

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по Липецкой области  
в г. Ельце, Елецком, Долгоруковском, Измалковском,  
Становлянских районах



А.Д. Дорохина

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования  
Измалковского района  
Липецкой области



В.И. Селянина

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

ИЗМАЛКОВСКОГО РАЙОНА

ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Витамины									
		7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	В1	В1	С	С	А	А	Е	Е		
				7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше															7-11 лет	12 лет и старше
<b>День №1 Завтрак:</b>																									
175	Каша пшенная молочная с маслом	150/5	200/5	5,1	5,1	6,53	6,53	15,9	15,9	102,2	102,2	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15						
	Хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77						
3	Сыр	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1	3	3				
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	200/15/5	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0						
<b>Обед:</b>																									
52	салат из вареной столовой свеклы	100	100	1,6	1,6	6,08	6,08	8,38	8,38																
88	суп гороховый	200	250	3,3	4,1	3,3	4,125	6,2	7,7	66	83	0,032	0,038	1,6	2	0	0	1,91	2,39						
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	200/5	6,75	6,75	9,23	9,23	57,75	57,75	202,5	202,5	0,09	0,09	0	0	0	0	0	0						
268	котлета говяжья	100	100	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94						
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84						
<b>Полдник</b>																									
958	кофейный напиток с добавлением молока	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011						
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0						
	<b>Итого:</b>			36,07	45,802	51,88	53,065	247,67	269,126	1563,73	1678,26	0,869	0,963	32,618	33,018	0,29	0,29	7,475	8,581						
<b>День №2 Завтрак:</b>																									
463	сырники из творога	200	200	21,4	21,4	19	19	30,5	30,5	378,6	378,6	0,06	0,06	0,73	0,73	0,03	0,03	0,475	0,475						
424	яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0,03	0,03	0	0	0	0	0,01	0,01						
	Хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77						
943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0						
<b>Обед:</b>																									
45	салат из белокоч капусты до 01.03.	100	100	1,68	1,68	6,52	6,52	10,47	10,47	92,7	92,7	0,033	0,033	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23						
96	суп рисовый	200	250	1,99	2,49	6,34	7,93	15,4	19,3	118,2	147,5	0,032	0,04	1,6	2	0	0	0	0						

**Минеральные вещества**

	Са	Са	Р	Р	Мг	Мг	Fe	Fe	I	I
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
<b>первая неделя</b>										
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>День № 1 Завтрак:</b>										
каша пшеница молочная с маслом										
хлеб пшеничный	84,6	84,6	127,7	127,7	17,5	17,5	1,03	1,03	0	0
сыр	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
чай с сахаром с лимоном	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
<b>Обед:</b>	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
салат из вареной столовой свеклы										
суп гороховый	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33	0,0005	0,0005
макаронные изделия отварные с маслом	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18	0,53	0,66	0,0016	0,002
котлета говяжья	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75	0,0015	0,0015
компот из сухофруктов витаминизированный	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
хлеб пшеничный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб ржано-пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
полдник										
кофейный напиток с добавлением молока										
молока	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>462,61</b>	<b>490,7</b>	<b>655,54</b>	<b>707,08</b>	<b>145,034</b>	<b>155,043</b>	<b>10,41</b>	<b>11,4</b>	<b>0,0397</b>	<b>0,0458</b>
<b>День №2 Завтрак:</b>										
сырники из творога со сливочным яйцом отварное	237,75	237,75	216,06	216,06	25,24	25,24	0,71	0,71	0	0
хлеб пшеничный	22	22	77	77	5	5	1	1	0,01	0,01
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из белокочанной капусты										
суп рисовый	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0,81	0,008	0,008
	40,16	50,2	177,6	222	18	22,5	0,4	0,5	0,0016	0,002







Гарнир гречка со сливочным маслом	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3	0,006	0,006
Биточек румяный из пшны	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
Кисель витаминизированный	18,67	18,67	30,67	30,67	16	16	0,15	0,15	0	0
Хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
Хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
сок	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>559,14</b>	<b>587,23</b>	<b>1196,68</b>	<b>1285,18</b>	<b>232,258</b>	<b>243,327</b>	<b>12,89</b>	<b>13,85</b>	<b>0,0507</b>	<b>0,0568</b>
<b>День №3 Завтрак:</b>										
каша геркулесовая молочная с маслом	84,6	84,6	127,7	127,7	20,5	20,5	1,03	1,03	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	100	100	54	54	5	5	0,11	0,11	0,08	0,08
кофейный напиток	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
<b>Обед:</b>										
салат из моркови										
борщ из свежей капусты	35,84	35,84	52,15	52,15	19,77	19,77	0,65	0,65	0,007	0,007
шлов из говядины	46,4	58	160	200	24	30	1,04	1,3	0,0011	0,002
чай с сахаром	20,39	20,39	174,1	174,1	49,81	49,81	2,48	2,48	0,005	0,005
хлеб пшеничный	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб ржано-пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
фрукты свежие										
кондитерское изделие	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>178</b>	<b>178</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>День №4 Завтрак:</b>										
каша рисовая молочная жидкая	99,3	99,3	121,7	121,7	15,55	15,55	0,42	0,42	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>547,28</b>	<b>576,93</b>	<b>897,25</b>	<b>981,35</b>	<b>177,94</b>	<b>190,51</b>	<b>10,47</b>	<b>11,59</b>	<b>0,1268</b>	<b>0,1334</b>

375	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0
	<b>Обел:</b>																				
45	салат из вар. стол. свеклы	100	100	1,68	1,68	6,52	6,52	10,47	10,47	92,7	92,7	0,033	0,033	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23		
104	рассольник	200/35	250/35	7,9	8,9	5,2	5,7	22,8	28,4	164	193	0,032	0,032	1,4	1,6	0	0	0	0		
229	рыба тушеная с овощами	80/40	80/40	10,2	10,2	5,1	5,1	5,07	5,07	100	100	0,07	0,07	2,14	2,14	1	1	0,27	0,27		
171	картофельное пюре с маслом	150/5	200/5	5,4	5,4	9	9	31,64	31,64	242,25	242,25	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025		
349	какао с молоком	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0		
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64		
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84		
	<b>Поддник</b>																				
958	сок	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011		
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО:</b>			4947	54,342	47,58	48,44	253,41	278,966	1715,98	1842,51	0,849	0,937	59,56	59,67	1,627	1,627	4,44	5,066		
	<b>День № 5 Завтрак:</b>																				
390	каша молочная манная с маслом	150/5	200/5	4,27	4,27	5,18	5,18	21,75	21,75	121,1	121,1	0,03	0,03	0	0	0,047	0,047	0,65	0,65		
375	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0		
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77		
3	сыр	10	10	1,8	1,8	4,8	4,8	0,04	0,04	50,8	50,8	0,036	0,036	0,16	0,16	0	0	0	0		
	<b>Обел:</b>																				
62	овощи консерв. порц	100	100	1,3	1,3	6,98	6,98	12,73	12,73	109	109	0,02	0,02	21,26	21,26	0	0	2,32	2,32		
206	сулп с мясными фрикад.	200/35	250/35	6,64	8,3	5,1	6,38	17,86	22,33	167	208,8	0,23	0,288	5,81	7,263	0	0	1,94	2,43		
294	бигочки рубленые из пшпы	100	100	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94		
312	макароны отварные с маслом	150/5	200/5	4,6	4,6	6,91	6,91	37,2	37,2	241,87	241,87	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0		
382	компот из сухофруктов	200	200	3,33	3,33	19	19	31,48	31,48	140	140	0,06	0,06	0	0	0,03	0,03	0,2	0,2		
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64		

чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из вар. стол. Свеклы	81	81	88,3	88,3	15	15	0,8	0,8	0,0008	0,0008
рассольник	32,12	40,16	28,5	29,76	13,96	14,56	0,528	0,8	0,0011	0,0016
рыба тушеная с овощами	39,1	39,1	164	164	30,7	30,7	0,67	0,67	0,003	0,003
картофельное пюре с маслом	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3	0,006	0,006
сливочным										
какао с молоком	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
сок	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>542,57</b>	<b>568,66</b>	<b>1008,05</b>	<b>1053,41</b>	<b>222,124</b>	<b>229,293</b>	<b>11,788</b>	<b>12,92</b>	<b>0,0446</b>	<b>0,0508</b>
<b>День № 5 Завтрак:</b>										
каша молочная манная с маслом	9,6	9,6	30,09	30,09	5,9	5,9	0,35	0,35	0	0
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	100	100	54	54	5	5	0,11	0,11	0,08	0,08
<b>Обед:</b>										
овощи консерв.порц.	21,26	21,26	30,7	30,7	38,64	38,64	0,57	0,57	0,0007	0,0007
суп с мясными фрикад.	38,08	47,5	87,17	108,96	35,3	44,125	2,03	2,537	0,008	0,01
бигочки рубленые из пшпы	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
макаронны отварные с маслом	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4	0,0015	0,0015
компот из сухофруктов	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06	0,01	0,01
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01



	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0,6	0,84	
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
868	кисломолочный продукт	150	180	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>			46,3	51,832	65,95	67,59	255,58	280,006	1725,5	1864,83	0,994	1,14	53,85	55,303	0,09	0,09	7,674	8,79
	<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>																		
	<b>День № 6 Завтрак:</b>																		
175	каша " Дружба" молочная	150/5	200/5	5,1	5,1	6,52	6,52	15,9	15,9	157	157	0,03	0,03	0	0	0,043	0,043	0,18	0,18
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
1	масло сливочное	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
377	чай с сахаром с лимоном	200/5/11	200/5/11	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	<b>Обед:</b>																		
52	салат из моркови до 01.03.	100	100	1,6	1,6	6,08	6,08	8,38	8,38	96	96	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
88	щи из свежей капусты	200	250	3,3	4,1	3,3	1	6,2	7,7	66	83	0,032	0,038	1,6	2	0	0	1,91	2,39
171	гречка отварная с маслом	150/5	200/5	5,4	5,4	4,8	4,8	38,4	38,4	208,5	208,5	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025
260	гуляш говяжий	50/50	50/50	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94
349	компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
943	кисель витаминизированный	200	200	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			39,98	44,652	45,88	43,94	227,27	248,726	1613,23	1727,76	0,787	0,881	34,5	34,9	0,096	0,096	9,519	10,625
	<b>День № 7 Завтрак:</b>																		
203	макаронные изделия	150/5	200/5	6,75	6,75	9,23	9,23	57,75	57,75	202,5	202,5	0,09	0,09	0	0	0	0	0	0
48	отварные с маслом колбаса отварная	80	80	3,12	4,16	7,2	9,45	0,12	0,16	78,3	104,4	0,06	0,08	0	0	0	0	0,15	0,009

Хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
Кисломолочный продукт	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
Кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>529,38</b>	<b>556,85</b>	<b>761,16</b>	<b>827,05</b>	<b>193,764</b>	<b>209,158</b>	<b>11,34</b>	<b>12,707</b>	<b>0,1253</b>	<b>0,133</b>
<b>вторая неделя</b>										

**День № 6 Завтрак:**

каша " Дружба"молочная	99,3	99,3	121,7	121,7	15,55	15,55	0,42	0,42	0	0
Хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
Масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из моркови до 01.03.	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33	0,0005	0,0005
щи из свежей капусты	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18	0,53	0,66	0,0016	0,002
Пречка отварная с маслом	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3	0,006	0,006
Гуляш говяжий	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
Компот из сухофруктов витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
Хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
Хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
Кисель	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
Кондитерское изделие										
<b>ИТОГО:</b>	<b>380,53</b>	<b>408,62</b>	<b>866,41</b>	<b>917,95</b>	<b>200,584</b>	<b>210,593</b>	<b>11,93</b>	<b>12,92</b>	<b>0,0332</b>	<b>0,0393</b>
<b>День № 7 Завтрак:</b>										
Макаронные изделия отварные с маслом	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75	0,0015	0,0015
Колобаса отварная	10,5	14	83,28	111	1,8	2,4	0,006	0,006	0	0







хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из белок. Капусты	21,26	21,26	30,7	30,7	38,64	38,64	0,57	0,57	0,0007	0,0007
суп с рыбными консервами	32	40,16	28,5	29,76	13,96	14,56	0,528	0,8	0,0011	0,0016
карт.пюре										
	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4	0,0015	0,0015
куры отварные	32	32	86	86	16	16	0,6	0,6	0,004	0,004
компот из сухофруктов	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
кисломолочный продукт										
кандитерское изделие	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>473,68</b>	<b>503,39</b>	<b>707,56</b>	<b>780,64</b>	<b>166,814</b>	<b>174,583</b>	<b>9,234</b>	<b>10,366</b>	<b>0,0425</b>	<b>0,0487</b>
<b>День № 8 Завтрак:</b>										
запеканка из макарон с творогом	127,54	127,54	210,3	210,3	22,2	22,2	0,7	0,7	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	100	100	54	54	5	5	0,11	0,11	0,08	0,08
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
<b>Обед:</b>										
овощи консерв.порд.	81	81	88,3	88,3	15	15	0,8	0,8	0,0008	0,0008
суп овощной	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18,2	0,53	0,66	0,0016	0,002
рис отварной с маслом	14	14	51	51	18	18	0,4	0,4	0,002	0,002
биточки рыбные	19,5	19,5	71,5	71,5	10	10	0,71	0,71	0,0025	0,0025
компот из свежих фруктов	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094







310	салат из вареных овощей	100	100	2,07	2,07	3,24	3,24	9,4	9,4	75,88	75,88	0,027	0,027	17,11	17,11	0	0	1,729	1,729
99	суп крестьянский	200	250	3,3	4,1	3,3	4,1	11,7	14,7	93	117	0,048	0,063	8,64	14,4	0	0	0,64	0,8
229	тефтели в красном соусе	50/80	50/80	10,2	10,2	5,1	5,1	5,07	5,07	100	100	0,07	0,07	2,14	2,14	1	1	0,27	0,27
171	гарнир гречка со сливочным маслом	150/5	200/5	5,4	5,4	9	9	31,64	31,64	242,25	242,25	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025
375	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
943	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
943	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
943	<b>Подник</b>																		
958	сок	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			43,283	47,955	33,01	34,17	220,4	243,356	1470,06	1591,59	0,977	1,08	34,028	39,788	1,237	1,237	6,449	7,235

салат из вареных овощей	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0,81	0,008	0,008
суп крестьянский	46,4	58	160	200	24	30	1,04	1,3	0,0011	0,002
тефтели в красном соусе	39,1	39,1	164	164	30,7	30,7	0,67	0,67	0,003	0,003
гарнир гречка со сливочным маслом	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3	0,006	0,006
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
сок	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>512,44</b>	<b>542,09</b>	<b>1093,25</b>	<b>1177,35</b>	<b>242,658</b>	<b>255,227</b>	<b>11,71</b>	<b>12,83</b>	<b>0,0518</b>	<b>0,0584</b>