«Согласовано»

Директор

MKOY COШ Nº1

М.В.Жабина

«Утверждаю»

Генеральный

Директор

000 «Кимпрод»

И. С. Павликов

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7 – 11 ЛЕТ примерное десятидневное меню

г. Кимовска и Кимовского района

на 2024-2025 учебный год.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическа	
депь	панженование отпода			Белки	Жиры	Углеводы	я ценность,	
				2011111	21111722	0 101020,221	ккал	
							KKaJi	
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	Γ	180	7.400	8.000	28.000	212.800	
	Кофейный напиток с молоком	Γ	200	2.800	2.500	13.600	88.000	
	Бутерброд с сыром	Γ	40	6.900	9.000	10.000	149.000	
	Яблоко	Γ	100	0.400	0.400	9.800	44.000	
	Итого завтрак:		520.000	17.500	19.900	61.400	493.800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	Γ	60	0.660	0.120	2.280	14.400	
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	Γ	200	6.100	7.480	10.600	131.000	
	Котлеты рыбные	Γ	100	13.000	1.600	10.000	234.900	
	Рис с овощами	Г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	Г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1.980	0.360	10,200	54.300	
	Батон нарезной	Γ	20	1.500	0.580	10.280	52.400	
	Итого обед:	Г	760	27.840	12.740	88.060	709.000	
	Полдник					00000		
	Сок апельсиновый	Γ	210	1.42	0.42	21.80	94.500	
	Печенье	Γ	30	2.200	2.900	22.200	124.500	
	Итого за полдник:	Γ	240	3.62	3.32	44.00	219.000	
	Итого за день:	Γ	1,520.000	48.960	35.960	193.460	1,421.800	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	Γ	170	24.00	11.55	35.50	343.400	
	Чай с лимоном	Γ	200	0.300	0.100	9.500	40.000	
	Батон нарезной	Γ	30	2.250	0.870	15.400	78.600	
	Мандарин	Γ	100	0.800	0.200	7.500	38.000	
	Итого завтрак:		500.000	27.350	12.720	67.900	500.000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	Γ	60	0.900	4.000	5.000	55.000	
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	Γ	200	9.000	5.110	11.700	130.000	
	Печень говяжья по-строгановски	Γ	100	19.500	9.400	7.600	193.000	
	Каша гречневая рассыпчатая	Γ	150	8.550	7.800	37.000	253.000	
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	Γ	200	0.60	0.00	9.70	40.000	
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1.980	0.360	10.200	54.300	
	Батон нарезной	Γ	20	1.500	0.580	10.280	52.400	
	Итого обед:	Г	760	42.03	27.25	91.48	777.700	
						,		
	Полдник Молоко кипяченое	Γ	200	5.800	5.300	9.100	107.000	
	молоко кипяченое Баранки сдобные	Г	30	2.49	2.4	18.12	107.000	
	маранки сдооные Итого за полдник:		230	8.29	7.70	27.22	210.800	
	итого за полдник: Итого за день:	Γ	1,490.000	77.670	47.670	186.600	1,488.500	
3 день	итого за день: Завтрак		1,770.000	//.0/0	7/.0/0	100.000	1,400.300	
э день	Каша рисовая вязкая	Γ	180	5.200	5.700	32.400	208.430	
	Какао с молоком	Γ	200	3.300	2.900	13.800	94.000	
	Батон нарезной	Γ	200	1.500	0.580	10.280	52.400	
	Масло сливочное	Г	10	0.080	7.200	0.130	73.180	
		-						
	Груша	Γ	100.000	0.400	0.300	10.300	4 / .000	
	Груша Итого завтрак:	<u>Г</u>	100.000 510.000	0.400 10.480	0.300 16.680	10.300 66.910	47.000 475.010	

E M C 2	Салат витаминный Суп картофельный с крупой (гречневый)						
<u>н</u> <u>Б</u> С <u>Э</u>		Γ	60	0.720	3.000	3.300	44.000
<u>н</u> <u>Б</u> С <u>Х</u>		Γ				_	
E N C 2	на к/б		200	5.44	5.2	8	100.6
<u>Ν</u> <u>Σ</u> Ε			100	1.5	12	5,000	202
<u> </u>	Бефстроганов из отварной говядины	Γ	100	15	13	5.000	202
<u> </u>	Макароны отварные	Γ	150	5.55	4.95	29.55	184.500
Б	Сок яблочный	Γ	205	1.025	0.205	20.7	90.3
Б	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	Г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	•						
	Итого обед:	Γ	765	31.22	27.295	87.030	728.100
· -	Полдник						
<u>V</u>	Иогурт	Γ	200	10.000	6.400	17.000	174.000
F	Ватрушка с творожным фаршем	Γ	100	6	2.83	37	196.7
	Итого за полдник:	Γ	300	16.00	9.230	54.000	370.700
		•	1,575.000	57.695	53.205	207.940	
	Итого за день:		1,5/5.000	57.095	55.205	207.940	1,573.810
4 день	Завтрак						
C	Овощи натуральные (огурец свежий)	Γ	60	0.4	0.06	1.14	35.6
C	Омлет натуральный	Γ	150	13.000	20.000	3.200	246.000
	Батон нарезной	Г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
				2.800			
	Кофейный напиток с молоком	Γ	200		2.500	13.600	88.000
A	Апельсин	Γ	100	0.900	0.200	8.100	49.200
I	Итого завтрак:	Γ	530	18.6	23.880	36.32	471.200
Γ	Обед						
F	Винегрет овощной	Γ	60	1.000	3.700	4.000	52.800
	1		200	9			110
	Суп картофельный с рыбой	Γ			8	10.000	
	Плов из отварной птицы	Γ	240	14.76	10	30	352.5
K	Компот из смеси сухофруктов	Γ	200	0.600	0.000	20.100	84.000
У	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1.980	0.360	10.200	54.300
F	Батон нарезной	Γ	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	Г	750	28.840	22.640	84.580	706.000
<u> </u>			730	20.040	22.070	04.500	700.000
_	Полдник		20.7		0.00	24.60	102 -00
<u>(</u>	Сок мультифруктовый	Γ	205	0.21	0.00	24.60	102.500
Γ	Пряник	Γ	30	1.770	1.410	22.500	109.800
I	Итого за полдник:	Γ	235	1.975	1.410	47.100	212.300
_	Итого за день:		1,515.000	49.415	47.930	168.000	1,389.500
j -	ттого за день.		1,010.000	171110	171,500	100.000	1,000.000
-	n						
5 день	Завтрак		4.50	40070	0.600	26.700	226000
	Макароны отварные с сыром	Γ	170	10.050	8.600	26.500	336.000
υ	Чай с сахаром	Γ	200	0.200	0.100	9.300	38.000
E	Батон нарезной	Γ	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Яблоко	Γ	100	0.400	0.400	9.800	44.000
-			500.000	12.900	9.970	61.000	496.600
L	Итого завтрак:	Γ	300.000	12.900	3.9/U	01.000	470.000
	Обед		I				
L.				1.050	2.71.	7.750	60.000
	Салат картофельный с соленым огурцом	Γ	60	1.050	3.710	5.550	60.000
	и зеленым горошком						
F	Борщ с капустой и картофелем на м/б	Γ	200	6.23	8	11	120
IL	Рыба, запеченная под молочным соусом	Γ	140	10.400	6.500	10.700	180.000
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
P	Картофельное пюре	Γ	150	4.050	6.000	8.700	161.000
P k	Напиток из шиповника	Γ	200	0.700	0.300	18.300	78.000
P <u>k</u> H			20	1 000	0.260	10 200	
Р В Е	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1.980	0.360	10.200	54.300
Р В Е		<u>Г</u>	20	1.500	0.580	10.200	54.300 52.400
P <u>K</u> <u>}</u> <u>E</u>	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной		20	1.500	0.580	10.280	52.400
P <u>K</u> <u>}</u> <u>E</u>	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед:						
P R J S E	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник	Γ	20 800	1.500 25.910	0.580 25.450	10.280 74.730	52.400 705.700
P R D E I N	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Молоко кипяченое	Γ	20 800 200	1.500 25.910 5.800	0.580 25.450 5.300	10.280 74.730 9.100	52.400 705.700 107.000
F R D E E N	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Молоко кипяченое Сухари	Γ	20 800 200 30	1.500 25.910 5.800 2.550	0.580 25.450 5.300 3.240	10.280 74.730 9.100 20.000	52.400 705.700 107.000 119.400
F R D E E N	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Молоко кипяченое	Γ	20 800 200	1.500 25.910 5.800	0.580 25.450 5.300	10.280 74.730 9.100	52.400 705.700 107.000
F K E E M C	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Молоко кипяченое Сухари	Г	20 800 200 30	1.500 25.910 5.800 2.550	0.580 25.450 5.300 3.240	10.280 74.730 9.100 20.000	52.400 705.700 107.000 119.400
F F S E M C	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Молоко кипяченое Сухари Итого за полдник: Итого за день:	Г Г Г	20 800 200 30 230	1.500 25.910 5.800 2.550 8.350	0.580 25.450 5.300 3.240 8.540	10.280 74.730 9.100 20.000 29.100	52.400 705.700 107.000 119.400 226.400
Р В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Молоко кипяченое Сухари Итого за полдник: Итого за день: Завтрак	Г Г Г Г	20 800 200 30 230 1,530.000	1.500 25.910 5.800 2.550 8.350 47.160	0.580 25.450 5.300 3.240 8.540 43.960	10.280 74.730 9.100 20.000 29.100 164.830	52.400 705.700 107.000 119.400 226.400 1,428.700
Р К Б Б М С С И	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Молоко кипяченое Сухари Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба"	Г Г Г Г	20 800 200 30 230 1,530.000	1.500 25.910 5.800 2.550 8.350 47.160	0.580 25.450 5.300 3.240 8.540 43.960	10.280 74.730 9.100 20.000 29.100 164.830 24.100	52.400 705.700 107.000 119.400 226.400 1,428.700 207.000
Р К Б Б М С С И В В В В В В В В В В В В В В В В В	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Молоко кипяченое Сухари Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком	Г Г Г Г	20 800 200 30 230 1,530.000 180 200	1.500 25.910 5.800 2.550 8.350 47.160 5.000 2.800	0.580 25.450 5.300 3.240 8.540 43.960 6.000 2.500	9.100 20.000 29.100 164.830 24.100 13.600	52.400 705.700 107.000 119.400 226.400 1,428.700 207.000 88.000
Р К Б Б М С С 1 1 6 день	Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Молоко кипяченое Сухари Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба"	Г Г Г Г	20 800 200 30 230 1,530.000	1.500 25.910 5.800 2.550 8.350 47.160	0.580 25.450 5.300 3.240 8.540 43.960	10.280 74.730 9.100 20.000 29.100 164.830 24.100	52.400 705.700 107.000 119.400 226.400 1,428.700 207.000

	Груша	Γ	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000
	Итого завтрак:		525.000	13.950	14.070	63.400	474.300
	Обел						
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	Γ	60	0.600	5.000	2.100	44.000
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	Γ	200	6.100	7.480	10.600	131.000
	Гуляш из отварной говядины	Γ	100	20.000	19.500	3.300	258.000
	Каша гречневая рассыпчатая	Г	150	8.550	7.800	37.000	253.000
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)		200	0.600	0.000	9.700	40.000
	Хлеб ржано-пшеничный	<u>Γ</u>	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	Γ	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	Г	760	39.330	40.720	83.180	832.700
	Полдник		700	37.330	40.720	05.100	032.700
	Сок персиковый	Γ	205	0.62	0.00	33.83	139.400
	Сушки	Γ	30	3.210	0.360	21.300	101.400
	Итого за полдник:	Г	235	3.825	0.360	55.125	240.800
	Итого за день:		1,520.000	57.105	55.150	201.705	1,547.800
7 день	Завтрак		Í				Í
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Γ	170	25.290	13.250	33.700	357.000
	Чай с сахаром	Γ	200	0.200	0.100	9.300	38.000
	Батон нарезной	Γ	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Яблоко	Γ	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	Итого завтрак:	Γ	500	28.140	14.620	68.200	517.600
	Обед						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	Γ	60	0.800	3.700	3.700	73.000
	Уха с крупой	Γ	200	6.000	2.000	8.000	73.000
	Биточек из курицы	Γ	90	18.000	16.200	10.000	256.000
	Рагу из овощей	Γ	150	2.80	6.40	21.00	127.500
	Напиток из шиповника	Γ	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	Γ	20	1.500	0.580	10.280	52.400
						04 400	
	Итого обед:	Γ	750	31.780	29.540	81.480	714.200
	Итого обед: Полдник	Γ	750				
		Γ	200	5.800	5.300	9.100	107.000
	Полдник Молоко кипяченое Пряник	Γ	200 30	5.800 1.770	5.300 1.410	9.100 22.500	107.000 109.800
	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник:		200 30 230	5.800 1.770 7.570	5.300 1.410 6.710	9.100 22.500 31.600	107.000 109.800 216.800
	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день:	Γ	200 30	5.800 1.770	5.300 1.410	9.100 22.500	107.000 109.800
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак	Γ	200 30 230 1,480.000	5.800 1.770 7.570 67.490	5.300 1.410 6.710 50.870	9.100 22.500 31.600 181.280	107.000 109.800 216.800 1,448.600
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная	г г	200 30 230 1,480.000	5.800 1.770 7.570 67.490	5.300 1.410 6.710 50.870	9.100 22.500 31.600 181.280	107.000 109.800 216.800 1,448.600
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный	Γ	200 30 230 1,480,000 60 150	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком	Г Г Г	200 30 230 1,480,000 60 150 200	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000
<u>8 день</u>	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной	Г Г Г Г	200 30 230 1,480,000 60 150 200	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин	Г Г Г	200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак:	Г Г Г Г	200 30 230 1,480,000 60 150 200	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак:	Γ Γ Γ Γ Γ	200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий)	Г Г Г Г Г	200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б	Г Г Г Г Г	200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530 60 200	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски"	г г г г г г	200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530 60 200 200 240	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 120 325.5
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный	Г Г Г Г Г Г Г	200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530 60 200 240 205	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7 0.41	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 120 325.5 143.500
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный Хлеб ржано-пшеничный	Г Г Г Г Г Г Г	200 30 230 1,480,000 60 150 200 20 100 530 60 200 240 205 30	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62 1.980	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7 0.41 0.360	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40 10.200	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 120 325.5 143.500 54.300
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной	Г Г Г Г Г Г Г	200 30 230 1,480,000 60 150 200 20 100 530 60 200 240 205 30 20	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62 1.980 1.500	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7 0.41 0.360 0.580	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40 10.200 10.280	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 120 325.5 143.500 54.300 52.400
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед:	Г Г Г Г Г Г Г	200 30 230 1,480,000 60 150 200 20 100 530 60 200 240 205 30	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62 1.980	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7 0.41 0.360	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40 10.200	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 120 325.5 143.500 54.300
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник	Г Г Г Г Г Г Г Г	200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530 60 200 240 205 30 20 755	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62 1.980 1.500 24.285	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7 0.41 0.360 0.580 22.170	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40 10.200 10.280 71.160	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 120 325.5 143.500 54.300 52.400 710.100
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Снежок		200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530 60 200 240 205 30 20 755	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62 1.980 1.500 24.285	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 12.7 0.41 0.360 0.580 22.170	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40 10.200 10.280 71.160	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 120 325.5 143.500 54.300 52.400 710.100
8 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Снежок		200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530 60 200 240 205 30 20 755	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62 1.980 1.500 24.285	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7 0.41 0.360 0.580 22.170 5.000 8.000	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40 10.200 10.280 71.160	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 120 325.5 143.500 54.300 52.400 710.100
8 день_	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Снежок Булочка ванильная Итого за полдник:		200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530 60 240 205 30 20 755	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62 1.980 1.500 24.285 5.800 7.830 13.630	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7 0.41 0.360 0.580 22.170 5.000 8.000 13.000	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40 10.200 10.280 71.160 8.000 56.500 64.500	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 120 325.5 143.500 54.300 52.400 710.100 101.000 330.000 431.000
	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Снежок Булочка ванильная Итого за полдник: Итого за день:		200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530 60 200 240 205 30 20 755	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62 1.980 1.500 24.285	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7 0.41 0.360 0.580 22.170 5.000 8.000	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40 10.200 10.280 71.160	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 14.400 120 325.5 143.500 54.300 52.400 710.100
8 день 9 день	Полдник Молоко кипяченое Пряник Итого за полдник: Итого за день: Завтрак Кукуруза консервированная Омлет натуральный Какао с молоком Батон нарезной Мандарин Итого завтрак: Обед Овощи натуральные (помидор свежий) Борщ с капустой и картофелем на м/б Азу из говядины "по-Татарски" Сок виноградный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник Снежок Булочка ванильная Итого за полдник:		200 30 230 1,480.000 60 150 200 20 100 530 60 240 205 30 20 755	5.800 1.770 7.570 67.490 1.7 13.000 3.300 1.500 0.800 20.300 0.660 6.23 13.3 0.62 1.980 1.500 24.285 5.800 7.830 13.630	5.300 1.410 6.710 50.870 2.1 20.000 2.900 0.580 0.200 25.780 0.120 8 12.7 0.41 0.360 0.580 22.170 5.000 8.000 13.000	9.100 22.500 31.600 181.280 21 3.200 13.800 10.280 7.500 55.780 2.280 11 4.000 33.40 10.200 10.280 71.160 8.000 56.500 64.500	107.000 109.800 216.800 1,448.600 40 246.000 94.000 52.400 38.000 470.400 14.400 120 325.5 143.500 54.300 52.400 710.100 101.000 330.000 431.000

	Кофейный напиток с молоком	Γ	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Батон нарезной	Γ	200	1.500	0.580	10.280	52.400
	Апельсин	Γ	100	0.900	0.200	8.100	49.200
	Итого завтрак: Обед	Γ	570.000	26.950	20.230	61.830	548.100
	Салат из капусты белокачанной	ъ	60	0.870	3.600	5.040	56.400
	<u>*</u>	Γ					
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	Γ	200	9.000	5.110	11.700	130.000
	Оладьи из печени по-кунцевуски	Γ	90	17.000	5.000	14.000	173.000
	Рис с овощами	Γ	150	4.000	2.600	35.000	182.000
	Компот из смеси сухофруктов	Γ	200	0.600	0.000	20.100	84.000
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	Γ	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:		750	34.950	17.250	106.320	732.100
	Полдник						
	Сок ананасовый	Γ	200	0.80	0.20	26.00	106.000
	Печенье	Γ	30	2.250	2.940	22.300	124.500
	Итого за полдник:	Γ	230	3.050	3.140	48.300	230.500
	Итого за день:		1,550.000	64.950	40.620	216.450	1,510.700
10 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	Γ	180	5.200	5.700	32.400	208.430
	Чай с лимоном	Γ	200	0.300	0.100	9.500	40.000
	Масло сливочное	Γ	10	0.080	7.200	0.130	73.180
	Батон нарезной	Γ	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Банан	Γ	100	1.800	0.600	22.800	96.000
	Итого завтрак:		520	9.630	14.470	80.230	496.210
	Обед						
	Овощи натуральные (огурец свежий)	Γ	60	0.4	0.06	1.14	6.6
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	Γ	200	17.400	6.400	3.090	136.000
	Рыба, тушенная в томате с овощами	Г	130	9.000	5.000	4.430	177.360
	Картофель отварной	Γ	150	4.100	7.700	15.400	180.000
	Сок мультифруктовый	Γ	205	0.21	0.00	24.60	102.500
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	Γ	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:		795	34.585	20.100	69.140	709.160
	Полдник		.,,		200100	0,1110	. 051200
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	Γ	200	0.600	0.000	9.700	40.000
	Пряник	Γ	30	1.770	1.410	22.500	109.800
	Итого за полдник:	Г	230	2.370	1.410	32.200	149.800
	Итого за нелдиих.		1,545.000	46.585	35.980	181.570	1,355.170
	За десять дней			Белки 56 573.29	Жиры 49.000 618.85	Углеводы 192.110 3,239.37	Калорийность 1,493.80 13,228.28
				77	79	335	2350
		He	менее	46.2	47.4	201	1410