**СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:**

**ТОУ Роспотребнадзора Директор МБОУ «Шульгинлогская СОШ»**

**А.С.Щербаков**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.Ю. Катасонова/**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.**

**Примерное десятидневное меню**

**МБОУ «Шульгинлогская СОШ»**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Типовое меню** | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | | |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | | **№ ТК (Вариант 1)** | | **№ ТК  сборника** | |  | | | |
| **В 1, мг** | **С, мг** | **А, мкг** | **Е мг, ток. экв.** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Мg, мг** | | **Fe, мг** | **B2, мг** | | **I, мкг** | |  | |  | |  | | | |
|
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **День 1 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Сардельки, колбаски (сосиски) отварные | 49 | 5,4 | 11,7 | 0,2 | 127,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 17,2 | 77,9 | | 9,8 | | 0,9 | 0,1 | | 3,4 | | 120501 | | 294 | |  | | | |
| 2 | Изделия макаронные отварные | 160 | 6,2 | 4,7 | 39,5 | 225,1 | 0,1 | 0,0 | 14,4 | 0,9 | 23,0 | 52,0 | | 9,7 | | 1,0 | 0,0 | | 1,3 | | 130401 | | 340 | |  | | | |
| 3 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,8 | 3,4 | 19,5 | 123,7 | 2,4 | 0,6 | 15,0 | 0,0 | 141,3 | 114,8 | | 30,0 | | 1,7 | 0,1 | | 17,0 | | 160103 | | 418 | |  | | | |
| 4 | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 35,8 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | | 3,5 | | 0,1 | 0,0 | | 0,0 | | 100102 | | 16 | |  | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | | 2,6 | | 0,2 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **19,2** | **23,3** | **69,5** | **564,6** | **2,6** | **0,7** | **55,4** | **1,5** | **208,1** | **315,6** | | **55,6** | | **4,0** | **0,3** | | **21,7** | |  | |  | |  | | | |
| **День 2 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Каша пшенная с курагой | 180 | 5,9 | 11,0 | 29,8 | 242,0 | 0,1 | 0,9 | 40,2 | 0,7 | 132,0 | 150,3 | | 41,4 | | 1,1 | 0,2 | | 9,8 | | 120201-1 | | 198 | |  | | | |
| 2 | Фруктры свежие по сезонности | 90 | 0,7 | 0,2 | 6,8 | 31,5 | 0,1 | 34,2 | 0,0 | 0,2 | 31,5 | 15,3 | | 9,9 | | 0,1 | 0,0 | | 0,0 | | 210106 | | 399 | |  | | | |
| 3 | Ветчина (порциями) | 10 | 2,3 | 2,1 | 0,0 | 27,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | | 3,5 | | 0,3 | 0,0 | | 0,7 | | 100101 | | 10 | |  | | | |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,6 | 3,4 | 12,4 | 94,1 | 0,0 | 0,5 | 12,9 | 0,0 | 109,4 | 104,5 | | 29,0 | | 1,0 | 0,1 | | 7,7 | | 160101 | | 415 | |  | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | | 5,2 | | 0,5 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **15,4** | **17,8** | **69,5** | **500,2** | **0,2** | **35,6** | **53,1** | **1,5** | **283,5** | **303,7** | | **89,1** | | **2,9** | **0,3** | | **18,2** | |  | |  | |  | | | |
| **День 3 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Запеканка из творога | 150 | 26,9 | 17,1 | 29,5 | 379,9 | 0,2 | 0,7 | 84,0 | 0,6 | 297,5 | 808,9 | | 34,7 | | 0,9 | 0,4 | | 2,0 | | 120305 | | 239 | |  | | | |
| 2 | Соус абрикосовый | 15 | 0,1 | 0,0 | 10,1 | 41,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 3,9 | 3,3 | | 2,4 | | 0,1 | 0,0 | | 0,0 | | 140206 | | 335 | |  | | | |
| 3 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 5,8 | | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | | 160105 | | 420 | |  | | | |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | | 0,9 | | 140113 | | 13 | |  | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | | 5,2 | | 0,5 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **30,1** | **26,6** | **70,2** | **640,5** | **0,3** | **0,8** | **114,0** | **1,5** | **315,7** | **853,5** | | **42,2** | | **1,5** | **0,4** | | **2,9** | |  | |  | |  | | | |
| **День 4 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Каша "Дружба" | 180 | 7,0 | 7,1 | 41,3 | 256,7 | 0,1 | 0,6 | 25,7 | 0,2 | 129,9 | 173,9 | | 42,7 | | 0,9 | 0,1 | | 10,5 | | 120211 | | 192 | |  | | | |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,8 | 3,4 | 19,5 | 123,7 | 2,4 | 0,6 | 15,0 | 0,0 | 141,3 | 114,8 | | 30,0 | | 1,7 | 0,1 | | 17,0 | | 160103 | | 418 | |  | | | |
| 3 | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 35,8 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | | 3,5 | | 0,1 | 0,0 | | 0,0 | | 100102 | | 16 | |  | | | |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | | 0,9 | | 140113 | | 13 | |  | | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | | 5,2 | | 0,5 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **16,2** | **22,8** | **81,4** | **595,8** | **2,6** | **1,3** | **96,7** | **1,0** | **303,8** | **378,2** | | **81,4** | | **3,3** | **0,3** | | **28,4** | |  | |  | |  | | | |
| **День 5 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Омлет | 150 | 15,7 | 16,9 | 2,9 | 226,0 | 0,1 | 0,3 | 15,9 | 0,7 | 118,1 | 257,8 | | 19,9 | | 2,9 | 0,6 | | 26,8 | | 120301 | | 232 | |  | | | |
| 2 | Фруктры свежие по сезонности | 220 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 207,9 | 0,1 | 22,0 | 0,0 | 0,9 | 17,6 | 61,6 | | 92,4 | | 1,3 | 0,1 | | 0,0 | | 210103 | | 394 | |  | | | |
| 3 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,9 | 0,1 | 3,9 | 24,1 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 0,1 | 93,6 | 37,2 | | 12,6 | | 0,4 | 0,0 | | 3,0 | | 130206 | | 22 | |  | | | |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,6 | 3,4 | 12,4 | 94,1 | 0,0 | 0,5 | 12,9 | 0,0 | 109,4 | 104,5 | | 29,0 | | 1,0 | 0,1 | | 7,7 | | 160101 | | 415 | |  | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | | 2,6 | | 0,2 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **25,9** | **22,0** | **75,7** | **604,5** | **0,3** | **28,8** | **28,8** | **2,1** | **343,4** | **477,9** | | **156,5** | | **5,8** | **0,8** | | **37,6** | |  | |  | |  | | | |
|  | **Итого за 5 дней** |  | **21,4** | **22,5** | **73,3** | **581,1** | **1,2** | **13,4** | **69,6** | **1,5** | **290,9** | **465,8** | | **85,0** | | **3,5** | **0,4** | | **21,8** | |  | |  | |  | | | |
| **День 6 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком | 180 | 7,2 | 5,0 | 36,6 | 220,1 | 0,2 | 1,1 | 57,6 | 0,7 | 253,4 | 473,0 | | 20,2 | | 1,0 | 0,3 | | 85,0 | | 120215 | | 188; 189 | |  | | | |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,7 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | | 7,0 | | 0,2 | 0,1 | | 0,0 | | 100102 | | 16 | |  | | | |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | | 0,9 | | 140113 | | 13 | |  | | | |
| 3 | Чай с молоком | 200 | 1,2 | 1,3 | 17,9 | 87,8 | 0,0 | 0,2 | 6,0 | 0,0 | 52,3 | 42,2 | | 5,6 | | 0,1 | 0,1 | | 3,6 | | 160108 | | 378 | |  | | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | | 5,2 | | 0,5 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **16,1** | **21,6** | **75,2** | **559,1** | **0,3** | **1,4** | **145,6** | **1,6** | **360,4** | **658,7** | | **38,0** | | **1,7** | **0,4** | | **89,5** | |  | |  | |  | | | |
| **День 7 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Каша овсяная | 180 | 4,9 | 5,1 | 24,0 | 161,8 | 0,1 | 0,4 | 15,8 | 0,4 | 97,3 | 139,7 | | 39,9 | | 0,9 | 0,1 | | 7,7 | | 120209 | | 196 | |  | | | |
| 2 | Творог для детского питания | 100 | 18,0 | 9,0 | 3,0 | 169,0 | 0,0 | 0,5 | 50,0 | 0,2 | 164,0 | 220,0 | | 23,0 | | 0,4 | 0,3 | | 0,0 | | 3 | | ПП | |  | | | |
| 3 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,8 | 3,4 | 19,5 | 123,7 | 2,4 | 0,6 | 15,0 | 0,0 | 141,3 | 114,8 | | 30,0 | | 1,7 | 0,1 | | 17,0 | | 160103 | | 418 | |  | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | | 5,2 | | 0,5 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **29,7** | **18,7** | **67,0** | **559,2** | **2,6** | **1,5** | **80,8** | **1,3** | **412,0** | **508,2** | | **98,1** | | **3,6** | **0,5** | | **24,7** | |  | |  | |  | | | |
| **День 8 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Каша рисовая | 180 | 5,5 | 6,2 | 40,8 | 241,6 | 0,0 | 0,5 | 24,3 | 0,2 | 114,7 | 142,9 | | 32,7 | | 0,5 | 0,1 | | 9,0 | | 120203 | | 202 | |  | | | |
| 2 | Молоко | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 119,2 | 0,0 | 1,2 | 30,0 | 0,0 | 242,0 | 182,0 | | 28,0 | | 0,2 | 0,3 | | 18,0 | | 230105 | | 463 | |  | | | |
| 3 | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 35,8 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | | 3,5 | | 0,1 | 0,0 | | 0,0 | | 100102 | | 16 | |  | | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | | 5,2 | | 0,5 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **16,8** | **16,8** | **70,8** | **501,3** | **0,1** | **1,8** | **80,3** | **0,9** | **388,1** | **412,5** | | **69,4** | | **1,3** | **0,4** | | **27,0** | |  | |  | |  | | | |
| **День 9 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Омлет с колбасными изделиями | 150 | 18,6 | 19,6 | 3,2 | 263,4 | 0,1 | 0,2 | 14,7 | 0,6 | 103,7 | 222,2 | | 24,9 | | 3,1 | 0,5 | | 24,7 | | 120303 | | 229 | |  | | | |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 12,1 | 48,6 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 6,6 | | 0,5 | | 0,1 | 0,0 | | 0,0 | | 160106 | | 377 | |  | | | |
| 3 | Огурцы свежие | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | | 8,4 | | 0,4 | 0,0 | | 1,8 | | 100519 | | 37 | |  | | | |
| 4 | Фруктры свежие по сезонности | 220 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 207,9 | 0,1 | 22,0 | 0,0 | 0,9 | 17,6 | 61,6 | | 92,4 | | 1,3 | 0,1 | | 0,0 | | 210103 | | 394 | |  | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | | 2,6 | | 0,2 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **23,9** | **21,3** | **73,2** | **580,7** | **0,2** | **29,8** | **14,7** | **1,9** | **145,2** | **332,5** | | **128,8** | | **5,1** | **0,6** | | **26,5** | |  | |  | |  | | | |
| **День 10 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Каша манная с изюмом | 180 | 7,0 | 12,0 | 40,0 | 296,0 | 0,1 | 0,8 | 46,8 | 0,6 | 183,7 | 171,1 | | 32,3 | | 1,1 | 0,2 | | 12,6 | | 120205 | | 195 | |  | | | |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,7 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | | 7,0 | | 0,2 | 0,1 | | 0,0 | | 100102 | | 16 | |  | | | |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,6 | 3,4 | 12,4 | 94,1 | 0,0 | 0,5 | 12,9 | 0,0 | 109,4 | 104,5 | | 29,0 | | 1,0 | 0,1 | | 7,7 | | 160101 | | 415 | |  | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | | 5,2 | | 0,5 | 0,0 | | 0,0 | | 200102 | | 18 | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | **18,2** | **22,4** | **73,0** | **566,5** | **0,2** | **1,4** | **111,7** | **1,4** | **346,5** | **417,2** | | **73,5** | | **2,7** | **0,4** | | **20,4** | |  | |  | |  | | | |
|  | **Итого за 5 дней** |  | **21,0** | **20,1** | **71,8** | **553,4** | **0,7** | **7,2** | **86,6** | **1,4** | **330,4** | **465,8** | | **81,5** | | **2,9** | **0,5** | | **37,6** | |  | |  | |  | | | |
|  | **Итого за 10 дней** |  | **21,2** | **21,3** | **72,6** | **567,2** | **0,9** | **10,3** | **78,1** | **1,5** | **310,7** | **465,8** | | **83,3** | | **3,2** | **0,5** | | **29,7** | |  | |  | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Типовое меню** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ ТК (Вариант 1)** | **№ ТК  сборника** |  |
| **В 1, мг** | **С, мг** | **А, мкг** | **Е мг, ток. экв.** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Мg, мг** | **Fe, мг** | **B2, мг** | **I, мкг** |  |  |  | |
|
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **День 1 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Котлеты рубленые (говядина) | 80 | 11,9 | 11,9 | 10,3 | 196,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 11,2 | 122,4 | 15,0 | 1,8 | 0,1 | 3,9 | 120523 | 302 |  | |
| 2 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,2 | 41,0 | 216,9 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 0,3 | 15,8 | 81,9 | 26,9 | 0,6 | 0,0 | 1,1 | 130301 | 342 |  | |
| 3 | Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,7 | 0,0 | 12,5 | 0,0 | 0,4 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,5 | 0,0 | 1,0 | 100520 | 39 |  | |
| 4 | Напиток клубничный | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,6 | 98,5 | 0,0 | 20,2 | 0,0 | 0,1 | 2,7 | 2,4 | 1,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 160232 | 476 |  | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **17,7** | **16,9** | **88,1** | **574,7** | **0,2** | **32,7** | **13,5** | **2,6** | **41,4** | **236,5** | **56,2** | **3,3** | **0,2** | **6,1** |  |  |  | |
| **День 2 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Омлет с сосисками | 150 | 14,4 | 31,2 | 3,0 | 350,3 | 0,1 | 0,3 | 57,7 | 0,7 | 113,3 | 238,1 | 21,7 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 100534 | 306 |  | |
| 2 | Кукуруза консервированная | 50 | 5,2 | 2,5 | 30,0 | 162,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 50,0 | 150,5 | 52,0 | 1,9 | 0,1 | 2,6 | 100537 | 29 |  | |
| 3 | Кисель ягодный (вишневый) | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,7 | 106,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 3,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160221 | 430 |  | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **21,0** | **34,2** | **70,0** | **672,3** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |  |  |  | |
| **День 3 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Запеканка картофельная с мясом | 230 | 22,5 | 21,7 | 40,7 | 447,6 | 0,3 | 23,0 | 20,7 | 0,7 | 55,8 | 312,8 | 71,6 | 4,6 | 0,3 | 19,2 | 120534 | 161 |  | |
| 2 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160105 | 420 |  | |
| 3 | Огурцы свежие | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,1 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,1 | 11,5 | 21,0 | 7,0 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 100519 | 37 |  | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **25,9** | **22,9** | **72,5** | **599,3** | **0,4** | **28,0** | **20,7** | **1,4** | **80,4** | **373,2** | **83,8** | **5,4** | **0,3** | **20,7** |  |  |  | |
| **День 4 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Макароны, запеченые с сыром | 230 | 12,6 | 9,6 | 56,3 | 361,7 | 0,1 | 0,1 | 55,7 | 1,3 | 68,1 | 160,7 | 19,4 | 1,6 | 0,1 | 1,6 | 120213 | 226 |  | |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140113 | 13 |  | |
| 3 | Кисель абрикосовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,7 | 99,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 6,9 | 8,2 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160228 | 425 |  | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **15,6** | **19,0** | **101,7** | **640,2** | **0,2** | **0,7** | **85,7** | **2,3** | **85,6** | **204,4** | **26,8** | **2,2** | **0,1** | **2,5** |  |  |  | |
| **День 5 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом и изюмом | 230 | 15,1 | 11,1 | 82,3 | 489,4 | 0,2 | 0,3 | 42,7 | 0,6 | 162,1 | 409,1 | 49,9 | 1,8 | 0,2 | 4,8 | 100535 | 205 |  | |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,7 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | 7,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 100102 | 16 |  | |
| 3 | Компот из плодов свежих (лимон) | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,4 | 50,3 | 0,0 | 5,6 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 3,1 | 1,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160213 | 450 |  | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **21,4** | **17,6** | **105,0** | **663,6** | **0,2** | **6,0** | **94,7** | **1,0** | **216,8** | **537,0** | **61,2** | **2,4** | **0,3** | **4,8** |  |  |  | |
|  | **Итого за 5 дней** |  | **20,3** | **22,1** | **87,4** | **630,0** | **0,2** | **13,5** | **42,9** | **1,5** | **84,8** | **270,2** | **45,6** | **2,7** | **0,2** | **6,8** |  |  |  | |
| **День 6 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Рагу из мяса птицы (курица) | 230 | 19,9 | 17,9 | 28,8 | 356,0 | 0,2 | 15,8 | 48,3 | 2,5 | 48,7 | 210,4 | 51,5 | 2,6 | 0,2 | 11,2 | 120609 | 334 |  | |
| 2 | Огурцы свежие | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,1 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,1 | 11,5 | 21,0 | 7,0 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 100519 | 37 |  | |
| 3 | Напиток вишневый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,6 | 90,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160231 | 474 |  | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **23,3** | **19,1** | **73,2** | **558,2** | **0,3** | **20,8** | **48,3** | **3,2** | **69,9** | **265,0** | **63,7** | **3,4** | **0,2** | **12,7** |  |  |  | |
| **День 7 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Сардельки, колбаски (сосиски) отварные | 49 | 5,4 | 11,7 | 0,2 | 127,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 17,2 | 77,9 | 9,8 | 0,9 | 0,1 | 3,4 | 120501 | 294 |  | |
| 2 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,8 | 4,4 | 37,0 | 211,0 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 0,8 | 21,6 | 48,8 | 9,1 | 0,9 | 0,0 | 1,2 | 130401 | 340 |  | |
| 3 | Горошек зеленый консервированный | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20,1 | 0,1 | 5,0 | 0,0 | 0,1 | 78,0 | 31,0 | 10,5 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 130206 | 22 |  | |
| 4 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,0 | 44,6 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 0,3 | 0,0 | 0,3 | 160217 | 481 |  | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **15,8** | **17,4** | **72,0** | **508,1** | **0,3** | **6,4** | **13,5** | **1,8** | **128,6** | **192,8** | **35,8** | **3,0** | **0,1** | **7,4** |  |  |  | |
| **День 8 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Запеканка со свежими плодами | 210 | 9,6 | 9,4 | 50,2 | 324,0 | 0,2 | 3,9 | 29,4 | 0,3 | 153,6 | 207,8 | 55,1 | 2,3 | 0,2 | 13,0 | 100532 | 208 |  | |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,7 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | 7,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 100102 | 16 |  | |
| 3 | Напиток клюквеный | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,0 | 60,9 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,3 | 4,1 | 2,9 | 4,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 100531 | 479 |  | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **15,9** | **16,0** | **75,5** | **508,9** | **0,3** | **8,0** | **81,4** | **1,0** | **206,4** | **335,5** | **68,7** | **3,0** | **0,2** | **13,0** |  |  |  | |
| **День 9 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Лапшевник с творогом | 150 | 13,5 | 12,7 | 35,3 | 309,5 | 0,1 | 0,3 | 48,6 | 1,9 | 130,7 | 330,0 | 18,1 | 1,0 | 0,2 | 1,7 | 100536 | 208 |  | |
| 2 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,7 | 4,3 | 5,6 | 63,4 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 2,1 | 14,8 | 30,1 | 20,7 | 0,4 | 0,0 | 2,7 | 100302 | 59 |  | |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 12,1 | 48,6 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 6,6 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160106 | 377 |  | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **17,3** | **18,1** | **73,5** | **526,2** | **0,2** | **4,6** | **48,6** | **4,7** | **160,3** | **400,4** | **44,5** | **2,0** | **0,2** | **4,4** |  |  |  | |
| **День 10 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Биточки рубленые куриные | 80 | 14,1 | 12,9 | 11,9 | 220,2 | 0,1 | 1,1 | 41,5 | 1,0 | 37,4 | 125,6 | 15,4 | 1,1 | 0,1 | 5,1 | 120611 | 309 |  | |
| 2 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,9 | 22,0 | 145,6 | 0,2 | 13,0 | 16,9 | 0,2 | 52,5 | 96,8 | 33,0 | 1,2 | 0,1 | 8,8 | 130101 | 354 |  | |
| 3 | Кукуруза консервированная | 50 | 5,2 | 2,5 | 30,0 | 162,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 50,0 | 150,5 | 52,0 | 1,9 | 0,1 | 2,6 | 100537 | 29 |  | |
| 3 | Компот из плодов сушеных | 200 | 0,5 | 0,0 | 16,8 | 69,6 | 0,0 | 0,6 | 120,0 | 0,0 | 14,1 | 23,0 | 11,0 | 360,0 | 0,0 | 0,0 | 160211-1 | 638 |  | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 18 |  | |
|  | **Итого:** |  | **24,5** | **20,9** | **91,0** | **650,3** | **0,4** | **14,7** | **178,4** | **2,2** | **158,7** | **412,8** | **114,0** | **364,5** | **0,4** | **16,5** |  |  |  | |
|  | **Итого за 5 дней** |  | **19,4** | **18,3** | **77,1** | **550,3** | **0,3** | **10,9** | **74,0** | **2,6** | **144,8** | **321,3** | **65,3** | **75,2** | **0,2** | **10,8** |  |  |  | |
|  | **Итого за 10 дней** |  | **19,8** | **20,2** | **82,2** | **590,2** | **0,2** | **12,2** | **58,5** | **2,0** | **114,8** | **295,8** | **55,5** | **38,9** | **0,2** | **8,8** |  |  |  | |