

СОГЛАСОВАНО:
 Главный государственный санитарный врач
 по Воронежской области
 в Новоусманском, Верхнехавском, Каширском районах
 _____ В. В. Чеченева

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Угльская ООШ»
 _____ Л. М. Филимонова

Меню для учащихся на 2017-2018 учебный год.
 МКОУ "Угльская ООШ"
 Верхнехавского муниципального района
 Воронежской области

| № | Наименование | Выход (г) | Дети от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | Выход (г) | Дети от 11 лет и старше | | | | | | | | | | | |
|--------|---|------------|---------------------|---------|----------------|----------|---------------------------|-------|-------|-------|---------------|---------|-------|---|------------|-------------------------|---------|----------------|----------|---------------------------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|---|
| | | | Белки (г) | Жир (г) | Углев. оды (г) | Кал. (г) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | Белки (г) | Жир (г) | Углев. оды (г) | Кал. (г) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | E |
| 1 день | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная рисовая с маслом, сахар | 200/15/ 15 | 9,73 | 10,89 | 47,95 | 314,8 | 122,9 | 36 | 159 | 0,58 | 60 | 0,075 | 1,3 | | 200/15 /15 | 9,73 | 10,89 | 47,95 | 314,8 | 122,9 | 36 | 159 | 0,58 | 60 | 0,04 | 1,3 | |
| 2 | Кисель фруктовый витамин. | 200 | 0,034 | - | 31,25 | 125,1 | | | | | | | 60 | | 200 | 0,034 | - | 31,28 | 125,1 | | | | | | | 60 | |
| 3 | Батон | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 52 | - | - | 0,09 | | | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 52 | - | - | 0,009 | | |
| | ИТОГО | | 12,76 | 12,05 | 100,8 | 511,5 | 138,1 | 46,4 | 211 | 0,58 | 60 | 0,165 | 61,3 | | | 12,76 | 12,05 | 100,8 | 511,5 | 138,1 | 46,4 | 211 | 0,58 | 60 | 0,049 | 61,3 | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,18 | 3,594 | 22,53 | 152 | 31,76 | 39,94 | 70,09 | 2,15 | - | 0,22 | 15,95 | | 250 | 4,18 | 3,594 | 22,52 | 152 | 31,76 | 39,94 | 70,09 | 2,15 | - | 0,22 | 15,95 | |
| 2 | Картофельное пюре | 150/15 | 3,075 | 11,48 | 24,2 | 219,5 | 18 | 199,5 | 1010 | 2,95 | 60 | 0,18 | 30 | | 200/15 | 4,05 | 11,68 | 32,2 | 259,2 | 20 | 49 | 116 | 1,8 | - | 0,24 | 40 | |
| 3 | Котлета мясная | 80 | 16,61 | 16,99 | 13,04 | 265,5 | 42,03 | 21,92 | 48,29 | 3,264 | - | 0,088 | 0,08 | | 100 | 24,96 | 22,25 | 12,07 | 331,9 | 23 | 26 | 129 | 115 | - | 0,08 | - | |
| 4 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,028 | 0,028 | 15,55 | 59,86 | 3,25 | 0,84 | 0,14 | 0,09 | - | 0,003 | 2,8 | | 200/15 /7 | 0,028 | 0,028 | 15,55 | 59,86 | 3,25 | 0,84 | 0,14 | 0,09 | - | 0,003 | 2,8 | |
| 5 | Салат из св. капусты с зеленым горошком | 100/5 | 2,681 | 13,02 | 5,902 | 89,02 | 42,71 | 22,58 | 52,36 | 1,2 | 6,54 | | | | 100/5 | 2,681 | 13,02 | 5,902 | 89,02 | 427 | 22,58 | 52,36 | 1,2 | 6,54 | | | |
| 6 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | 67 | 4,422 | 0,804 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | |
| | ИТОГО | | 30,99 | 45,91 | 104,7 | 911,2 | 243,5 | 390,7 | 1180 | 9,654 | 66,54 | 0,591 | 48,83 | | | 40,32 | 51,37 | 111,7 | 1017 | 610,7 | 244,3 | 367,6 | 120,2 | 6,54 | 0,643 | 58,75 | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая | 150/15 | 9,215 | 11,6 | 51,32 | 386,8 | 17,1 | 144,4 | 219,5 | 4,82 | 60 | 0,31 | | | 200/15 | 10,8 | 11,84 | 68,36 | 416 | 22,2 | 192 | 290,6 | 6,13 | 60 | 0,4 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|--------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|------|--|
| 2 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,028 | 0,028 | 15,55 | 59,86 | 3,25 | 0,84 | 0,14 | 0,09 | - | 0,003 | 2,8 | | 200/15 / | 0,028 | 0,028 | 15,55 | 59,86 | 3,25 | 0,84 | 0,14 | 0,09 | - | 0,003 | 2,8 | | |
| 3 | Батон | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 52 | - | - | 0,09 | - | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 5,2 | - | - | 0,09 | | | |
| | ИТОГО | | 12,24 | 12,78 | 88,47 | 518,2 | 91,95 | 160,4 | 230 | 56,91 | 60 | 0,313 | 2,89 | | | 13,83 | 13,03 | 105,5 | 547,5 | 40,65 | 203,2 | 295,9 | 6,22 | 60 | 0,493 | 2,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2,83 | 3,444 | 20,68 | 129,7 | 17,39 | 31,74 | 78,46 | 1,524 | - | 0,137 | 21,8 | | 250 | 2,83 | 3,444 | 20,68 | 129,7 | 17,36 | 31,74 | 78,46 | 1,524 | - | 0,137 | 21,8 | | |
| 2 | Яйцо | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | | | 100 | 0,03 | | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | | | | | 0,03 | |
| 3 | Макароны отварные | 150/5 | 6,91 | 16,13 | 37,25 | 276,1 | 12,98 | 8,4 | 50,18 | 0,84 | 60 | - | | 200/5 | 9,18 | 11,58 | 49,2 | 335,1 | 41 | 32 | 178,5 | 3,2 | 60 | | | | | |
| 4 | Салат из сваренных овощей | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | | 100 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | | |
| 5 | Компот из сухофруктов витамин | 200/20 | 0,44 | - | 29,8 | 115,6 | 0,6 | - | - | 0,06 | | | | 200/20 | 0,44 | - | 29,8 | 115,6 | 0,6 | | | | 0,06 | | | | | |
| 6 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | 67 | 4,422 | 0,804 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | | |
| | ИТОГО | | 21,7 | 30,03 | 116,2 | 781,2 | 181,7 | 172 | 179,7 | 4,124 | 60 | 100,3 | 30,73 | | | 23,97 | 25,48 | 128,1 | 840,1 | 209,7 | 195,6 | 308,1 | 6,484 | 60 | 0,257 | 30,73 | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная на молоке | 200/12/10 | 5,73 | 14,89 | 47,45 | 307,7 | 131,2 | 21,92 | 130 | 0,58 | 60 | 0,102 | 1,3 | | 200/12 /10 | 5,73 | 10,89 | 47,45 | 307,7 | 131,2 | 21,92 | 130 | 0,58 | 60 | 0,102 | 1,3 | | |
| 2 | Бутерброд со сливочным маслом | 40/10 | 3,05 | 8,41 | 21,73 | 174,7 | 17,2 | 10,4 | 55 | - | 40 | 0,09 | - | | 40/10 | 3,05 | 8,41 | 21,73 | 174,7 | 17,2 | 10,4 | 55 | - | 40 | 0,09 | - | | |
| 3 | Какао | 200/20 | 3,568 | 3,9 | 27,15 | 149 | 122,8 | 14 | 116,2 | 0,16 | 20 | 0,04 | 1,3 | | 200/20 | 3,568 | 3,9 | 27,15 | 149 | 122,8 | 14 | 116,2 | 0,16 | 20 | 0,04 | 1,3 | | |
| | ИТОГО | | 12,35 | 27,2 | 96,33 | 631,4 | 271,2 | 46,32 | 301,2 | 0,74 | 120 | 0,232 | 2,6 | | | 12,35 | 23,2 | 96,33 | 631,4 | 271,2 | 46,32 | 301,2 | 0,74 | 120 | 0,232 | 2,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,68 | 3,654 | 20,6 | 132,1 | 47,32 | 40,66 | 92,88 | 1,91 | | 0,152 | 51,05 | | 250 | 3,68 | 3,654 | 20,6 | 132,7 | 47,32 | 40,66 | 92,88 | 1,91 | - | 0,152 | 51,05 | | |
| 2 | Каша рисовая | 150/15 | 3,855 | 11,45 | 32,54 | 277,3 | 7,32 | 27 | 85,5 | 0,54 | 60 | 0,043 | - | | 200/15 | 4,84 | 11,56 | 44,48 | 235,6 | 15 | 75 | 22,95 | 1,5 | - | 0,16 | | | |
| 3 | Салат из столовой свёклы | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | | |
| 4 | Салат витаминиз. | 200/15 | - | - | 14,85 | 56,85 | 0,45 | - | - | 0,045 | | | 60 | | 200/15 | - | - | 14,85 | 56,85 | 0,45 | - | - | 0,045 | | | | 60 | |
| 5 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | | |
| | ИТОГО | | 13,96 | 20,96 | 96,13 | 663 | 205,8 | 199,6 | 229,5 | 4,195 | 60 | 0,315 | 120 | | | 14,94 | 21,07 | 108,1 | 621,8 | 213,5 | 247,6 | 166,9 | 5,155 | 0 | 0,432 | 120 | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром и слив. маслом | 40/20/10 | 5,125 | 13,71 | 21,73 | 209,7 | 117,2 | 14,8 | 119 | 1,1 | 63 | 0,094 | - | 0,08 | 40/20/10 | 3,125 | 13,71 | 21,73 | 209,7 | 137,2 | 14,8 | 318,7 | 0,1 | 63 | 0,094 | - | 0,08 | |
| 2 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,028 | 0,028 | 15,55 | 59,87 | 3,25 | 0,84 | 0,14 | 0,09 | - | 0,03 | 2,8 | | 200/15 /7 | 0,028 | 0,028 | 15,55 | 59,87 | 3,25 | 0,84 | 0,4 | 0,09 | - | 0,03 | 2,8 | | |
| | ИТОГО | | 5,153 | 13,74 | 37,28 | 269,6 | 120,5 | 15,64 | 119,1 | 1,19 | 63 | 0,124 | 2,8 | | | 3,153 | 13,74 | 37,28 | 269,6 | 140,5 | 15,64 | 319,1 | 0,19 | 63 | 0,124 | 2,8 | 0,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|--|
| 1 | Суп пшениный с картофелем | 250 | 2,83 | 3,444 | 20,68 | 128,7 | 18,31 | 33,39 | 83,27 | 1,614 | - | 0,159 | 23,15 | | 250 | 2,83 | 3,444 | 20,68 | 128,7 | 18,31 | 33,39 | 83,27 | 1,614 | - | 0,159 | 23,15 | | |
| 2 | Макаронны отварные | 150/15 | 6,91 | 16,13 | 37,25 | 276,1 | 12,96 | 8,4 | 50,18 | 0,84 | 60 | | | | 200,2 | 9,18 | 11,58 | 49,2 | 335,5 | 41 | 32 | 178,5 | 3,2 | 40 | | | | |
| 3 | Котлета мясная | 80 | 16,61 | 16,99 | 13,04 | 265,5 | 21,66 | 20,8 | 103,2 | 1,2 | - | 0,064 | | | 100 | 21,96 | 22,25 | 12,07 | 381,9 | 21 | 26 | 129 | 1,5 | - | 0,08 | | | |
| 4 | Кисель витаминиз. | 200 | 0,034 | - | 31,25 | 125,1 | | | | | | | 60 | | 200 | 0,034 | - | 31,25 | 125,1 | | | | | | | 60 | | |
| 5 | Салат из столовой свёклы | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | | 100 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | | |
| 6 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | |
| | ИТОГО | | 32,8 | 42,42 | 130,4 | 992,2 | 203,6 | 194,5 | 287,8 | 5,354 | 60 | 0,343 | 92,05 | | | 40,43 | 43,13 | 141,3 | 1168 | 231 | 223,3 | 441,9 | 8,014 | 40 | 0,359 | 92,05 | | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшениная со сливочным маслом + сахар | 150/15/15 | 10,28 | 11,48 | 57,95 | 354 | 13,65 | 49,8 | 144,3 | 1,67 | 60 | 0,25 | | | 200/15/15 | 5,68 | 11,68 | 71,85 | 407,2 | 25,05 | 66,4 | 117,7 | 2,21 | 60 | 0,34 | | | |
| 2 | Сыр | 200 | 5,6 | 3,2 | 8 | 110 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 40 | 0,06 | 0,14 | | 200 | 5,6 | 3,2 | 8 | 110 | 234,6 | 28 | 116,7 | 0,2 | 40 | 0,06 | 0,14 | | |
| 3 | Булочка сдобная | 100 | 7,2 | 1,7 | 39,2 | 194 | | | 167,4 | | | | | | 100 | 7,2 | 1,7 | 30,2 | 194 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 23,08 | 16,38 | 105,1 | 658 | 253,7 | 77,8 | 501,7 | 1,87 | 100 | 0,31 | 0,14 | | | 18,48 | 16,58 | 110,1 | 711,2 | 259,7 | 94,4 | 234,3 | 2,41 | 100 | 0,4 | 0,14 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 3,78 | 4,394 | 24,13 | 196,9 | 18,86 | 30,84 | 80,86 | 1,474 | - | 0,138 | 23,29 | | 250 | 3,78 | 4,394 | 24,13 | 196,9 | 18,86 | 30,84 | 80,86 | 1,474 | - | 0,138 | 23,29 | | |
| 2 | Картофельное пюре | 150/15 | 3,075 | 11,48 | 24,2 | 219,2 | 18 | 199,5 | 109,5 | 2,95 | 60 | 0,18 | 30 | | 200/15 | 4,075 | 11,68 | 32,2 | 259,2 | 20 | 49 | 116 | 1,8 | - | 0,24 | 30 | | |
| 3 | Курица отварная | 100 | 18,2 | 18,4 | 9,7 | 141 | 16 | 165 | 18 | 1,6 | 70 | 0,07 | 1,8 | | 100 | 18,2 | 18,4 | 9,7 | 241 | 16 | 165 | 18 | 1,6 | 70 | 0,07 | 1,8 | | |
| 4 | Салат из свежей капусты | 100/5 | 2,24 | 5,062 | 10,21 | 93,69 | 51,39 | 17,68 | 38,56 | 1,105 | - | 0,041 | 47,55 | | 100/5 | 2,24 | 5,062 | 10,21 | 93,69 | 51,39 | 17,68 | 38,56 | 1,105 | - | 0,041 | 31,55 | | |
| 5 | Компот из сухофруктов Витаминиз. | 200/20 | 0,44 | - | 29,8 | 116,6 | 0,6 | - | - | 0,6 | | | 60 | | 200/20 | 0,44 | - | 29,8 | 116,6 | 0,6 | - | - | 0,6 | | | 60 | | |
| 6 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | 67 | 4,422 | 0,808 | 23,45 | 125,3 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | | |
| | ИТОГО | | 32,16 | 40,14 | 121,5 | 892,6 | 210,6 | 518,9 | 246,9 | 7,729 | 130 | 0,529 | 162,6 | | | 33,16 | 40,34 | 129,5 | 1033 | 212,8 | 262,5 | 253,4 | 6,579 | 70,1 | 0,489 | 146,6 | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная на молоке | 200/12/10 | 9,73 | 10,89 | 47,45 | 307,7 | 131,2 | 21,92 | 130 | 0,58 | 60 | 0,102 | 1,3 | | 200/12/10 | 9,73 | 10,89 | 47,45 | 307,7 | 131,2 | 21,92 | 130 | 0,58 | 60 | 0,102 | 1,3 | | |
| 2 | Какао на молоке | 200 | 3,568 | 3,9 | 27,17 | 148,2 | 122,8 | 14 | 116,2 | 0,16 | 20 | 0,04 | 1,3 | | 200 | 3,568 | 3,9 | 27,17 | 148,2 | 122,8 | 14 | 116,2 | 0,16 | 20 | 0,04 | 1,3 | | |
| 3 | Батон | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 52 | 1 | - | 0,09 | - | - | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 52 | 1 | - | 0,09 | - | - | |
| | ИТОГО | | 16,3 | 15,95 | 96,22 | 527,5 | 269,2 | 46,32 | 298,2 | 1,74 | 80 | 0,232 | 2,6 | | | 16,3 | 15,95 | 96,22 | 527,5 | 269,2 | 46,32 | 298,2 | 1,74 | 80 | 0,232 | 2,6 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,68 | 3,654 | 20,6 | 132,1 | 47,324 | 92,88 | 1,91 | - | 0,152 | 51,05 | - | 250 | 3,68 | 3,654 | 20,6 | 132,1 | 47,32 | 40,66 | 92,88 | 1,91 | - | 0,152 | 51,5 | | | |
| 2 | Каша рисовая | 150/15 | 3,855 | 11,42 | 38,54 | 277,3 | 7,32 | 27 | 85,5 | 0,54 | 60 | 0,043 | - | - | 200/15 | 4,84 | 11,56 | 44,48 | 235,6 | 15 | 75 | 229,5 | 1,5 | - | 0,16 | - | | |
| 3 | Салат из столовой свеклы | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | - | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------|-------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|--|
| 4 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,028 | 0,028 | 15,55 | 59,86 | 3,25 | 0,84 | 0,14 | 0,09 | - | 0,003 | 2,8 | - | 200/15/7 | 0,028 | 0,028 | 15,55 | 59,86 | 3,25 | 0,84 | 0,14 | 0,09 | - | 0,003 | 2,8 | | | | |
| 5 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | - | - | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | | | |
| | ИТОГО | | 13,99 | 20,95 | 102,8 | 666 | 161,3 | 252,6 | 138,7 | 2,33 | 60,15 | 51,22 | 11,7 | | | 14,94 | 38,04 | 220,2 | 539,5 | 209,6 | 300,6 | 282,7 | 3,29 | 0,152 | 51,78 | 11,7 | | | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом + сыр | 40/20/10 | 5,125 | 13,71 | 21,73 | 209,7 | 117,2 | 14,8 | 319 | 0,1 | 63 | 0,094 | - | 0,08 | 40/20/10 | 5,125 | 13,71 | 21,73 | 209,7 | 137,6 | 14,8 | 319 | 0,1 | 63 | 0,094 | - | 0,08 | | | |
| 2 | Чай | 200/15 | - | - | 14,85 | 56,85 | 0,45 | - | - | 0,045 | - | - | - | - | 200/15 | - | - | 14,85 | 56,85 | 0,045 | - | - | 0,045 | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 5,125 | 13,71 | 36,58 | 266,6 | 117,7 | 14,8 | 319 | 0,145 | 63 | 0,094 | 0 | | | 5,125 | 13,71 | 36,58 | 266,6 | 137,6 | 14,8 | 319 | 0,145 | 63 | 0,094 | 0 | 0,08 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,18 | 3,594 | 22,53 | 152 | 31,76 | 39,94 | 70,09 | 2,15 | - | 0,22 | 15,95 | - | 250 | 4,18 | 3,594 | 22,53 | 152 | 31,76 | 39,94 | 70,09 | 2,15 | - | 0,22 | 15,95 | | | | |
| 2 | Каша пшеничная | 150/15 | 4,28 | 11,48 | 45,1 | 297,2 | 192 | 49,8 | 144,3 | 1,62 | 60 | 0,25 | - | - | 215 | 5,66 | 11,68 | 57 | 163,2 | 57 | 166 | 354,5 | 5,4 | - | 0,84 | | | | | |
| 3 | Яйцо вареное | 1 шт. | 7,48 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | - | - | - | - | 100 | 0,03 | - | - | 1 шт. | 7,48 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | - | - | - | - | 100 | 0,03 | | | | | |
| 4 | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 100 | 2,681 | 13,02 | 5,902 | 89 | 42,71 | 22,58 | 52,36 | 1,2 | - | 0,051 | 30,85 | - | 100 | 2,681 | 13,02 | 5,902 | 89 | 42,71 | 22,58 | 52,36 | 1,2 | - | 0,05 | 30,85 | | | | |
| 5 | Компот из сухофруктов витаминиз. | 200/20 | 0,44 | - | 29,8 | 116,6 | 0,6 | - | - | 0,06 | - | - | - | - | 200/20 | 0,44 | - | 29,8 | 116,6 | 0,6 | - | - | 0,06 | | | | | | | |
| 6 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | - | - | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | | | |
| | ИТОГО | | 23,48 | 33,49 | 127,1 | 842,8 | 372,8 | 218,2 | 266,8 | 5,03 | 160 | 0,651 | 46,8 | - | - | 24,86 | 33,7 | 139 | 708,8 | 237,8 | 334,4 | 477 | 8,81 | 100 | 1,24 | 46,8 | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая на молоке | 200/10/12 | 9,73 | 10,89 | 47,45 | 307,7 | 131,2 | 21,92 | 130 | 0,58 | 60 | 0,102 | 1,3 | - | 200/10/12 | 9,73 | 10,89 | 47,45 | 307,7 | 131,2 | 21,92 | 130 | 0,58 | 60 | 0,102 | 1,3 | - | | | |
| 2 | Какао | 200 | 3,568 | 3,9 | 27,15 | 149 | 122,8 | 14 | 116,2 | 0,16 | 20 | 0,04 | 13 | | 200 | 3,568 | 3,9 | 27,15 | 149 | 122,8 | 14 | 116,2 | 0,16 | 20 | 0,04 | 13 | | | | |
| 3 | Батон | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 52 | - | - | 0,09 | | | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 52 | - | - | 0,009 | | | | | |
| | ИТОГО | | 16,3 | 15,95 | 96,2 | 528,3 | 269,2 | 46,32 | 298,2 | 0,74 | 80 | 0,232 | 14,3 | - | - | 16,3 | 15,95 | 96,2 | 528,3 | 269,2 | 46,32 | 298,2 | 0,74 | 80 | 0,151 | 14,3 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,68 | 3,654 | 20,6 | 132,1 | 47,324 0,66 | 92,88 | 1,91 | - | 0,152 | 51,05 | - | 250 | 3,68 | 3,654 | 20,6 | 132,1 | 47,32 | 40,66 | 92,88 | 1,91 | - | 0,152 | 51,5 | | | | | |
| 2 | Картофельное пюре | 150/15 | 3,075 | 11,48 | 24,2 | 219,5 | 18 | 199,5 | 1010 | 2,95 | 60 | 0,18 | 30 | | 200/15 | 4,05 | 11,68 | 32,2 | 259,2 | 20 | 49 | 116 | 1,8 | - | 0,24 | 40 | | | | |
| 3 | Курица отварная | 100 | 18,2 | 18,4 | 9,7 | 141 | 16 | 165 | 18 | 1,6 | 70 | 0,07 | 1,8 | | 100 | 18,2 | 18,4 | 9,7 | 241 | 16 | 165 | 18 | 1,6 | 70 | 0,07 | 1,8 | | | | |
| 4 | Салат из столовой свеклы | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | - | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | | | | |
| 5 | Чай витаминиз. | 200/15 | - | - | 14,85 | 56,85 | 0,45 | - | - | 0,45 | - | - | 60 | - | 200/15 | - | - | 14,85 | 56,85 | 0,45 | - | - | 0,45 | - | - | 60 | | | | |
| 6 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | - | - | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | | | | | |
| | ИТОГО | | 31,38 | 39,38 | 97,49 | 746,2 | 185,2 | 589,3 | 1081 | 6,7 | 130,2 | 51,42 | 100,7 | - | - | 32,33 | 56,53 | 216,9 | 801,1 | 227,8 | 438,8 | 187 | 5,55 | 70,15 | 51,93 | 110,7 | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Зеленый горошек | 50 | 1,55 | 0,1 | 3 | 20 | 10 | 10,5 | 31 | 0,35 | - | 0,055 | 5 | - | 50 | 1,55 | 0,1 | 3 | 20 | 10 | 10,5 | 31 | 0,35 | - | 0,055 | 5 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 2 | Сосиска отварная | 55 | 7,15 | 10,67 | - | 124,9 | 0,1 | 20 | 10 | 1,84 | 0,8 | - | 0,12 | - | 55 | 7,15 | 10,67 | - | 124,9 | 0,1 | 20 | 10 | 1,84 | 0,8 | - | 0,12 | - |
| 3 | Кисель | 200 | 0,034 | - | 31,25 | 125,1 | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | 0,034 | - | 31,25 | 125,1 | - | - | 200 | - | - | - | - | |
| | ИТОГО | | 8,734 | 10,77 | 34,25 | 270 | 10,1 | 30,5 | 241 | 2,19 | 0,8 | 0,055 | 5,12 | - | - | 8,734 | 10,77 | 34,25 | 270 | 10,1 | 30,5 | 241 | 2,19 | 0,8 | 0,055 | 5,12 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2,83 | 3,444 | 20,68 | 129,7 | 17,39 | 31,74 | 78,46 | 1,524 | - | 0,137 | 21,8 | - | 250 | 2,83 | 3,444 | 20,68 | 129,7 | 17,36 | 31,74 | 78,46 | 1,524 | - | 0,137 | 21,8 | - |
| 2 | Макароны отварные | 150/5 | 6,91 | 16,13 | 37,25 | 276,1 | 12,98 | 8,4 | 50,18 | 0,84 | 60 | - | - | - | 200/5 | 9,18 | 11,58 | 49,2 | 335,1 | 41 | 32 | 178,5 | 3,2 | 60 | - | - | - |
| 3 | Котлета мясная | 80 | 16,61 | 16,99 | 13,04 | 265,5 | 42,03 | 21,92 | 48,29 | 3,264 | - | 0,088 | 0,08 | - | 100 | 24,96 | 22,25 | 12,07 | 331,9 | 23 | 26 | 129 | 115 | - | 0,08 | - | - |
| 4 | Салат из св. капусты с зеленым горошком | 100/5 | 2,681 | 13,02 | 5,902 | 89,02 | 42,71 | 22,58 | 52,36 | 1,2 | 6,54 | - | - | - | 100/5 | 2,681 | 13,02 | 5,902 | 89,02 | 427 | 22,58 | 52,36 | 1,2 | 6,54 | - | - | - |
| 5 | Компот из сухофруктов витамин | 200/20 | 0,44 | - | 29,8 | 115,6 | 0,6 | - | - | 0,06 | - | - | - | - | 200/20 | 0,44 | - | 29,8 | 115,6 | 0,6 | - | - | 0,06 | - | - | - | - |
| 6 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | - | - | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | - | - |
| | ИТОГО | | 33,89 | 50,39 | 130,1 | 1001 | 221,4 | 190,5 | 229,3 | 6,888 | 66,54 | 0,325 | 21,88 | - | - | 44,51 | 51,1 | 141,1 | 1127 | 614,7 | 218,2 | 438,3 | 121 | 66,54 | 0,317 | 21,8 | - |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 200/15/15 | 9,73 | 10,89 | 47,95 | 314,8 | 122,9 | 36 | 159 | 0,58 | 60 | 0,75 | 1,3 | - | 200/15/15 | 9,73 | 10,89 | 47,95 | 314,8 | 122,9 | 36 | 159 | 0,58 | 60 | 0,075 | 1,3 | - |
| 2 | Какао | 200/20 | 3,568 | 3,9 | 27,15 | 149 | 122,8 | 14 | 116,2 | 0,16 | 20 | 0,04 | 1,3 | - | 200/20 | 3,568 | 3,9 | 27,15 | 149 | 122,8 | 14 | 116,2 | 0,16 | 20 | 0,04 | 1,3 | - |
| 3 | Батон | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 52 | 1 | - | 40 | 0,09 | - | 40 | 3 | 1,16 | 21,6 | 71,6 | 15,2 | 10,4 | 52 | 1 | - | 40 | 0,09 | - |
| | ИТОГО | | 16,3 | 15,95 | 96,7 | 535,4 | 260,9 | 60,4 | 327,2 | 1,74 | 80 | 40,79 | 2,69 | - | - | 16,3 | 15,95 | 96,7 | 535,4 | 260,9 | 60,4 | 327,2 | 1,74 | 80 | 40,12 | 2,69 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с пшеном | 250 | 2,83 | 3,444 | 20,68 | 128,7 | 18,31 | 33,39 | 83,27 | 1,614 | - | 0,159 | 23,15 | - | 250 | 2,83 | 3,444 | 20,68 | 128,7 | 18,31 | 33,39 | 83,27 | 1,614 | - | 0,159 | 23,15 | - |
| 2 | Картофельное пюре | 150/15 | 3,075 | 11,48 | 24,2 | 219,5 | 18 | 199,5 | 1010 | 2,95 | 60 | 0,18 | 30 | - | 200/15 | 4,05 | 11,68 | 32,2 | 259,2 | 20 | 49 | 116 | 1,8 | - | 0,24 | 40 | - |
| 3 | Рыба отварная | 75 | 11,93 | 0,6 | - | 54 | 30 | 37,5 | 210 | 1,28 | 7,5 | 0,09 | 0,9 | - | 100 | 15 | 0,8 | - | 71,2 | 40 | 50 | 280 | 1,7 | 10 | 0,12 | 1,2 | - |
| 4 | Салат из столовой свеклы | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | - | 100/5 | 2 | 5,05 | 4,7 | 71,5 | 45 | 26 | 51,1 | 1,7 | - | 0,02 | 8,9 | - |
| 5 | Чай витаминиз. | 200/15 | - | - | 14,85 | 56,85 | 0,45 | - | - | 0,45 | - | - | 60 | - | 200/15 | - | - | 14,85 | 56,85 | 0,45 | - | - | 0,45 | - | - | 60 | - |
| 6 | Хлеб | 67 | 4,422 | 0,805 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | - | - | 67 | 4,422 | 0,804 | 23,45 | 125,3 | 105,7 | 105,9 | - | - | - | 0,1 | - | - |
| | ИТОГО | | 24,26 | 21,37 | 87,87 | 655,8 | 217,5 | 402,3 | 1354 | 7,994 | 67,5 | 0,549 | 123 | - | - | 28,3 | 21,78 | 95,87 | 712,7 | 229,5 | 264,3 | 530,4 | 7,264 | 10 | 0,639 | 133,3 | - |

Витамин С в третье блюдо вкладывается из расчета 60 мг на порцию. Для приготовления первых и вторых блюд применяется соль йодированная