

	6-й день												
	завтрак												
121	Суп молочный с рисом	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
426	Булочка с повидлом	80/0	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		36,00	27,80	157,64	464,46	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
	обед												
101	Суп картофельный с крупой	200	13,18	6,55	9,85	265,40	10,73	0,00	0,14	31,66	0,00	0,00	2,97
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,00	10,20	100,50	195,70	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
268	котлета из говядины	90	18,90	12,40	0,10	149,60	1,09	0,00	0,15	14,67	0,00	0,00	3,63
45	Салат из св. капусты	60	2,80	0,00	1,30	72,08	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
389	Сок фруктовый	180	0,40	0,00	10,60	62,00	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		45,48	29,65	154,35	896,78	12,62	0,00	0,52	154,64	144,80	39,20	24,61
	Всего за 6-й день:		81,48	57,45	311,99	1361,24	12,82	0,00	0,92	1068,84	958,80	39,20	29,37
	7-й день												
	завтрак »												
219	Сырники из творога со сгущ. молоком	100/20	28,00	33,80	127,00	318,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	2,00
382	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,74	0,80	21,90	0,16	136,90	112,10	19,20	0,40
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	□66,40	28,00	
	всего за завтрак		37,78	37,72	182,56	605,54	0,80	21,90	0,54	1033,70	992,50	47,20	2,40
	обед												
119	Суп гороховый	200	1,25	7,58	17,35	180,30	3,77	0,00	0,26	98,77	.000	0,00	4,65
29	Плов из птицы	200	18,72	22,30	28,80	360,00	11,32	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22	2,84
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40		10,60	62,00							
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего за обед:		25,97	30,78	100,35	843,66	31,80	21,90	27,54	1049,70	1003,50	56,20	4,60
	Всего за 7 день		63,75	68,50	282,91	1449,20	32,60	43,80	28,08	2083,40	1996,00	103,40	7,00
	8-й день												
	завтрак												
173	Каша рисовая молочная с маслом	200	28,00	33,80	127,00	286,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
82	Бутерброд с маслом	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		36,00	38,80	157,64	532,51	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
	обед												
82	Борщ с капустой	200	2,70	7,25	14,33	139,75	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52
251	Поджарка из говядины	90	13,87	7,85	6,53	115,26	5,39	0,06	0,00	0,06	7,06	0,00	0,44
302	речка рассыпчатая	150	3,18	6,46	25,80	265,80	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
46	Салат из св. капусты и огурцами	60	2,80	0,00	1,30	72,08	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
375	Чай с сахаром	200	0,40		10,60	60,00							

338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	п,00	9,00	2,20
	всего за обед		28,15	22,06	90,56	804,89	44,49	0,06	0,41	168,08	151,86	39,20	12,50
	Всего за 8-й день		64,15	60,86	248,20	1337,40	44,69	0,06	0,82	1082,28	965,86	39,20	17,26

	9-й день												
	завтрак												
120	Суп молочный с макаронами	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	180	0,40	0,00	10,60	62,00	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
83	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	6,30
	всего за завтрак		36,00	27,80	157,64	464,46	0,80	0,00	0,42	945,14	814,00	0,00	6,98
	обед												
87	Щи из кв. капусты	200	2,33	18,25	75,28	200,33	8,18	0,00	0,05	50,60	0,00	25,18	1,15
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,00	10,20	100,50	195,70	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
290	Птица, тушенная в соусе	90	9,40	7,16	10,56	262,00	11,34	0,00	0,12	12,29	0,00	0,00	1,80
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00							
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего за обед:		36,40	28,20	167,44	1001,75	31,80	0,00	27,42	961,14	825,00	9,00	9,18
	Всего за 9 день:		72,40	56,00	325,08	1466,21	32,60	0,00	27,85	1906,28	1639,00	9,00	16,16
	10-й день												
	завтрак												
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	100,00	0,03	22,00	76,80	4,80	5,68
382	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,74	0,80	21,90	0,16	136,90	112,10	19,20	0,40
83	Бутерброд с сыром	50/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	1
	всего за завтрак		16,38	12,80	36,12	354,25	0,80	121,90	0,33	186,90	188,90	24,00	6,08
	обед												!
113	Суп-лапша домашняя	200	7,70	18,76	42,74	300,00	0,50	0,00	0,05	19,70	0,00	0,00	0,58
229	Рыба тушенная в томате с овощами	90	18,72	22,30	28,80	302,00	11,32	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22	2,84
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,20	18,01	0,00	0,13	36,90	86,50	27,70	1,00
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
	всего за обед:		35,48	46,76	146,14	1040,56	60,83	0,00	27,40	153,91	222,30	119,12	10,72
	Всего за 10-й день:		5,19	59,56	182,26	1394,81	61,63	121,90	27,73	340,81	411,20	143,12	16,80
	В среднем за 10 дней		61,30	60,68	264,36	1375,13	37,38	28,77	17,18	1185,95	1131,46	66,69	

При составлении примерного меню использован сборник рецептур блюд и на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.9.3, для дополнительного обогащения рациона микронутриентами при изготовлении блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.