

Примерное 10-и дневное меню для учащихся старших классов

Для приготовления блюд используется сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. и Тутельян В.А.

Утверждаю

директор МБОУ СШ № 2 г.Б. Шельгина



Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Общие углеводы, г	Растворимые углеводы, г	Моносахариды, г	Крахмал, г	Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность, ккал
												B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
рецептур		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
											День 1											
Завтрак																						
173	Каша вязкая на	250	183.	7.63	5.	5.00	3.8	46.2	10.08	36.	4.95	2.8	0.28	2.	40.	1.	277.00	394.	99.	2.	260.3	

173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	183.4 3	7.6 3	5.73	5.00	3.83	46.20	10.0 8	36.1 3	4.9 5	2.8 0	0.28	2.6 0	40.0 0	1.08	277.00	394.2 5	99.5 0	2.6 3	260.3 0
15	Сыр порциями(российский)	30	12.90	6.9 6	6.96	8.85						1.2 9	0.01	0.2 1	78.0 0	0.15	264.00	150.0 0	10.5 0	0.3 0	107.4 9
14	Масло сливочное	10	2.6	0.1 0	0.10	7.20		0.13	0.13			0.0 4	0.00		40.0 0	0.10	2.40	3.00			65.72
379	Напиток кофейный на молоке	200	163.5	3.6 0	2.80	2.67	0.13	29.20	28.2 7	0.93	0.1 3	0.9 3	0.03	1.4 7			158.67	132.0 0	29.3 3	2.4 0	155.2 0
	Хлеб пшеничный	50	19.00	3.9 5		0.50	0.50	24.15	1.05	23.1 0	1.6 5	0.7 5	0.05			0.65	11.50	43.50	16.5 0	0.5 5	116.9 0
338	Яблоки свежие	75	65.3	0.3 0		0.30	0.30	7.35	6.75	0.60	1.3 5	0.3 8	0.02	7.5 0		0.15	12.00	8.25	6.75	1.6 5	33.30
	Итого за завтрак		446. 7	22.5 4	15.5 9	24.5 2	4.76	107. 03	46.2 7	60.7 6	8.08	6.19	0.3 8	11.7 8	158.0 0	2.13	725.5 7	731.0 0	162. 58	7.53	738.9 1
	Обед																				
59	Салат из моркови с яблоками	10 0	83.3	0.86		5.22	5.22	7.87	7.42	0.45	2.04	0.75	0.0 5	6.95		2.49	21.19	33.98	24.0 0	1.32	81.90
11 1	Суп с макаронными изделиями	30 0	229. 98	3.57		3.39	2.46	18.8 4	2.88	15.9 6	0.27	3.63	5	1.14		0.39	41.40	243.9 0	18.9 0	0.66	120.1 5
28 8	Птица(курица)отв арная	12 0	75.6 0	26.0 0	26.0 0	16.0 0							0.0 5		24.00	0.20	48.00	172.0 0	24.0 0	2.40	248.0 0
31 6	Овощи,припущен ные (морковь)	20 0	126. 94	6.42	0.06	7.24		41.2 0	36.4 0	4.80	10.8 0	7.40	0.2 3	8.60	82.40	3.60	126.8 0	238.6 0	164. 60	32.60	255.6 4
35 2	Кисель из яблок	20 0	161. 6	0.24		0.12	0.12	35.7 6	28.5 2	7.24	1.94	0.34	0.0 0	80.0 0		0.18	8.20	6.42	0.96	0.28	145.0 8
	Хлеб пшеничный	30	11.4 0	2.37		0.30	0.30	14.4 9	0.63	13.8 6	0.99	0.45	0.0 3		0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	70.14	

	вареное вкрутую																					
37 6	Чай с сахаром	20 0	199.1	0.53			9.47	9.47		0.13	0.13		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13	40.00		
	Хлеб пшеничный	50	19.00	3.95		0.50	0.50	24.15	1.05	23.10	1.65	0.75	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.90	
33 8	Бананы	75	55.8	1.13		0.38	0.38	15.75	14.2 5	1.50	1.28	0.68	0.03	7.50		0.30	6.00	21.00	31.50	0.45	70.88	
	Итого за завтрак		497.2	25.70	14.5 3	36.18	1.10	94.71	58.4 4	36.27	9.46	9.10	0.19	50.97	100.0 0	3.98	223.5 2	379.0 6	132.12	9.91	807.22	
Обед																						
20	Салат из свежих огурцов	10 0	90.3	0.67		6.09	6.09	1.81	1.71	0.10	0.67	0.48	0.03	6.65		2.74	16.15	28.62	13.30	0.48	64.65	
11 3	Борщ Сибирский	30 0	266.1 0	7.50	4.20	5.40	2.28	16.50	12.0 0	3.30	1.20	4.50	0.06	10.50	6.00	3.30	75.00	273.0 0	39.00	1.80	144.60	
43 0	Запеканка картофельная	30 0	212.2 5	21.19	15.0 0	15.56	2.06	41.25	4.13	37.13	4.13	5.63	0.17	1.50	75.00	1.13	90.38	264.3 8	70.13	3.00	389.81	
	с отварным мясом(говядина)																					
37 5	Компот из свежих ягод (крыжовник или черная смородина)	20 0	171.4	0.52		0.18	0.18	24.84	24.8 0	0.04	2.46	0.60	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.3 0	102.90	
	Хлеб пшеничный		30	11.40	2.37		0.30	0.30	14.49	0.63	13.86	0.99	0.45	0.0 3		0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный		60	21.18	3.36		0.66	0.66	29.64	1.44	28.20	4.80	1.02	0.0 7		0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	137.94	
33 8	Яблоки свежие		75	65.3	0.30		0.30	0.30	7.35	6.75	0.60	1.35	0.38	0.0 2	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	33.30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	Итого за обед		838.0	35.9 0	19.2 0	28.4 9	11.8 7	135.8 8	51.46	83.22	15.5 9	13.0 5	0.3 9	85.55	81.00	8.45	237.6 3	687.35	171.0 8	69.4 2	943.34
	Всего за день		1335. 2	61.6 0	33.7 3	64.6 6	12.9 6	230.5 9	109.89	119.4 9	25.0 5	22.1 4	0.5 8	136.5 2	181.0 0	12.4 2	461.1 4	1066.41	303.2 0	79.3 2	1750.5 6
День 4																					
Завтрак																					
23 4	Котлеты или биточки рыбные (треска)	100	70.88	13.3 8	11.8 8	4.38	0.14	9.38	1.38	8.00	0.63	1.38	0.0 9	0.44	12.13	0.63	53.88	170.63	26.13	0.75	130.38
31 2	Пюре картофельное	200	161.3 3	4.10	0.06	3.10		25.50	1.90	23.60	2.30	3.67	1.5 4	5.00	44.20	0.20	51.00	102.60	35.60	1.14	146.30
71	Огурцы свежие(грунтов ые)	50	48.80	0.40		0.05	0.05	1.25	1.20	0.05	0.50	0.25	0.0 2	5.00		0.05	11.50	21.00	7.00	0.30	7.05
37 9	Напиток кофейный на молоке	200	163.5	3.60	2.80	2.67	0.13	29.20	28.27	0.93	0.13	0.93	0.0 3	1.47			158.6 7	132.00	29.33	2.40	155.20
	Хлеб пшеничный	50	19.00	3.95		0.50	0.50	24.15	1.05	23.10	1.65	0.75	0.0 5			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.90
33 8	Бананы	75	55.8	1.13		0.38	0.38	15.75	14.25	1.50	1.28	0.68	0.0 3	7.50		0.30	6.00	21.00	31.50	0.45	70.88
	Итого за завтрак		519.3	26.5 5	14.7 3	11.0 7	1.20	105.2 3	48.04	57.18	6.48	7.66	1.7 4	19.40	56.33	1.83	292.5 4	490.73	146.0 6	5.59	626.70
Обед																					
67	Винегрет овощной	100	79.4	1.62		6.20	6.20	8.90	5.10	3.80	2.10	1.76	0.1 0	13.00		2.95	40.40	48.80	23.40	1.02	97.88

	с растительным маслом																					
96	Рассольник Ленинградский	250	224.2	2.60		2.50	2.50	16.98	2.88	14.10	1.05	4.05	0.10	7.50		2.40	38.50	208.75	31.75	1.00	100.80	
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	74.42	12.08	12.08	12.33		2.83	0.42	2.42	0.17	1.00	0.02	0.01	15.00	0.08	21.42	74.17	15.58	1.83	170.67	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	124.08	11.87	0.04	5.47	3.20	53.12	1.39	51.73	10.53	1.60	0.27			19.47	280.00	186.67	6.68	309.15		
389	Сок яблочный	200	161.4	1.00		0.20	0.20	20.20	19.80	0.40	0.40	0.60	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	86.60	
	Хлеб пшеничный	30	11.40	2.37		0.30	0.30	14.49	0.63	13.86	0.99	0.45	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	70.14	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	21.18	3.36		0.66	0.66	29.64	1.44	28.20	4.80	1.02	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	137.94	
	Печенье затяжное	20	15.2	1.70		2.26	1.32	13.94	3.08	10.86	0.54	0.26	0.02			13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20	82.90
338	Яблоки свежие	75	65.5	0.30		0.30	0.30	7.35	6.75	0.60	1.35	0.23	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	33.30	
	Итого за обед		776.8	36.90	12.12	30.22	14.68	167.45	41.48	125.97	21.93	10.97	0.64	32.01	28.00	6.97	174.68	741.07	300.05	17.37	1089.37	
	Всего за день		1296.1	63.45	26.85	41.29	15.88	272.67	89.52	183.15	28.41	18.62	2.38	51.41	84.33	8.80	467.23	1231.79	446.11	22.96	1716.07	
День 5																						
Завтрак																						
175	Каша из пшена и риса молочная	200	177.4	3.30	0.10	8.60	0.70	23.20	14.50	16.60	9.90	0.80	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.00	26.70	1.30	183.40	
15	Сыр	20	8.6	4.64	4.64	5.90						0.86	0.0	0.14	52.00	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20	71.66	

	порциями(российски й)												1												
14	Масло сливочное	10	2.6	0.10	0.10	7.20		0.13	0.13			0.04	0.0		40.00	0.10	2.40	3.00				65.72			
38	2 Какао с молоком	200	168.4	3.78	2.78	0.67	0.67	26.00	25.8	9	0.11	0.11	1.00	0.0	2	1.33		133.33	111.11	25.56	2.00	125.11			
	Хлеб пшеничный	40	15.2	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.0	4		0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		93.52			
33	8 Яблоки свежие	75	65.3	0.30		0.30	0.30	7.35	6.75	0.60	1.35	0.38	0.0	2	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	33.30			
	Итого за завтрак		437.5	15.2	8	7.62	7	2.07	76.00	48.1	1	35.79	12.6	8	3.68	9	10.87	163.6	0	1.27	425.23	385.16	79.21	5.59	572.71

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Обед																							
73	Икра из кабачков	100	81.1	1.01		4.85	4.85	5.39	5.31	0.08	1.68	1.56	0.0	4	6.51		2.39	98.42	55.67	17.27	0.69	69.26	
99	Суп из овощей	300	265.8	6	2.73		2.79	2.79	13.50	4.71	8.79	1.14	4.11	0.0	9	12.75		2.91	51.90	225.90	33.00	0.99	90.03
29	5 Котлеты,рубленные из птицы	100	50.50	15.2	13.9	13.6		0.11	13.50	1.20	12.30	1.20	6.00	0.0	8	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20	237.20
30	9 Макароны отварные с маслом	200	141.8	0	6.80	10.0	10.0		38.00	1.40	36.60	2.20	1.20	0.0	8		2.60	16.00	46.00	10.00	1.00	269.20	
34	5 Компот из свежих ягод	200	171.4	0.52		0.18	0.18	24.84	24.8	0	0.04	2.46	0.60	0.0	2	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	0	102.90
	Печенье затяжное	20	15.24	1.70		2.26	1.32	13.94	3.08	10.86	0.54	0.26	0.0	2		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20	82.90	
	Хлеб пшеничный	30	11.40	2.37		0.30	0.30	14.49	0.63	13.86	0.99	0.45	0.0				0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	70.14	

	зеленю и растительным маслом	100	90.3	0.67		6.09	6.09	1.81	1.71	0.10	0.67	0.48	0.03	6.65		2.74	16.15	28.62	13.30	0.48	64.65
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	288.42	3.24		3.33	3.33	17.49	4.65	11.82	1.02	3.99	0.07	12.00			59.10	267.00	31.80	0.93	108.81
259	Жаркое домашнему	350	245.00	33.35	29.03	36.65	0.82	27.79	2.26	25.53	2.68	4.53	0.62	42.82		2.47	55.38	433.59	86.47	6.79	574.41
389	Сок яблочный	200	161.4	1.00		0.20	0.20	20.20	19.80	0.40	0.40	0.60	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	86.60
	Хлеб пшеничный	30	11.40	2.37		0.30	0.30	14.49	0.63	13.86	0.99	0.45	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	70.14
	Хлеб ржано-пшеничный	60	21.18	3.36		0.66	0.66	29.64	1.44	28.20	4.80	1.02	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	137.94
338	Груши свежие	75	64.1	0.30		0.23	0.23	7.73	7.35	0.38	2.10	0.53	0.02	3.75		0.30	14.25	12.00	9.00	1.73	34.13
	Итого за обед		881.8	44.29	29.03	47.45	11.62	119.14	37.84	80.28	12.65	11.59	0.84	69.22		6.64	179.58	844.91	173.47	14.91	1076.67
	Всего за день		1321.8	69.54	42.06	77.81	14.13	236.53	73.39	162.12	20.15	16.08	1.07	78.39	41.83	9.41	383.06	1264.77	280.95	22.15	1920.46

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

День
7

Завтрак

22 2	Пудинг из творога, запеченны й	200	104.4 0	27.8 0	18.7 0	19.2 0	2.30	40.20	28.20	12.00	2.80	3.80	0.1 2	0.40	120.00	1.60	260.0 0	376.00	44.00	1.80	444.80
	Молоко сгущенное с сахаром	20	6.2	1.42	1.42	1.00		11.04	11.04			0.36	0.0 1	0.20	5.00	0.02	63.40	45.80	6.80	0.04	58.84
37 7	Чай с лимоном	200	203.2	0.53				9.87	9.60	0.27	0.27	0.13		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13	41.60
	Хлеб пшеничный	50	19.00	3.95		0.50	0.50	24.15	1.05	23.10	1.65	0.75	0.0 5			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.90
33 8	Яблоки свежие	75	65.3	0.30		0.30	0.30	7.35	6.75	0.60	1.35	0.38	0.0 2	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	33.30
	Итого за завтрак		398.1	34.0 0	20.1 2	21.0 0	3.10	92.61	56.64	35.97	6.07	5.42	0.2 0	10.2 3	125.00	2.42	362.2 3	496.75	86.32	6.17	695.44
Обед																					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81.5	1.33		6.08	6.08	8.52	8.43	0.09	1.73	0.82	0.0 2	24.4 3		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52	94.12
18 0	Уха Ростовская	300	280.7 1	10.4 5	3.81	3.05	0.05	17.47	4.16	13.31	1.47	4.32	0.1 8	18.7 0	0.10	0.18	59.07	300.63	46.20	1.43	139.16
28 0	Фрикадельки мясные	100	66.49	21.3 2	21.2 0	9.93	0.02	0.87	0.87		0.30	1.08	0.0 8	1.00	20.00	1.20	14.74	219.30	26.88	3.34	178.13
30 4	Рис отварной	200	136.5 7	4.89	0.09	7.23	0.71	48.89	0.53	48.36	2.06	0.37	0.0 3		36.00	0.80	3.48	82.00	25.34	0.70	280.15
34 9	Компот из смеси сухофруктов	200	146.8	1.16		0.30	0.30	47.26	37.12	10.14	3.00	1.50	0.0 2	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96	196.38
	Хлеб пшеничный	30	11.40	2.37		0.30	0.30	14.49	0.63	13.86	0.99	0.45	0.0 3			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	70.14
	Хлеб ржано- пшеничный	60	21.18	3.36		0.66	0.66	26.94	1.44	28.20	4.80	1.02	0.0 7			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	137.94
33	Груши свежие	75	64.1	0.30		0.23	0.23	7.73	7.35	0.38	2.10	0.53	0.0	3.75		0.30	14.25	12.00	9.00	1.73	34.13

8												2									
	Итого за обед	808.8	45.18	25.10	27.77	8.34	174.87	60.53	114.33	16.44	10.08	0.44	48.68	56.10	5.92	161.08	777.95	181.32	10.87	1130.14	
	Всего за день	1206.9	79.19	45.22	48.77	11.44	267.47	117.17	150.30	22.51	15.49	0.64	58.92	181.10	8.34	523.31	1274.70	267.64	17.04	1825.58	
День 8																					
Завтрак																					
420	Сосиска, запеченная в тесте	100	53.1	9.50	9.50	7.50	2.30	27.90	2.50	25.40	0.10	1.90	0.11	0.01	19.00	98.00	25.00	1.30	217.10		
386	Кефир 3,2% жирности	125	110.4	3.63	3.63	4.00	5.00	5.00	0.88	0.88	25.00	150.00	118.75	17.50	0.13	73.75					
379	Напиток кофейный на молоке	200	163.5	3.60	2.80	2.67	0.13	29.20	28.27	0.93	0.13	0.93	0.03	1.47	158.67	132.00	29.33	2.40	155.20		
338	Яблоки свежие	75	65.3	0.30	0.30	0.30	7.35	6.75	0.60	1.35	0.38	0.02	7.50	0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	33.30		
	Итого за завтрак	392.3	17.03	15.93	14.47	2.73	69.45	42.52	26.93	1.58	4.08	0.20	9.84	25.01	0.15	339.67	357.00	78.58	5.48	479.35	
Обед																					
230	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85.7	1.11	6.18	6.18	4.62	4.38	0.24	1.70	0.73	0.09	20.30	3.37	17.21	32.12	17.62	0.83	78.56		
820	Борщ с капустой и картофелем	300	273.21	2.19	5.88	5.88	14.10	11.55	2.55	2.79	1.83	0.06	12.36	2.88	41.34	63.63	31.44	1.41	118.08		
239	Тефтели рыбные	100	75.22	7.33	5.83	5.17	1.65	10.38	1.00	9.38	0.85	1.05	0.07	0.35	27.50	2.13	36.73	98.83	16.00	0.53	117.37
310	Картофель отварной	200	157.80	4.00	0.80	0.80	31.60	1.80	29.80	2.80	2.60	0.20	29.00	0.20	24.00	108.00	44.00	1.60	149.60		
388	Напиток из плодов шиповника	200	176.8	0.40	0.27	0.27	17.20	16.00	1.20	4.67	0.67	0.01	100.0	7.73	2.13	2.67	0.53	72.80			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
	Хлеб пшеничный	30	11.40	2.37		0.30	0.30	14.49	0.63	13.86	0.99	0.45	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	70.14	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	21.18	3.36		0.66	0.66	29.64	1.44	28.20	4.80	1.02	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	137.94	
	Печенье затыжное	20	15.2	1.70		2.26	1.32	13.94	3.08	10.86	0.54	0.26	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20	82.90	
33	8	Апельсины свежие	75	66.1	0.64		0.11	0.11	6.11	6.11		1.61	0.43	0.03	45.00		0.03	25.71	17.14	9.64	0.21	27.96
	Итого за обед		882.6	23.1 1	5.83	21.6 2	17.16	142.0 8	45.99	96.09	20.7 4	9.04	0.58	207.0 1	40.50	9.81	181.6 3	428.9 6	149.2 7	7.51	855.35	
	Всего за день		1274. 9	40.1 4	21.7 6	36.0 9	19.90	211.5 3	88.51	123.0 3	22.3 3	13.1 2	0.77	216.8 5	65.51	9.96	521.3 0	785.9 6	227.8 5	12.9 9	1334.7	
День 9																						
Завтрак																						
17	3	Каша вязкая на молоке	25 0	183.4 3	7.63	5.73	5.00	3.83	46.20	10.08	36.13	4.95	2.80	0.28	2.60	40.00	1.08	277.0 0	394.2 5	99.50	2.63	260.30
		(из хлопьев овсяных)																				
15		Сыр порциями(росийски й)	30	12.90	6.96	6.96	8.85					1.29	0.01	0.21	78.00	0.15	264.0 0	150.0 0	10.50	0.30	107.49	
14		Масло сливочное	10	2.6	0.10	0.10	7.20		0.13	0.13		0.04	0.00		40.00	0.10	2.40	3.00			65.72	
37	7	Чай с лимоном	20 0	203.2	0.53			9.87	9.60	0.27	0.27	0.13		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13	41.60	
		Хлеб пшеничный	50	19.00	3.95		0.50	0.50	24.15	1.05	23.10	1.65	0.75	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.90
33		Бананы	75	55.8	1.13		0.38	0.38	15.75	14.25	1.50	1.28	0.68	0.03	7.50		0.30	6.00	21.00	31.50	0.45	70.88

8																					
	Итого за завтрак		476.9	20.2 9	12.7 9	21.9 3	4.70	96.10	35.11	60.99	8.14	5.69	0.36	12.44	158.0 0	2.28	576.2 3	634.9 5	170.2 7	6.06	662.89
Обед																					
59	Салат из моркови с яблоками	10 0	83.3	0.86		5.22	5.22	7.87	7.42	0.45	2.0 4	0.7 5	0.0 5	6.95		2.49	21.19	33.98	24.00	1.3 2	81.90
87	Щи из свежей капусты	30 0	279.6 9	2.13		5.88	5.88	7.35	5.70	1.65	2.4 3	2.5 2	0.0 5	24.0 6		2.82	48.21	41.16	102.1 2	0.7 8	90.84
26 1	Печень, тушенная в соусе	10 0	74.3	13.50	13.5 0	9.20		8.60	1.30	4.00	0.6 0	2.4 0	0.1 9	12.7 0	5240.0	1.00	30.00	239.00	17.00	5.0 0	171.2 0
31 2	Пюре картофельное	20 0	161.3 3	4.10	0.06	3.10		25.5 0	1.90	23.60	2.3 0	3.6 7	1.5 4	5.00	44.20	0.20	51.00	102.60	35.60	1.1 4	146.3 0
35 0	Кисель из черной смородины	20 0	171.7 6	0.16		0.08	0.08	27.5 0	21.5 2	5.98	0.3 4	0.1 6	0.0 1	24.0 0		0.20	8.20	9.00	4.40	0.1 4	111.3 6
	Хлеб пшеничный	30	11.40	2.37		0.30	0.30	14.4 9	0.63	13.86	0.9 9	0.4 5	0.0 3			0.39	6.90	26.10	9.90	0.3 3	70.14
	Хлеб ржано-пшеничный	60	21.18	3.36		0.66	0.66	29.6 4	1.44	28.20	4.8 0	1.0 2	0.0 7			0.54	13.80	63.60	15.00	1.8 6	137.9 4
33 8	Бананы	75	55.8	1.13		0.38	0.38	15.7 5	14.2 5	1.50	1.2 8	0.6 8	0.0 3	7.50		0.30	6.00	21.00	31.50	0.4 5	70.88
	Итого за обед		858.7	27.6	13.6	24.8	12.5	136. 7	54.2	79.2	14. 8	11. 6	1.9	80.2	5284.2	7.9	185.3	536.4	239.5	11. 0	880.6
	Всего за день		1335. 6	47.9	26.3	46.7	17.2	232. 8	89.3	140.2	22. 9	17. 3	2.3	92.7	5442.2	10.2	761.5	1171.4	409.8	17. 1	1543. 4
День 10																					
Завтрак																					
21 5	Омлет натуральный сваренный на пару	15 0	110.3 5	14.72	14.7 2	20.7 0		2.88	2.88			1.3 6	0.0 8	0.26	318.53	0.71	112.9 1	249.00	19.01	2.7 4	256.6 8

30	6	Горошек зеленый консервированный	50	42.00	1.55		0.10	0.10	3.25	1.65	1.60	2.45	0.65	0.06	5.00		0.10	10.00	31.00	10.50	0.35	20.10
38	6	Ряженка	125	111.58	3.50	3.50	3.75		5.25	5.25			0.92	0.03	0.42			155.00	115.00	17.50	0.17	68.75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
38	2	Какао с молоком	200	168.4	3.78	2.78	0.67	0.67	26.00	25.89	0.11	0.10	1.00	0.02	1.33		133.33	111.11	25.56	2.00	125.11	
		Хлеб пшеничный	50	19.00	3.95		0.50	0.50	24.15	1.05	23.10	1.65	0.75	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.90	
33	8	Яблоки свежие	75	65.3	0.30		0.30	0.30	7.35	6.75	0.60	1.35	0.38	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	33.30
		Итого за завтрак		516.7	27.80	21.00	26.02	1.57	68.88	43.47	25.41	5.56	5.05	0.25	14.51	318.53	1.61	434.74	557.86	95.81	7.45	620.84

Обед

45		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81.5	1.33		6.08	6.08	8.52	8.43	0.09	1.73	0.82	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52	94.12	
98		Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	288.42	3.24		3.33	3.33	17.49	11.82	1.02				3.99		0.07	12.00	59.10	267.00	31.80	0.93	108.81
25	5	Печень по-строгановски	100	63.70	22.80	18.70	10.20	3.24	9.40	0.10	6.00	0.30		3.00	0.32	14.00	9500.00	1.50	18.00	424.00	22.00	9.20	219.40
31		Пюре	20	161.33	4.10	0.06	3.10		25.5	1.90	23.6	2.3		3.67	1.54	5.00	44.20	0.20	51.00	102.6	35.60	1.1	146.3

2	картофельное	0					0		0	0						0		4	0	
38	Сок вишневый	20	174.1	1.5			22.8	22.8		0.8	0.8	0.0	14.8		0.5	34.7	36.0	12.0	0.7	97.1
	Хлеб пшеничный	30	11.40	2.37		0.30	0.30	14.4	9	13.8	0.9				0.39	6.90	26.10	9.90	0.3	70.14
	Хлеб ржано-пшеничный	60	21.18	3.36		0.66	0.66	29.6	4	28.2	4.8				0.54	13.80	63.60	15.00	1.8	137.9
33	Яблоки свежие	75	65.3	0.30		0.30	0.30	7.35	6.75	0.60	1.3				0.15	12.00	8.25	6.75	1.6	33.30
	Итого за обед		867.0	39.0	18.8	24.0	13.9	135.2	46.7	84.2	13.3			9544.2	5.6	238.5	955.9	149.1	16.3	907.1
	Всего за день		1383.7	66.8	39.8	50.0	15.5	204.1	90.2	109.6	18.9			9862.7	7.2	673.2	1513.7	244.9	23.7	1527.9

Согласовано:

Утверждаю
: