

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Роспотребнадзора по Тамбовской области в городе
Рассказово, Кирсанове, в Рассказовском,
Кирсановском, Бондарском, Гавриловском,
Уметском районах

Тыжук О.И.

«28» ноября 2020 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Уваровщинская сош»

Е.Н. Хохлова

«28» ноября 2020 г.

Примерное десятидневное меню питания детей в школе

Сезон: осеннее-зимний

с 12-18 лет						Витамины и микроэлементы				
Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
		Б	Ж	У						
1 день										
Завтрак										
Морковь свежая	60	1,4	10,2	9,2	122	0,02	0,02	2	90,2	1
Рожки отварные с сыром и масл.	200	11,8	9,9	57,6	316					
Чай с лимоном	200	0,1		5,2	59				0,08	0,008
Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого:		17,9	21,0	96,0	615	0,022	0,07	2	113,85	2,008
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	0,4	0,7	15	8,4	0,8
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	5,1	3,9	24,2	154	0,51		0,5	38	0,8
Рагу из курицы	100	17	12,8		182	0,03	0,03	1,05	25	1,2
Рис отварной	180	3,7	4,6	41,7	214	0,03			7,5	0,6
Компот из свежих яблок	200	0,1	-	28,5	107	0,02	0	2,8	14	1,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,05			6,4	0,5
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	0,02			6,3	0,6
Фрукты свежие	100	1,1		15,7	64	0,01	0,03	13	16	2,2
Итого:		31	22,2	135,7	785	1,07	0,8	32,4	122	7,7
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50	1,7	2,9	19,5	111	286				

Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				
Чай	0.2	200	0,5	0,0	15.0	61				
сахар	15									
Итого:		4,7	8,9	47	286					
2 день										
Завтрак										
Свежие овощи	60	1,4	13,4	4,3	144	0,02	0,02	3,64	96	0,08
Рис отварной с маслом сл., гуляш из печени	180/100	5.5	5,9	15,1	133	0,14	0,04	5	141,1	1,5
Чай	200	0,6		30,7	128	0,01	0,01	0,4	28,3	1,07
Хлеб	30	4,6	0,9	24	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого		12,1	20,2	72,1	523	0,172	0,12	9,04	288,97	3,65
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп картофельный с бобовыми с курицей	250	7,9	5,3	23,3	171	62,5	44	266	1,9	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	12,1	6,1	180	53	26	148	0,7	0,01
Гречка отвар.с сл.маслом	180	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	
Чай с лимоном	200	0,6		3,2	120	3		36	0,4	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты	100	3,1	2,1	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		28,3	23,5	100,2	822	200	147,4	596	8,4	0,04
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50	1,7	2,9	19,5	111	286				

Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				
Чай	0.2	200	0,5	0,0	15.0	61				
сахар	15									
Итого:		2,3	2,9	53,5	249					
3 день										
Завтрак										
Свеж. капуста	60	1,6	5	10	88	0,12	0,1	40	60	0,8
Каша молочная рисовая с сл.маслом сахаром	220	3,9	3,7	29,2	158	0,25	0,63		72,7	2,9
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,08	0,008
Хлеб	30	4,6	0,9	24	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого:		25,1	20,0	98,3	657	0,502	1,29	40	220,85	5,478
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Борщ из свежей капусты с курицей	250	4	4,1	14,7	117	57	29	200	1,3	
Котлета мясная	100	11,3	5,5	5,7	151	11	13	65	0,7	
Макароны отварные	180	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9	
Кисель из концентрата	200	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Вафли	50	3,1	2,1	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		36,4	19,8	179,4	1072	172	130	467	126	0,03
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50									
Чай с лимоном	200/5	4,2	8,9	47,2	284					
		4,2	8,9	32,0	225					

Завтрак										
Овощи свежие	60	1,4	13,4	4,3	144	0,02	0,02	3,64	96	0,08
Каша рисовая молочн.с масл. сл. сахар.	220	10,1	5,6	22,3	168	0,14	0,06	10	12,47	0,14
Чай	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,24	0,23	24,6	1,0
Хлеб	30	4,6	0,9	24	118	0,002	0,05		23,57	1,0
Итого:		16,5	21,1	79,8	570	0,182	0,37	13,87	156,64	2,22
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп вермишелевый с фрикадельками мясными	250	6,4	2,6	30,9	164	37	30	2011	1	
Картофель тушеный с курицей	220	13,7	12,9	12	204	37	17	76	0,7	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Печенье	50	3,1	2,1	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		25,2	16,5	112,8	617	143,2	104,8	397,8	6,4	0,03
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (пряник)	50	4,2	8,9	32,0	225					
Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	59					
чай - заварка	0,2									
сахар	15									
лимон	8									
Итого:		4,3	8,9	47,2	284					
7 день										
Завтрак										
Свекла свежая	60	2,9	7,5	5,2	85					

Молочная гречневая каша с сл. маслом с сахаром	220	2,1	3,4	17,5	106	0,12	0,008	2,28	37,09	0,9
Чай	200	0,6		30,7	128	0,01	0,01	0,4	28,3	1,07
Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого		37,16	31,25	77,49	630,8	0,144	0,135	2,48	57,36	3,79
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп пшеничный с курицей	250	3,8	4,5	13,1	103	43	28	188	0,8	
Рожки отварные с отварной колбасой	200	18,5	9,3	23,4	245	32	44	186	2,8	
Чай	200	0,6		3,2	120	3		18	0,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Кондитерские изделия	50	2,2	0,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		27,9	14,8	81,1	660	117,4	117,4	481,6	8	0,73
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				
Чай	0.2	200	0,5	0,0	15.0	61				
сахар	15									
Итого:		1,42	3,6	32.6	235					
8 день										
Завтрак										
Морковь свежая	60	1,4	10,2	9,2	122	0,02	0,02	2	90,2	1
Рожки отв. с сл.масл и сыром	220	5,5	5,9	15,1	133	0,14	0,04	5	141,1	1,5
Чай с лимоном	200	0,1		5,2	59				0,08	0,008

Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого		11,6	17,0	53,5	432	0,162	0,11	7	254,95	35,08
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп-лапша на к.б.	250	5,4	6,8	17,9	158	45	18	267	0,9	
Рагу из курицы	100	22,6	17		243	33	19	156	1,6	0,04
Рис отварной	180	5	6,2	55,6	286	10	28	78	0,8	
Кисель из концентрата	200	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Кондитерские изделия	50	2,2	0,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		33,3	31	134,4	948	128	106,4	505,6	67,6	0,33
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Кисель из концентрата	200									
кисель	15	0,6	0,0	31	126					
сахар	15									
Итого:		3,48	5,34	50,2	261					
9 день										
Завтрак										
Свеж.капуста	60	1,6	5,0	10,0	88	0,12	0,1	40	60	0,8
Рожки отварные с мас.сл. рагу из курицы	180/100	11,8	9,9	57,6	316					
Какао на молоке	200	3	3,2	22,8	126	0,15	0,1	0,04	368	0,7
Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого:		21,0	19,0	114,4	648	0,272	0,25	40,04	451,57	1,15
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп рисовый с фрикадельками	250	8,9	5,7	28,4	193	40	38	227	1,4	
Картофельное пюре	180	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	

Отварная колбаса	50	1,3	4,9	15,1	80	22	10	25	0,7	0,02
Компот из св. яблок	200	0,6		38,5	128	24	16	22	0,8	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Вафли	50	3,1	2,1	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		38	26,5	150,3	886	192	152	589	9,6	1
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50	1,7	2,9	19,5	111	286				
булочка	30	2,88	5,34	19,2	135					
Кисель из концентрата	200									
кисель	15	0,6	0,0	31	126					
сахар	15									
Итого:		3,48	5,34	50,2	261					
10 день										
Завтрак										
Морковь и свекла свежая	60	2,9	7,5	5,2	85					
Гречка с молоком с масл.сл. сахар	220	3,9	3,7	29,2	158	0,25	0,63		72,7	2,9
Чай	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,24	0,23	24,6	1,0
Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1,0
Итого		11,8	13,3	87,6	501	0,272	0,92	0,23	120,87	4,9
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Щи из св.капусты с курицей	250	3,2	2,8	14,4	95	56	32	221	1,4	
Тефтели мясные	100	7,9	11,5	7	158	22	13	48	4,6	0,01
Макароны отварные	180	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9	
Кисель	200	0,6		3,2	120	3		18	0,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		22,1	20,1	104,4	773	131,3	99	413	11	1
Полдник										
Кондитерское изделие или	50	4,2	8,9	32,0	225					

Сезон: весеннее-летний

с 12-18 лет						Витамины и микроэлементы				
Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
		Б	Ж	У						
1 день										
Завтрак										
Отварн.свекла	60	1,4	10,2	9,2	122	0,02	0,02	2	90,2	1
Рожки отварные с сыром и масл.	200	11.8	9,9	57.6	316					
Чай с лимоном	200	0,1		5,2	59				0,08	0,008
Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого:		17,9	21,0	96,0	615	0,022	0,07	2	113,85	2,008
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	0,4	0,7	15	8,4	0,8
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	5,1	3,9	24,2	154	0,51		0,5	38	0,8
Рагу из курицы	100	17	12,8		182	0,03	0,03	1,05	25	1,2
Рис отварной	180	3,7	4,6	41,7	214	0,03			7,5	0,6
Компот из свежих яблок	200	0,1	-	28,5	107	0,02	0	2,8	14	1,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,05			6,4	0,5
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	0,02			6,3	0,6
Фрукты свежие	100	1,1		15,7	64	0,01	0,03	13	16	2,2
Итого:		31	22,2	135,7	785	1,07	0,8	32,4	122	7,7
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				

Чай	0.2	200	0,5	0,0	15.0	61				
Сахар	15									
Итого:		4,7	8,9	47	286					
2 день										
Завтрак										
Отварн. овощи	60	1,4	13,4	4,3	144	0,02	0,02	3,64	96	0,08
Рис отварной с маслом сл., гуляш из печени	180/100	5.5	5,9	15,1	133	0,14	0,04	5	141,1	1,5
Чай	200	0,6		30,7	128	0,01	0,01	0,4	28,3	1,07
Хлеб	30	4,6	0,9	24	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого		12,1	20,2	72,1	523	0,172	0,12	9,04	288,97	3,65
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп картофельный с бобовыми с курицей	250	7,9	5,3	23,3	171	62,5	44	266	1,9	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	12,1	6,1	180	53	26	148	0,7	0,01
Гречка отвар.с сл.маслом	180	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	
Чай с лимоном	200	0,6		3,2	120	3		36	0,4	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты	100	3,1	2,1	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		28,3	23,5	100,2	822	200	147,4	596	8,4	0,04
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				

Чай	0.2	200	0,5	0,0	15.0	61				
Сахар	15									
Итого:		2,3	2,9	53,5	249					
3 день										
Завтрак										
Квашен. капуста	60	1,6	5	10	88	0,12	0,1	40	60	0,8
Каша молочная рисовая с сл.маслом сахаром	220	3,9	3,7	29,2	158	0,25	0,63		72,7	2,9
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,08	0,008
Хлеб	30	4,6	0,9	24	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого:		25,1	20,0	98,3	657	0,502	1,29	40	220,85	5,478
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Борщ из свежей капусты с курицей	250	4	4,1	14,7	117	57	29	200	1,3	
Котлета мясная	100	11,3	5,5	5,7	151	11	13	65	0,7	
Макароны отварные	180	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9	
Кисель из концентрата	200	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Вафли	50	3,1	2,1	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		36,4	19,8	179,4	1072	172	130	467	126	0,03
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50									
Чай с лимоном	200/5	4,2	8,9	32,0	225					
чай – заварка	0,2	0,1	0,0	15,2	59					

Сахар	15									
Лимон	8									
Итого:		4,3	8,9	47,2	284					
4 день										
Завтрак										
Отварные овощи	60	1,4	10,2	9,2	66	0,02	0,02	2	90,2	1
Рожки отв. с сл. масл	180	2,1	3,4	17,5	106	0,12	0,008	2,28	37,09	0,9
Отв. Колбаса	30	11	25	10,2	206	0,05	0,06		16,97	1,5
Чай	200	3	3,2	22,8	96	0,15	0,1	0,04	368	0,7
Хлеб	30	4,6	0,9	24	75	0,002	0,05		23,57	1
Итого		22,1	42,7	83,7	600	0,342	0,238	4,32	535,83	5,1
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп рассольник на к.б.	250	4,5	5	19,9	139	38,5	31,5	209	1	
Гуляш из печени	100	15,5	7,5	5	220	24	21	171	1,8	
Каша гречневая	180	5,8	5,5	43,8	237	24	135	201	4,5	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100	1,1		15,7	20	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		31,5	19	148,6	840	155,7	245,3	515	12	0,03
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				
Чай	0.2	200	0,5	0,0	15.0	61				
Сахар	15									
Итого:		1,42	3,6	32.6	235					

Отварн. овощи	60	1,4	13,4	4,3	144	0,02	0,02	3,64	96	0,08
Каша рисовая молочн.с масл. сл. сахар.	220	10,1	5,6	22,3	168	0,14	0,06	10	12,47	0,14
Чай	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,24	0,23	24,6	1,0
Хлеб	30	4,6	0,9	24	118	0,002	0,05		23,57	1,0
Итого:		16,5	21,1	79,8	570	0,182	0,37	13,87	156,64	2,22
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп вермишелевый с фрикадельками мясными	250	6,4	2,6	30,9	164	37	30	2011	1	
Картофель тушеный с курицей	220	13,7	12,9	12	204	37	17	76	0,7	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Печенье	50	3,1	2,1	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		25,2	16,5	112,8	617	143,2	104,8	397,8	6,4	0,03
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (пряник)	50	4,2	8,9	32,0	225					
Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	59					
чай – заварка	0,2									
Сахар	15									
Лимон	8									
Итого:		4,3	8,9	47,2	284					
7 день										
Завтрак										
Отварн. свекла	60	2,9	7,5	5,2	85					
Молочная гречневая каша с сл. маслом с сахаром	220	2,1	3,4	17,5	106	0,12	0,008	2,28	37,09	0,9

Чай	200	0,6		30,7	128	0,01	0,01	0,4	28,3	1,07
Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого		37,16	31,25	77,49	630,8	0,144	0,135	2,48	57,36	3,79
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп пшеничный с курицей	250	3,8	4,5	13,1	103	43	28	188	0,8	
Рожки отварные с отварной колбасой	200	18,5	9,3	23,4	245	32	44	186	2,8	
Чай	200	0,6		3,2	120	3		18	0,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Кондитерские изделия	50	2,2	0,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		27,9	14,8	81,1	660	117,4	117,4	481,6	8	0,73
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				
Чай	0.2	200	0,5	0,0	15.0	61				
Сахар	15									
Итого:		1,42	3,6	32.6	235					
8 день										
Завтрак										
Отварные овощи	60	1,4	10,2	9,2	122	0,02	0,02	2	90,2	1
Рожки отв. с сл.масл и сыром	220	5,5	5,9	15,1	133	0,14	0,04	5	141,1	1,5
Чай с лимоном	200	0,1		5,2	59				0,08	0,008
Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1

Итого		11,6	17,0	53,5	432	0,162	0,11	7	254,95	35,08
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп-лапша на к.б.	250	5,4	6,8	17,9	158	45	18	267	0,9	
Рагу из курицы	100	22,6	17		243	33	19	156	1,6	0,04
Рис отварной	180	5	6,2	55,6	286	10	28	78	0,8	
Кисель из концентрата	200	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Кондитерские изделия	50	2,2	0,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		33,3	31	134,4	948	128	106,4	505,6	67,6	0,33
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Кисель из концентрата	200									
кисель	15	0,6	0,0	31	126					
Сахар	15									
Итого:		3,48	5,34	50,2	261					
9 день										
Завтрак										
Квашен. капуста	60	1,6	5,0	10,0	88	0,12	0,1	40	60	0,8
Рожки отварные с мас.сл. рагу из курицы	180/100	11,8	9,9	57,6	316					
Какао на молоке	200	3	3,2	22,8	126	0,15	0,1	0,04	368	0,7
Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1
Итого:		21,0	19,0	114,4	648	0,272	0,25	40,04	451,57	1,15
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп рисовый с фрикадельками	250	8,9	5,7	28,4	193	40	38	227	1,4	
Картофельное пюре	180	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	
Отварная колбаса	50	1,3	4,9	15,1	80	22	10	25	0,7	0,02
Компот из св. яблок	200	0,6		38,5	128	24	16	22	0,8	

Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Вафли	50	3,1	2,1	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		38	26,5	150,3	886	192	152	589	9,6	1
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50	1,7	2,9	19,5	111	286				
булочка	30	2,88	5,34	19,2	135					
Кисель из концентрата	200									
кисель	15	0,6	0,0	31	126					
Сахар	15									
Итого:		3,48	5,34	50,2	261					
10 день										
Завтрак										
Отварные овощи	60	2,9	7,5	5,2	85					
Гречка с молоком с масл.сл. сахар	220	3,9	3,7	29,2	158	0,25	0,63		72,7	2,9
Чай	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,24	0,23	24,6	1,0
Хлеб	30	4,6	0,9	24,0	118	0,002	0,05		23,57	1,0
Итого		11,8	13,3	87,6	501	0,272	0,92	0,23	120,87	4,9
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Щи из св.капусты с курицей	250	3,2	2,8	14,4	95	56	32	221	1,4	
Тефтели мясные	100	7,9	11,5	7	158	22	13	48	4,6	0,01
Макароны отварные	180	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9	
Кисель	200	0,6		3,2	120	3		18	0,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		22,1	20,1	104,4	773	131,3	99	413	11	1
Полдник										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и	50	4,2	8,9	32,0	225					

