



Примерное десятидневное меню МБОУ «Адыковская СОШ им.Г.Б.Мергульчиева» 7-11л.

Источник: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под редакцией Могильного М.П., 2002 г.; Пересыпкин М.И., 2005г.

| № | Наименование блюд | Масса блюда грамм | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | | | № рецептурника |
|-----------------------|----------------------------|-------------------|------------------|--------|---------|-------------------------------|----------------------|-------|--------|-------|----------|-------|-------|--------|------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C | D | |
| 1 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная | 200 | 3,40 | 3,96 | 27,83 | 161,0 | 8,60 | 5,90 | 29,40 | 0,36 | 20,0 | 0,03 | - | 0 | - | №168 |
| 2 | Хлеб с маслом и сыром | 120 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,15 | 0,17 | 0,44 | - | 0,02 | №36 |
| 3 | Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,04 | 0,03 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | - | №375 |
| | Итого: | 520 | 17,36 | 16,64 | 87,97 | 556,64 | 229,13 | 52,84 | 253,95 | 2,85 | 20,15 | 0,2 | 0,44 | 0,09 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп гороховый | 200 | 4,437 | 1,258 | 19,007 | 100,346 | 34,070 | - | - | 1,727 | - | 0,196 | 0,044 | 2,701 | - | №44 |
| 2 | Плов из мяса птицы | 240 | 23,68 | 28,01 | 39,53 | 412,71 | 22,52 | - | - | 1,88 | - | 0,09 | 0,14 | 1,59 | - | №646 |
| 3 | Салат помидоры с огурцами | 150 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,00 | - | - | 16,76 | - | №15 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 5 | Хлеб ржаной | 80 | 6,8 | 1,0 | 44,0 | 217 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 6 | Чай молочный | 200 | 0,8 | 0,9 | 6,2 | 34,5 | 30,15 | - | - | 0,04 | - | 0,01 | 0,04 | 0,32 | - | №269 |
| | Итого: | 970 | 44,297 | 38,818 | 156,467 | 1072,756 | 105,42 | 16,26 | 34,61 | 4,387 | 0 | 0,296 | 0,224 | 21,371 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 5 | 00,3 | 00,2 | 10 | - | |
| 2 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Отварные макароны с маслом | 200 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 1,55 | 13,70 | 1,55 | 73,37 | 1,55 | 0,16 | 0,03 | - | - | №309 |
| 2 | Хлеб пшеничный с повидлом | 110 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,15 | 0,17 | 0,44 | - | 0,02 | №2 |
| 3 | Какао | 200 | 2,86 | 19,21 | 89,71 | 109,49 | 89,71 | 13,03 | 89,51 | 0,46 | 0,01 | 0,03 | 0,15 | 0,96 | 0,03 | №382 |
| | Итого: | 510 | 32,21 | 42,2 | 251,75 | 1057,35 | 307,25 | 69,64 | 308,06 | 75,57 | 1,71 | 0,36 | 0,62 | 0,96 | 0,05 | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|------|------|-------|------|------|
| 1 | Борщ с мясом курицы со сметаной | 200 | 0,30 | 0,02 | 2,12 | 8,85 | 34,36 | 4,25 | 8,70 | 0,34 | 0,40 | 0 | 0 | 3,80 | - | №82 |
| 2 | Гречка отварная | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 91,11 | 0,95 | 14,77 | 0,80 | 0,77 | - | 0,07 | - | 0,15 | №302 |
| 3 | Гуляш | 90 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 30,52 | 24,03 | 119,19 | 2,10 | 1,49 | 0,07 | 0,11 | 5,07 | - | №246 |
| 4 | Салат морковный с курагой | 150 | 4,83 | 0,27 | 54,38 | 225,87 | 14,902 | 97,70 | 135,89 | 2,99 | 3,25 | 0,09 | - | 3,72 | - | №61 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 6 | Хлеб ржаной | 80 | 6,8 | 1,0 | 44,0 | 217 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 7 | Компо | 200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 | 9,74 | 7,66 | 15,97 | 0,27 | 0,08 | 0 | 0,01 | 0,41 | - | №349 |
| | Итого: | 970 | 32,7 | 79,94 | 161,97 | 1498,53 | 180,632 | 134,59 | 294,52 | 6,5 | 5,99 | 0,16 | 0,19 | 13 | 0,15 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье алычи | 10 | 7,0 | 19,0 | 19,0 | 460 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 3 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 200 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 66,05 | 19,02 | 79,86 | 0,50 | 0,05 | 0,08 | 0,10 | 0,57 | 0,03 | №14 |
| 2 | Хлеб с сыром | 110 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 250,0 | 50,0 | 250,0 | 2,0 | 0,01 | 0,20 | 0,50 | - | - | №8 |
| 3 | Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,04 | 0,03 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | - | №375 |
| | Итого: | 510 | 18,88 | 6,45 | 88,52 | 465,68 | 320,59 | 73,05 | 337,41 | 3,25 | 0,06 | 0,28 | 0,6 | 0,66 | 0,03 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рассольник ленингр (перловка) | 200 | 0,20 | 0,62 | 0,72 | 9,12 | 35,09 | 3,57 | 6,99 | 0,33 | 0,46 | 0 | 0 | 0,84 | 0 | №96 |
| 2 | Отварные макароны | 150 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 1,55 | 13,70 | 73,37 | 1,55 | - | 0,16 | 0,03 | - | - | №309 |
| 3 | Котлета | 90 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 23,00 | 0,08 | - | 0,12 | - | №268 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 5 | Хлеб ржаной | 80 | 6,8 | 1,0 | 44,0 | 217 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 6 | Салат капустный | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | - | 0,03 | - | 32,45 | - | №43 |
| 7 | Кисель | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 0,01 | 0,22 | 3,67 | - | №377 |
| | Итого: | 900 | 41,73 | 27,93 | 175,94 | 1124,36 | 221,56 | 157,21 | 426,61 | 22,01 | 23,47 | 0,28 | 0,25 | 37,08 | 0 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Венские вафли | 45 | 4,5 | 15,0 | 60,0 | 390 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 4 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая | 200 | 3,70 | 5,78 | 19,67 | 140,64 | 92,16 | 52,05 | 113,68 | 2,91 | 0,05 | 0,15 | 0,13 | 0,77 | 0,03 | №183 |
| 2 | Хлеб пшеничный с маслом | 110 | 4,1 | 4,8 | 0,7 | 62,4 | 17 | 0 | 1 | 2,1 | - | - | - | - | - | №2 |
| 3 | Какао | 200 | 2,86 | 19,21 | 89,71 | 109,49 | 89,71 | 13,03 | 89,51 | 0,46 | 0,01 | 0,03 | 0,15 | 0,96 | 0,03 | №382 |
| | Итого | 510 | 10,66 | 29,79 | 110,08 | 312,53 | 198,87 | 65,08 | 204,19 | 5,47 | 0,06 | 0,18 | 0,28 | 1,73 | 0,06 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп харчо (говядина) | 200 | 3,93 | 4,9 | 16,84 | 120,88 | 6,84 | - | - | 0,97 | 0,08 | 0,08 | 0,02 | 7,12 | - | №101 |
| 2 | Рагу с мясом птицы | 240 | 18,60 | 21,30 | 26,70 | 375,00 | 54,00 | - | 2,70 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 13,80 | - | №642 |
| 3 | Салат из огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 21,85 | 13,30 | 40,02 | 0,57 | 0,00 | 0,03 | - | 9,50 | - | №20 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 0,01 | 0,22 | 3,67 | - | №377 |
| | Итого: | 840 | 31,47 | 30,03 | 80,79 | 733,63 | 188,4 | 112,38 | 228,26 | 19,2 | 0,22 | 0,25 | 0,43 | 26,97 | - | |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 8 | 42 | 28 | 600 | 0,12 | 00,4 | 00,5 | 10 | - | |
| 5 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кукурузная каша | 200 | 7,11 | 4,65 | 16,2 | 136,41 | 40,0 | 60,0 | - | 1,7 | - | - | - | - | - | №182 |
| 2 | Отварное яйцо | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,0 | 4,80 | 76,8 | 1,00 | 0,10 | 0,03 | - | 0 | - | №209 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 120 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,15 | 0,17 | 0,44 | - | 0,02 | №36 |
| 4 | Чай молочный | 200 | 0,8 | 0,9 | 6,2 | 34,5 | 30,15 | - | - | 0,04 | - | 0,01 | 0,04 | 0,32 | - | №269 |
| | Итого: | 560 | 26,79 | 22,79 | 82,81 | 628,26 | 308,14 | 107,71 | 293,8 | 4,48 | 0,25 | 0,21 | 0,48 | 0,32 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с фрикадельками | 200 | 0,84 | 0,86 | 6,63 | 36,00 | 26,46 | 10,60 | 25,64 | 0,55 | 0,32 | 0,04 | 0,02 | 8,01 | - | №104 |
| 2 | Отварные макароны | 150 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 1,55 | 13,70 | 73,37 | 1,55 | - | 0,16 | 0,03 | - | - | №309 |
| 3 | Тефтели | 100 | 14,72 | 16,14 | 18,62 | 278,75 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 51,00 | 0,07 | - | 1,123 | - | №286 |
| 4 | Салат свекольный | 150 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 | 0,02 | - | 9,50 | 0,00 | - | №33 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 0,01 | 0,22 | 3,67 | - | №377 |
| | Итого: | 900 | 37,87 | 35,08 | 143,25 | 1036,49 | 233,51 | 172,68 | 466,92 | 23,12 | 51,35 | 0,28 | 9,77 | 12,803 | - | |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок натуральный | 200 | - | - | 12 | 45 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 6 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная | 150 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318,00 | 158,65 | 72,05 | - | 2,09 | - | - | - | - | - | №173 |
| 2 | Хлеб с сыром | 110 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 250,0 | 50,0 | 250,0 | 2,0 | 0,01 | 0,20 | 0,50 | - | - | №8 |
| 3 | Чай молочный | 200 | 0,8 | 0,9 | 6,2 | 34,5 | 30,15 | - | - | 0,04 | - | 0,01 | 0,04 | 0,32 | - | №269 |
| | Итого: | 460 | 25,84 | 15,34 | 116,36 | 687,99 | 438,8 | 122,05 | 250 | 4,13 | 0,01 | 0,21 | 0,54 | 0,32 | - | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|-----|--------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 1 | Суп мясной | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 | 20,68 | 24,90 | 61,44 | 0,94 | 0,00 | 0,11 | - | 9,6 | - | №200 |
| 2 | Капуста тушённая | 150 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 40,63 | 46,63 | 15,35 | 31,15 | 0,59 | 0,17 | 0,03 | 0,03 | 40,32 | 0 | №321 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 4 | Хлеб ржаной | 80 | 6,8 | 1,0 | 44,0 | 217 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 5 | Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,04 | 0,03 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | - | №375 |
| | Итого: | 730 | 18,33 | 6,73 | 107,24 | 573,92 | 71,85 | 44,28 | 100,14 | 2,28 | 0,17 | 0,14 | 0,03 | 50,01 | 0 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Йогурт | 100 | 1,2 | 2,5 | 16,0 | 85 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 7 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный | 200 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 | 79,89 | 7,46 | 45,57 | 0,37 | 0 | 0,03 | 0,09 | 0,57 | 0,02 | №120 |
| 2 | Хлеб с сыром | 110 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 250,0 | 50,0 | 250,0 | 2,0 | 0,01 | 0,20 | 0,50 | - | - | №8 |
| 3 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 0,01 | 0,22 | 3,67 | - | №377 |
| | Итого: | 510 | 29,31 | 4,62 | 133,84 | 676,64 | 442,44 | 156,54 | 481,11 | 20,79 | 0,02 | 0,24 | 0,81 | 4,24 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп сырный | 200 | 3,93 | 4,9 | 16,84 | 120,88 | 6,84 | - | - | 0,97 | - | 0,08 | 0,02 | 7,12 | - | №102 |
| 2 | Плов с мясом говядины | 240 | 7,10 | 5,70 | 6,50 | 107,00 | 11,0 | - | - | 0,80 | - | 0,04 | 0,06 | - | - | №64 |
| 3 | Салат капустный с огурцом | 150 | 0,516 | 3,052 | 1,966 | 36,904 | 16,240 | - | - | 0,286 | - | 0,020 | 0,026 | 34,5 | - | №25 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 5 | Хлеб ржаной | 80 | 6,8 | 1,0 | 44,0 | 217 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 | 9,74 | 7,66 | 15,97 | 0,27 | 0,08 | 0 | 0,01 | 0,41 | - | №349 |
| | Итого: | 970 | 26,186 | 16,152 | 126,146 | 764,964 | 43,82 | 7,66 | 15,97 | 2,326 | 0,08 | 0,14 | 0,116 | 42,03 | - | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 5 | 00,3 | 00,2 | 10 | - | |
| 8 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная | 150 | 4,4 | 3,82 | 25,26 | 153 | 11,09 | 31,56 | 89,62 | 1,03 | - | 0,11 | 0,015 | - | 0,01 | №302 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 3 | Сухари горчичные | 10 | 8,6 | 11,4 | 66,7 | 406 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 4 | Какао | 200 | 2,86 | 19,21 | 89,71 | 109,49 | 89,71 | 13,03 | 89,51 | 0,46 | 0,01 | 0,03 | 0,15 | 0,96 | 0,03 | №382 |
| | Итого: | 460 | 23,46 | 35,93 | 225,67 | 902,49 | 100,8 | 44,59 | 179,13 | 1,49 | 0,01 | 0,14 | 0,165 | 0,96 | 0,04 | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------|
| 1 | Щи (постные) | 200 | 0,40 | 0,07 | 3,02 | 13,64 | 30,07 | 5,88 | 13,69 | 0,39 | 0,39 | 0,01 | 0,01 | 3,80 | - | №88 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 113,59 | 11,10 | 73,32 | 0,25 | 0,18 | 0,03 | 0,17 | 1,01 | 0,07 | №312 |
| 3 | Гуляш (говядина) | 90 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 30,52 | 24,03 | 119,19 | 2,10 | 1,49 | 0,07 | 0,11 | 5,07 | - | №224 |
| 4 | Салат помидоры с огурцами | 150 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,00 | - | - | 16,76 | - | №15 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 6 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 0,01 | 0,22 | 3,67 | - | №377 |
| | Итого: | 890 | 28,38 | 38,56 | 66,26 | 735,44 | 305,41 | 156,35 | 426,35 | 21,9 | 2,07 | 0,12 | 0,51 | 30,31 | 0,07 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Круассаны | 45 | 3,0 | 8,5 | 23,0 | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 9 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ячневая каша | 200 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | 286 | 162,26 | 36,51 | - | 0,94 | - | - | - | 1,17 | - | №182 |
| 2 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 240 | 28,0 | 190,0 | 0,20 | 0,04 | 0,08 | - | 1,40 | - | №966 |
| 3 | Булочка школьная | 50 | 10,4 | 2,5 | 52 | 1143 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Итого: | 250 | 16,2 | 7,5 | 60 | 1249 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,04 | 0,08 | - | 1,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп мясной (говядина) перловый | 200 | 1,315 | 1,809 | 12,484 | 68,353 | 15,320 | - | - | 0,667 | - | 0,074 | 0,048 | 12,700 | - | №41 |
| 2 | Рыба запеченная | 100 | 16,42 | 11,42 | 3,75 | 184,17 | 75,36 | - | 213 | 0,47 | - | - | - | - | - | №82 |
| 3 | Рис отварной | 100 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 | 0,09 | 0,39 | 0,08 | - | 0,01 | №304 |
| 4 | Салат из помидор | 150 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | - | 0,05 | - | 16,76 | - | №15 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 6 | Кисель | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 0,01 | 0,22 | 3,67 | - | №377 |
| | Итого: | 850 | 36,645 | 31,759 | 121,674 | 916,523 | 315,75 | 192,15 | 694,54 | 22,687 | 0,14 | 0,524 | 0,348 | 33,13 | 0,01 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Корж песочный | 75 | 8,5 | 11,4 | 45,5 | 318 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 10 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники с творогом | 200 | 14,79 | 7,42 | 24,83 | 225 | 94,6 | - | - | 0,59 | - | 0,06 | 0,21 | 0,15 | - | |
| 2 | Какао | 200 | 2,86 | 19,21 | 89,71 | 109,49 | 89,71 | 13,03 | 89,51 | 0,46 | 0,01 | 0,03 | 0,15 | 0,96 | 0,03 | №382 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Итого: | 500 | 25,25 | 28,13 | 158,54 | 568,49 | 184,31 | 13,03 | 89,51 | 1,05 | 0,01 | 0,09 | 0,36 | 1,11 | 0,03 | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|------|---|------|
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 | 25,04 | 27,44 | - | 1,1 | 8,56 | - | - | - | - | №82 |
| 2 | Отварные макароны | 150 | 3,40 | 5,00 | 19,00 | 135,0 | 8,00 | - | - | 0,50 | 0,50 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | - | №688 |
| 3 | Котлеты (мясные) | 90 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 23,00 | 0,08 | - | 0,12 | - | №268 |
| 4 | Салат винегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 23,20 | 20,75 | 44,97 | - | 0,06 | - | 10,25 | 0,06 | - | №67 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 1,5 | 44 | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 6 | Чай молочный | 200 | 0,8 | 0,9 | 6,2 | 34,5 | 30,15 | - | - | 0,04 | - | 0,01 | 0,04 | 0,32 | - | №269 |
| | Итого: | 890 | 33,26 | 31,4 | 107,34 | 857,72 | 121,39 | 73,89 | 178,07 | 2,84 | 32,12 | 0,13 | 10,3 | 0,5 | - | |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок натуральный | 200 | - | - | 12 | 45 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |

Медицинская сестра *Бай* Болдырева Л. Г.

