** | **39,00** | **0,004** | **3,63** | **226,68** | **328,44** | **84,02** | **6,29** |
| | | **6-й день Понедельник** | | | | | | | | | | | | | |
| | | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт свежий | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 14 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | - | 0,02 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 71 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| Поджарка из говядины | 80 | ТК | 13,88 | 18,07 | 2,67 | 228 | 0,04 | 1,38 | - | 3,48 | 24,36 | 150,95 | 22,92 | 2,3 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 309 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 60,2 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Итого** | | | **27,47** | **31,4** | **107,36** | **809,53** | **0,182** | **16,31** | **0,04** | **5,33** | **84,38** | **254,06** | **76,42** | **6,76** |
| | **7-й день Вторник** | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт фруктовый | 100 | | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 71 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| Котлета рыбная (минтай) | 80 | ТК | 7,76 | 7,21 | 8,75 | 142,4 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,78 | 130,96 | 30,61 | 1,15 |
| Рагу из овощей | 150 | 312 | 2,53 | 11,7 | 12,29 | 202,86 | 0,09 | 17,87 | 0,07 | 2,87 | 53,09 | 64,29 | 23,23 | 0,86 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | ТК | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100,00 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Итого** | | | **21,85** | **22,87** | **107,22** | **756,74** | **0,23** | **128,64** | **0,11** | **8,55** | **126,37** | **247,43** | **81,86** | **3,60** |

| | | 8-й день Среда | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Творог с наполнителями мягкий | 100 | | 7,68 | 0,04 | 10 | 97,84 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Сыр «Российский» ( порциями) | 15 | 15 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 45 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | - | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| Бефстроганов из филе куриного | 80/30 | ТК | 9,2 | 17,07 | 7,17 | 176 | 0,04 | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 | 1,14 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 302 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| Кисель концентрата | 200 | ТК | 0,1 | - | 92,2 | 110,4 | 0,04 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Итого** | | | **37,19** | **33,655** | **140,99** | **950,31** | **0,30775** | **12,495** | **0,073** | **7,355** | **213,18** | **420,48** | **181,47** | **6,75** |

| | | 9-й день Четверг | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт фруктовый | 100 | | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 71 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай) | 70/50 | 299 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 150/10 | 304 | 3,73 | 12,62 | 36,76 | 275,7 | 0,03 | - | - | 0,39 | 3,77 | 63,95 | 16,34 | 0,55 |
| Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Итого** | | | **24,61** | **21,83** | **122,48** | **776,28** | **0,132** | **5,86** | **0,006** | **3,47** | **76,5** | **276,48** | **87,25** | **2,46** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **10-й день Пятница** | | | | | | | | | | | | |
| | | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт фруктовый | 100 | | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 62 | 0,74 | 0,056 | 6,88 | 49,02 | 0,03 | 2,02 | - | 8,04 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 |
| Биточек куриный | 80 | 294 | 13,89 | 9,71 | 12,93 | 228,8 | 0,16 | 0,72 | 0,083 | 54,83 | 50,22 | 67 | 17,76 | 2,92 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/10 | ТК | 5,6 | 11,77 | 26,57 | 234,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 379 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| Хлеб пшеничный | 38 | | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| Хлеб ржаной витаминный | 63 | | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Итого** | | | **31,14** | **25,70** | **124,23** | **891,95** | **0,54** | **14,04** | **0,10** | **64,54** | **221,08** | **269,97** | **96,09** | **7,18** |
| **Среднее за завтрак** | | | **23,18** | **22,17** | **103,91** | **699,83** | **0,31** | **38,87** | **0,09** | **11,39** | **155,76** | **321,66** | **106,22** | **6,16** |

## Примерное десятидневное меню для учащихся 5 – 11 классов.

| № | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (VU) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | **Первый день** | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| **1**. | Сосиски молоч.отварные | 80 | 5,461 | 11,688 | - | 131,298 | - | - | - | 19,227 | 116,886 | 7,8 | 0,551 |
| | Макаронные изделия отварн. | 150 | 3,944 | 3,767 | 0,035 | 166,801 | 0,07 | - | 0,036 | 15,47 | 54,895 | 5,46 | 0,462 |
| | Макаронные изделия | 40 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растит. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | **12,575** | **44,319** | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | **1,391** | **0,215** | **15,42** | **67,624** | **0,04** | **-** | **-** | **9,282** | **42,108** | **4,94** | **0,432** |
| | Хлеб пшеничный | 30 | **0,225** | **0,185** | **17,57** | **73,628** | **0,035** | **-** | **-** | **8,84** | **6,776** | **16,9** | **0,194** |
| | Пастила вес. | 20 | **0,5** | **-** | **80,4** | **310** | **-** | **-** | **-** | **-** | **8** | **-** | **0,3** |
| | Яблоко | 200 | **0,592** | **-** | **18,984** | **72,8** | **0,016** | **7,4** | **-** | **35,36** | **26,62** | **117** | **0,236** |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | **11,62** | **15,855** | **64,584** | **556,47** | **0,161** | **7,4** | **0,036** | **88,179** | **247,285** | **152,1** | **1,875** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи с курицей | 200 | 1,668 | 0,182 | 13,796 | 81,303 | 0,065 | 10,793 | - | 48,714 | 102,28 | 16,645 | 0,495 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | курица | 40 | | | | | | | | | | | |
| | капуста св. | 40 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Мандарины | 60 | 0,666 | - | 7,056 | 21 | 0,032 | 17,073 | - | 37,57 | 27,838 | 8,45 | 0,162 |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **3,95** | **0,59** | **66,417** | **354,30** | **0,172** | **181,523** | **-** | **104,406** | **178,994** | **46,935** | **1,283** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **15,57** | **16,445** | **131,001** | **1041,77** | **0,333** | **188,923** | **0,036** | **192,585** | **426,279** | **199,035** | **3,158** |
| **Второй день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **2.** | Пельмени | 120 | 18,9 | 4,95 | 93,15 | 502,5 | 0,65 | - | - | 447 | - | 10,05 | 0,02 |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокач. капусты | 50 | 0,574 | 1,925 | 4,183 | 35,183 | 0,022 | 5,691 | - | 23,768 | 18,114 | 5,343 | 0,246 |
| | капуста белокач.свеж. | 35 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | масло растит. | 10 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Кисель плодов.-ягодный | 200 | - | - | 26,006 | 95,906 | | | | | | | |
| | кисель концентр. | 24 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Тортик вафельн. | 38 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 350,0 | 0,04 | - | - | 10 | 33 | 2 | 0,6 |
| | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | | 24,29 | 10,075 | 236,429 | 1124,841 | 0,787 | 5,691 | - | 498,89 | 10,028 | 39,233 | 1,492 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп гороховый с тушенкой | 200 | 0,418 | 3,088 | 19,396 | 115,933 | 0,203 | 11,5 | 0,017 | 35,581 | 104,665 | 22,393 | 1,112 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | тушенка гов.консерв. | 30 | | | | | | | | | | | |
| | горох | 20 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Сухари вес. | 30 | 8,5 | 10,8 | 66,0 | 398 | 0,12 | - | - | 109 | 14 | 80 | 1,9 |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **10,54** | **14,288** | **13097** | **694,504** | **0,398** | **115** | **0,017** | **162,703** | **167,549** | **124,233** | **3,638** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **34,83** | **24,363** | **367,399** | **1819,345** | **1,19** | **120,691** | **0,017** | **661,593** | **267,58** | **163,466** | **5,13** |
| **Третий день** | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| **3.** | Гречка отварная | 150 | 4,329 | 2,88 | 26,3 | 136,749 | 0,322 | - | 0,013 | 36,509 | 138,99 | 29,37 | 1,99 |
| | гречка | 47 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | куриное бедро(тушен) | 60 | | | | | | | | | | | |
| | Сыр «колбасный» | 30 | 3,478 | 4,758 | - | 6,004 | 0,004 | 0,014 | 0,048 | 167,96 | 102,608 | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | | 9,423 | 8,038 | 71,865 | 323,33 | 0,401 | 0,014 | 0,061 | 222,591 | 290,49 | 51,21 | 2,616 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Суп вермишелевый с курицей | 200 | 9,872 | 3,919 | 7,703 | 67,742 | 0,01 | 0,425 | - | 11,05 | 24,2 | 4,42 | 0,173 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | вермишель | 15 | | | | | | | | | | | |
| | курица | 40 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кисель плодов.-ягодный | 200 | - | - | 26,006 | 95,906 | | | | | | | |
| | кисель концентр. | 24 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Пряники вес. | 50 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 350 | 0,08 | - | - | 9 | 41 | - | 0,6 |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **14,672** | **6,719** | **111,409** | **513,648** | **0,09** | **0,425** | **-** | **20,05** | **65,2** | **4,42** | **0,773** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **24,095** | **14,757** | **183,274** | **836,978** | **0,491** | **0,439** | **0,061** | **242,641** | **355,69** | **55,63** | **3,39** |
| **Четвертый день** | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| **4.** | Котлета полуфабрикат | 90 | 10,5 | 1,5 | 107,1 | 495 | 0,08 | - | 0,02 | 8,4 | 122,5 | 15,4 | 1,19 |
| | Рис пропарин.отварной | 150 | 1,916 | 2,964 | 23,419 | 117,97 | 0,024 | - | 0,017 | 10,873 | 43,463 | 5,011 | 0,355 |
| | рис пропарин. | 40 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачков.консервир. | 30 | 0,74 | 3,465 | 3,612 | 48,19 | 0,012 | 1 | - | 22,653 | 40,535 | 11,375 | 1,89 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Зефир вес. | 40 | 0,08 | - | 78,3 | 304 | - | - | - | 9,0 | 8,0 | - | 0,3 |
| | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | | **14,852** | **8,329** | **257,996** | **1150,731** | **0,191** | **1** | **0,037** | **69,048** | **263,382** | **53,626** | **4,361** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп пшенный из консерв в масле «сайра» | 200 | 5,224 | 4,297 | 22,336 | 146,11 | 0,057 | 3,507 | - | 66,632 | 231,715 | 10,855 | 0,074 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | консервы | 30 | | | | | | | | | | | |
| | пшено | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктов.консервир. | 200 | 0,74 | - | 21,56 | 88,48 | 0,032 | 0,011 | - | 8,87 | 10,89 | 23,4 | 0,216 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **7,58** | **4,70** | **86,886** | **375,842** | **0,164** | **3,518** | **-** | **93,624** | **291,489** | **56,095** | **0,916** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **22,432** | **13,029** | **334,892** | **1526,573** | **0,352** | **4,518** | **0,037** | **162,672** | **554,873** | **109,721** | **5,277** |
| **Пятый день** | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| **5.** | Блинчики со сгущенкой(полуфабрик.) | 120 | 15,6 | 1,65 | 104,55 | 505,5 | 0,26 | - | 1434,37 | 28,5 | 130,5 | 24 | - |
| | Какао на молоке | 200 | 2,05 | 3,003 | 21,655 | 116,7 | 0,017 | 0,232 | 0,023 | 134,545 | 147,426 | 11,44 | 0,339 |
| | какао «золотой ярлык» | 4 | | | | | | | | | | | |
| | молоко цельное 3.2% ж. | 100 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Груша | 200 | 0,98 | - | 8,988 | 33,18 | 0,016 | 1,423 | - | 20,995 | 19,36 | 7,8 | 1,242 |
| | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | | **17,946** | **4,653** | **135,193** | **655,38** | **0,293** | **1,655** | **1434,393** | **184,04** | **297,286** | **43,2** | **1,581** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп рисовый с тушенкой | 200 | 7,8 | 6 | 4,6 | 8,6 | 0,03 | 2,36 | 1434,36 | 12,16 | - | 9,28 | 0,29 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | тушенка гов.консерв. | 30 | | | | | | | | | | | |
| | рис | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Компот из яблок | 200 | 0,133 | - | 24,394 | 87,263 | 0,004 | 1,659 | - | 7,956 | 5,99 | 2,632 | 0,534 |
| | яблоко св | 40 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Сушки с маком | 20 | 11,1 | 1 | 73,2 | 335 | - | - | - | 24 | 91 | 18 | 16 |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **20,649** | **7,4** | **135,184** | **572,115** | **0,099** | **4,019** | **1434,36** | **62,238** | **145,874** | **51,752** | **17,45** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **38,606** | **12,053** | **270,377** | **1304,895** | **0,402** | **5,68** | **1434,36** | **246,278** | **443,16** | **94,992** | **4,631** |
| **Шестой день** | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| **6.** | Гречка отварная | 150 | 4,329 | 2,88 | 26,3 | 136,749 | 0,322 | - | 0,013 | 36,509 | 138,99 | 29,37 | 1,99 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | гречка | 47 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Сосиска молочн.отвар. | 80 | 5,461 | 11,688 | - | 131,298 | - | - | - | 19,227 | 116,886 | 7,8 | 0,551 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,133 | - | 24,394 | 87,263 | 0,004 | 1,659 | - | 7,956 | 5,99 | 2,632 | 0,534 |
| | яблоко св | 40 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Бананы | 200 | 0,74 | - | 21,56 | 88,48 | 0,032 | 0,011 | - | 8,87 | 10,89 | 23,4 | 0,216 |
| | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | | 12,29 | 14,968 | 105,244 | 585,042 | 0,433 | 1,67 | 0,013 | 81,402 | 321,64 | 85,042 | 3,917 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп вермишелевый с тушенкой | 200 | 9,872 | 3,919 | 7,703 | 67,742 | 0,01 | 0,425 | - | 11,05 | 24,2 | 4,42 | 0,173 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | тушенка гов.консерв. | 30 | | | | | | | | | | | |
| | вермишель | 15 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Мандарины | 60 | 0,666 | - | 7,056 | 21 | 0,032 | 17,073 | - | 37,57 | 27,838 | 8,45 | 0,162 |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **121,154** | **4,319** | **60,324** | **274,309** | **10,117** | **17,498** | **-** | **66,742** | **100,914** | **34,71** | **0,961** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **24,444** | **19,287** | **165,568** | **859,351** | **10,55** | **19,168** | **0,013** | **148,144** | **422,554** | **119,752** | **4,878** |
| **Седьмой день** | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | Пельмени | 120 | 18,9 | 4,95 | 93,15 | 502,5 | 0,65 | - | - | 447 | - | 10,05 | 0,02 |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Масло сливочн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Сыр «росссийский» | 30 | 3,478 | 4,758 | - | 6,004 | 0,004 | 0,014 | 0,048 | 167,96 | 102,608 | - | - |
| | Какао на молоке | 200 | 2,05 | 3,003 | 21,655 | 116,7 | 0,017 | 0,232 | 0,023 | 134,545 | 147,426 | 11,44 | 0,339 |
| | какао «золотой ярлык» | 4 | | | | | | | | | | | |
| | молоко цельное 3.2% ж. | 100 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Вафли вес. | 30 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 350 | 0,004 | - | - | 10 | 33 | 2 | 0,6 |
| | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | | **29,244** | **15,911** | **227,895** | **1116,456** | **0,75** | **0,246** | **0,071** | **777,627** | **331,918** | **35,28** | **1,585** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи с курицей | 200 | 1,668 | 0,182 | 13,796 | 81,303 | 0,065 | 10,793 | - | 48,714 | 102,28 | 16,645 | 0,495 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | курица | 40 | | | | | | | | | | | |
| | капуста св. | 40 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Печенье вес. | 30 | 7,5 | 11,8 | 74,4 | 436 | 0,04 | - | - | 6,6 | 24 | 4,2 | 0,57 |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **10,784** | **12,382** | **133,761** | **702,87** | **0,18** | **10,793** | **-** | **734,36** | **175,164** | **42,685** | **1,691** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **40,028** | **28,293** | **361,656** | **1819,324** | **0,93** | **10,793** | **0,071** | **851,063** | **507,082** | **88,105** | **3,276** |
| **Восьмой день** | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| **8.** | Картофельное пюре | 150 | 2,42 | 3,465 | 22,134 | 120,578 | 0,13 | 7,35 | 0,023 | 46,222 | 174,549 | 21,326 | 0,64 |
| | картофель | 120 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Рыба (тушеная) | 70 | 12,398 | 0,505 | 6,905 | 138,416 | 0,208 | 1,315 | 0,104 | 62,793 | 57,786 | 9,028 | 2,535 |
| | рыба минтай патрош.б/г филе | 100 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Огурец соленый | 30 | 0,259 | - | 0,756 | 3,95 | 0,012 | 1 | - | 9,392 | 25,41 | - | 0,135 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | | **16,693** | **4,37** | **75,36** | **448,509** | **0,425** | **-** | **-** | **136,529** | **306,629** | **52,194** | **3,936** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп пшенный из консерв в масле «сайра» | 200 | 5,224 | 4,297 | 22,336 | 146,11 | 0,057 | 3,507 | - | 66,632 | 231,715 | 10,855 | 0,074 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | консервы | 30 | | | | | | | | | | | |
| | пшено | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |

Кисель плодово-ягодн. 200 - - 26,006 95,906

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | кисель концентр. | 24 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Груша | 200 | **0,296** | **-** | **8,988** | **33,18** | **0,016** | **1,423** | **-** | **20,995** | **19,36** | **7,8** | **1,242** |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **7,136** | **4,697** | **90,32** | **416,448** | **0,112** | **4,93** | **-** | **105,749** | **299,994** | **39,595** | **92,608** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **23,829** | **193,882** | **164,68** | **864,957** | **0,537** | **14,595** | **-** | **242,378** | **606,607** | **91,789** | **96,544** |
| **Девятый день** | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **9.** | Каша молочн.(манная-пшенная) | 150 | 6,209 | 10,156 | 31,45 | 231,612 | 0,171 | 0,25 | 0,072 | 172,689 | 297,031 | 4,694 | 0,176 |
| | Молоко цельное | 100 | | | | | | | | | | | |
| | пшено | 35 | | | | | | | | | | | |
| | маннка | 33 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочн. | 10 | 0,037 | 5,583 | 0,067 | 59,092 | - | - | 0,058 | 1,326 | 2,299 | 0,026 | 0,011 |
| | Запеканка из творога | 150 | 20,496 | 15,054 | 31,55 | 341,38 | 0,082 | 0,275 | 0,129 | 352,55 | 56,1 | 0,6 | 0,566 |
| | творог | 100 | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная | 11 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 10 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Сок фруктов.консерв. | 200 | 0,74 | - | 21,56 | 88,48 | 0,032 | 0,011 | - | 8,87 | 10,89 | 23,4 | 0,216 |
| | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | | **29,1** | **31,187** | **117,617** | **861,816** | **0,323** | **0,536** | **0,259** | **553,557** | **417,204** | **49,12** | **1,585** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп рисовый с курицей | 200 | 7,8 | 6 | 4,6 | 8,6 | 0,03 | 2,36 | 1434,36 | 12,16 | - | 9,28 | 0,29 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | курица | 40 | | | | | | | | | | | |
| | рис | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Пряники вес. | 50 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 350 | 0,08 | - | - | 9 | 41 | - | 0,6 |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **14,216** | **9,2** | **127,866** | **621,571** | **0,185** | **2,36** | **1434,36** | **39,282** | **89,884** | **31,12** | **1,516** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **43,316** | **40,387** | **245,483** | **1483,387** | **0,508** | **2,896** | **1434,619** | **592,839** | **505,088** | **80,24** | **3,101** |
| | | | | | | **Десятый день** | | | | | | | |
| | | | | | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| **10** | Блинчики со сгущенкой(полуфабрик.) | 120 | 15,6 | 1,65 | 104,55 | 505,5 | 0,26 | - | 1434,37 | 28,5 | 130,5 | 24 | - |
| | Кисель плодово.-ягодн. | 200 | - | - | 26,006 | 95,906 | | | | | | | |
| | кисель концентр. | 24 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 200 | 0,592 | - | 18,984 | 72,8 | 0,016 | 7,4 | - | 35,36 | 26,62 | 117 | 0,236 |
| | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | | **16,192** | **1,65** | **149,54** | **674,206** | **0,276** | **7,4** | **1434,37** | **63,86** | **157,12** | **141** | **0,236** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп гороховый с тушенкой | 200 | 0,418 | 3,088 | 19,396 | 115,933 | 0,203 | 11,5 | 0,017 | 35,581 | 104,665 | 22,393 | 1,112 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | тушенка гов.консерв. | 30 | | | | | | | | | | | |
| | горох | 20 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Пастила вес. | 20 | 0,5 | - | 80,4 | 310 | - | - | - | - | 8 | - | 0,3 |
| | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | | **2,534** | **3,488** | **145,362** | **611,504** | **0,278** | **11,5** | **0,017** | **53,703** | **161,549** | **44,233** | **2,038** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **18,726** | **5,138** | **294,902** | **1285,71** | **0,554** | **18,9** | **1434,387** | **117,563** | **318,669** | **185,233** | **2,274** |
| | | | | | | | | | | | | | |

## Примерное десятидневное меню для питания школьников в ГПД

| № | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральнве вещества (VU) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Первый день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Суп гороховый с тушенкой | 200 | 0,418 | 3,088 | 19,396 | 115,933 | 0,203 | 11,5 | 0,017 | 35,581 | 104,665 | 22,393 | 1,112 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | тушенка гов.консерв. | 30 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | горох | 20 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **10,537** | **24,825** | **130,961** | **699,504** | **0,398** | **11,5** | **0,017** | **162,703** | **167,549** | **124,233** | **3,638** |
| **Второй день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **2.** | Щи с курицей | 200 | 1,668 | 0,182 | 13,796 | 81,303 | 0,065 | 10,793 | - | 48,714 | 102,28 | 16,645 | 0,495 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | курица | 40 | | | | | | | | | | | |
| | капуста св. | 40 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Мандарины | 60 | 0,666 | - | 7,056 | 21 | 0,032 | 17,073 | - | 37,57 | 27,838 | 8,45 | 0,162 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **3,95** | **0,582** | **66,417** | **287,874** | **0,172** | **27,866** | **-** | **104,406** | **178,994** | **46,935** | **1,283** |
| **Третий день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **3.** | Суп вермишелевый с курицей | 200 | 9,872 | 3,919 | 7,703 | 67,742 | 0,01 | 0,425 | - | 11,05 | 24,2 | 4,42 | 0,173 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | вермишель | 15 | | | | | | | | | | | |
| | курица | 40 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кисель плодов.-ягодный | 200 | - | - | 26,006 | 95,906 | | | | | | | |
| \ | кисель концентр. | 24 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Яблоко | 200 | 0,592 | - | 18,984 | 72,8 | 0,016 | 7,4 | - | 35,36 | 26,62 | 117 | 0,236 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **12,08** | **4,319** | **90,002** | **377,7** | **0,065** | **7,825** | **-** | **64,532** | **99,704** | **142,36** | **1,035** |
| **Четвертый день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **4.** | Суп рисовый с тушенкой | 200 | 7,8 | 6 | 4,6 | 8,6 | 0,03 | 2,36 | 1434,36 | 12,16 | - | 9,28 | 0,29 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | тушенка гов.консерв. | 30 | | | | | | | | | | | |
| | рис | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Компот из яблок | 200 | 0,133 | - | 24,394 | 87,263 | 0,004 | 1,659 | - | 7,956 | 5,99 | 2,632 | 0,534 |
| | яблоко св | 40 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Сушки с маком | 20 | 11,1 | 1 | 73,2 | 335 | - | - | - | 24 | 91 | 18 | 16 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | | **7,4** | | **20,649** | **0,099** | **4,019** | **1434,36** | **62,238** | **145,874** | **51,752** | **17,45** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Пятый день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **5.** | Суп пшенный из консерв в масле «сайра» | 200 | 5,224 | 4,297 | 22,336 | 146,11 | 0,057 | 3,507 | - | 66,632 | 231,715 | 10,855 | 0,074 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | Консервы | 30 | | | | | | | | | | | |
| | пшено | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктов.консерв. | 200 | 0,74 | - | 21,56 | 88,48 | 0,032 | 0,111 | - | 8,87 | 10,89 | 23,4 | 0,216 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Печенье вес. | 30 | 7,5 | 11,8 | 74,4 | 436 | 0,04 | - | - | 6,6 | 24 | 4,2 | 0,57 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **14,08** | **16,497** | **151,286** | **811,842** | **0,204** | **3,62** | **-** | **100,224** | **315,489** | **60,295** | **1,486** |
| **Шестой день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **6.** | Суп вермишелевый с тушенкой | 200 | 9,872 | 3,919 | 7,703 | 67,742 | 0,01 | 0,425 | - | 11,05 | 24,2 | 4,42 | 0,173 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | тушенка гов.консерв. | 30 | | | | | | | | | | | |
| | вермишель | 15 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Мандарины | 60 | 0,666 | - | 7,056 | 21 | 0,032 | 17,073 | - | 37,57 | 27,838 | 8,45 | 0,162 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **12,154** | **4,319** | **60,324** | **274,309** | **0,117** | **17,498** | **-** | **66,742** | **10,914** | **34,71** | **0,961** |
| **Седьмой день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | Щи с курицей | 200 | 1,668 | 0,182 | 13,796 | 81,303 | 0,065 | 10,793 | - | 48,714 | 102,28 | 16,645 | 0,495 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | курица | 40 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | капуста св. | 40 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Печенье вес. | 30 | 7,5 | 11,8 | 74,4 | 436 | 0,04 | - | - | 6,6 | 24 | 4,2 | 0,57 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **10,784** | **12,382** | **133,761** | **702,874** | **0,18** | **10,793** | **-** | **73,436** | **175,164** | **42,685** | **1,691** |
| **Восьмой день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **8.** | Суп пшенный из консерв в масле «сайра» | 200 | 5,224 | 4,297 | 22,336 | 146,11 | 0,057 | 3,507 | - | 66,632 | 231,715 | 10,855 | 0,074 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | консервы в масле | 30 | | | | | | | | | | | |
| | пшено | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Груша | 200 | 0,296 | - | 8,988 | 33,18 | 0,016 | 1,423 | - | 20,995 | 19,36 | 7,8 | 1,242 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **7,136** | **4,697** | **76,889** | **364,861** | **0,148** | **4,93** | **-** | **105,749** | **299,959** | **40,495** | **1,942** |
| **Девятый день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **9.** | Суп рисовый с курицей | 200 | 7,8 | 6 | 4,6 | 8,6 | 0,03 | 2,36 | 1434,36 | 12,16 | - | 9,28 | 0,29 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | курица | 40 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | рис | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Компот из яблок | 200 | 0,133 | - | 24,394 | 87,263 | 0,004 | 1,659 | - | 7,956 | 5,99 | 2,632 | 0,534 |
| | яблоко св | 40 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Пряники вес. | 50 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 350 | 0,08 | - | - | 9 | 41 | - | 0,6 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **14,355** | **9,2** | **296,938** | **664,515** | **0,189** | **4,019** | **1434,36** | **47,238** | **95,874** | **33,752** | **2,05** |
| **Десятый день** | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | Суп гороховый с тушенкой | 200 | 0,418 | 3,088 | 19,396 | 115,933 | 0,203 | 11,5 | 0,017 | 35,581 | 104,665 | 22,393 | 1,112 |
| | картофель | 40 | | | | | | | | | | | |
| | тушенка гов.консерв. | 30 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | горох | 20 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль | 5 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительн. | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 12,575 | 44,319 | | | | | | | |
| | чай крупно-лист. | 1 | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| | Пастила вес. | 20 | 0,5 | - | 80,4 | 310 | - | - | - | - | 8 | - | 0,3 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | **4,584** | **3,488** | **145,361** | **611,504** | **0,278** | **11,5** | **0,017** | **53,703** | **161,549** | **44,233** | **2,038** |
| | | | | | | | | | | | | | |