Согласовано Утверждаю

Начальник территориального отдела Директор МБОУ «Пичаевская СОШ»

Управления Роспотребнадзора

по Тамбовской области в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н. Филина

г.Моршанске, Моршанском,

Пичаевском и Сосновском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А. Ланкин

Примерное меню

в ЛДП «Солнышко»

Покрово-Васильевского филиала

МБОУ «Пичаевская СОШ»

2025 год (120 руб.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата** | **Наименование блюда** | **Выход****(в граммах)** | **Белки****(в граммах)** | **Жиры****(в граммах)** | **Углеводы****(в граммах)** | **Эн.ценность (ккал.)** | **Рецептура** | **Стоимость****обеда** |
| **Первый день** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | 120 |
| Каша манная молочная | 200 | 4,8 | 8,2 | 30,5 | 220 | № 236 |
| Компот из сухофруктов | 200 |  0,4 |  0 |  21,8 |  94,7 | № 250 |
| Шарлотка с яблоками | 50 | 2,2 | 2,5 | 13,5 | 121,3 | № 201 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
| Суп – лапша на курином бульоне | 250 | 2,4 | 0,4 | 20 | 89,8 | № 55 |
| Картофельное пюре | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,70 | № 11 |
| Курица запеченная  | 90 | 16,64 | 6,56 | 0,48 | 128 | № 14б |
| Йогурт | 180 | 5,4 | 4,14 | 8,1 | 129,6 | № 463 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 878 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | № 338 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **Второй день**  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | 120 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 7 | 8 | 33,7 | 218 | № 175 |
| Печенье | 35 | 2,625 | 4,13 | 26,16 | 145,985 | № 40 |
| Чай с сахаром | 200 |  12 |  3,06 |  13 |  49,28 | № 136 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
| Борщ со сметаной на костном бульоне | 250 | 2,4 | 6,8 | 19,3 | 151,8 | № 43 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 | № 302 |
| Гуляш из свинины | 90 | 6,032 | 4,992 | 1,008 | 125,552 | № 591 |
| Кисель  | 200 |  0,3 |  0 |  23,7 |  98,2 | № 240 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 878 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | № 338 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Третий день** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | 120 |
| Запеканка из творога | 150 | 26,8 | 17,54 | 24,4 | 370,7 | №224 |
| Чай | 200 |  12 |  3,06 |  13 |  49,28 | № 136 |
| Батон с повидлом | 40/10 | 4,8 | 1,08 | 26,16 | 132,00 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
| Суп – пюре гороховый с гренками | 250 | 9,8 | 6,8 | 32,2 | 235,1 | № 62 |
| Картофельное пюре  | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | № 312 |
| Рыба, тушённая с овощами  | 90/50 | 8,8 | 3,5 | 0,7 | 71,5 | № 230 |
| Ряженка  | 200 |  2,9 | 2,5 |  4,2  | 50,67 | №386 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 878 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
|  |  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | № 338 |  |
| **Четвертый день** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | 120 |
| Каша пшённая рассыпчатая с фруктами | 200 | 6,4 | 8,6 | 39,2 | 277,4 | № 159 |
| йогурт | 200 |  12 |  3,06 |  13 |  49,28 | № 136 |
| Батон  | 50 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | № 88 |
| Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | № 309 |
| Котлета рубленная из кур, запеченная с соусом | 90 |  15,2 |  3,36 |  12,45 |  133 | № 305 |
| Сок  | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,34 | № 389 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 878 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
| Сыр | 10 | 2,6 | 2,68 | 0 | 35,2 | № 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятый день** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | 120 |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,9 | 9,6 | 26,8 | 236,9 | № 154 |
| Чай | 200 |  12 |  3,06 |  13 |  49,28 | № 136 |
| Батон  | 40 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
| Масло | 10 |  8.3 | 0.1 | 0,1 | 74,8 | № 14 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
| Куриный суп-пюре | 250 | 3,8 | 8,9 | 0,88 | 98 | № 277 |
| Запеканка картофельная с мясом | 150 | 8,25 | 8,69 | 9,44 | 146,79 | № 284 |
| Сок  | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,34 | № 389 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 878 |
|  | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | № 338 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Шестой день** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | 120 |
| Вермишель молочная | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | №120 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 |  12 |  3,06 |  13 |  49,28 | № 376 |
| Печенье | 35 | 2,625 | 4,13 | 26,16 | 145,985 | № 40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
| Суп пшённый рыбный | 250 | 1,73 | 1,74 | 18,3 | 70,02 | №138 |
| Рыба отварная, запеченная в сметане с картофелем | 90\150 | 18,6 | 13,1 | 24,5 | 292,1 | № 114 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 879 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 147 |
| фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | № 458 |
| Компот из св.замор. ягод | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | № 123 |
|  **Седьмой день** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | **120** |
| Омлет запеченный натуральный | 150 | 5,6 | 8,4 | 1,96 | 110,3 | № 185 |
| Печенье | 35 | 2,625 | 4,13 | 26,16 | 145,985 | № 40 |
| Какао на молоке | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
|  | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82 | № 82 |
| Плов из птицы | 200 | 16,2 | 16,3 | 34,2 | 351 | № 291 |
| Масло | Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 878 |
| Кисель  | 200 |  0,3 |  0 |  23,7 |  98,2 | № 240 |
| Кексы (выпечка) | 40 | 2,4 | 7,2 | 25 | 150 | № 204 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | № 338 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **Восьмой день**  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | 120 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 7 | 8 | 33,7 | 218 | № 175 |
| Чай | 200 |  12 |  3,06 |  13 |  49,28 | № 136 |
| Батон с повидлом | 40 | 4,8 | 1,08 | 26,16 | 132,00 | №2\1 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из помидоров | /60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | № 104 |
|  | Рис отварной | 200 | 3,70 | 8,64 | 46,03 | 284,70 | № 321 |
|  | Котлета мясная | 90 | 12,42 | 9,42 | 12,85 | 185,33 | № 268 |
|  | Кисель  | 200 |  0 | 0 |  9,98 | 37,4 | № 648 |
|  | Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 878 |
|  | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
|  | Фрукты сезонные  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | № 338 |
|  |  **Девятый день**  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | **120** |
|  | Каша манная с изюмом и яблоками | 200 | 5,9 | 7,8 | 35,2 | 244,9 | № 152 |
|  | Какао с молоком | 200 |  12 |  3,06 |  13 |  49,28 | № 382 |
|  | Батон  | 40 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
| Фрукты сезонные  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | № 338 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
|  | Борщ красный на костном бульоне | 250 | 2,4 | 6,8 | 19,3 | 151,8 | № 43 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая  | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 | № 302 |  |  |  |  |
|  |  Тефтели  | 100 | 5,424 | 6,024 | 6,864 | 103,336 | № 279 |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 |  12 |  3,06 |  13 |  49,28 | № 136 |
|  | Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 878 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
|  | Кондитерское изделие |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твёрдых сортов | 10 | 2,6 | 2,68 | 0 | 35,2 | № 7 |
|  |  **Десятый день**  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | **120** |
|  | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | 23,8 | 17,4 | 33,1 | 368,5 | № 224 |
|  | Шарлотка с яблоками | 50 | 2,2 | 2,5 | 13,5 | 121,3 | № 201 |
| Йогурт | 180 | 5,4 | 4,14 | 8,1 | 129,6 | № 463 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Нарезка из редиса | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 |
|  | Суп картофельный с клецками | 200 | 0,28 | 2,16 | 68,8 | 26,48 | № 54 |
|  | Рис отварной  | 200 | 3,3 | 3,4 | 36,9 | 196,0 | № 304 |
|  | Котлета рыбная | 90 | 20,78 | 11,2 | 9,95 | 140 | № 234 |
|  | Чай | 200 |  12 |  3,06 |  13 |  49,28 | № 136 |
|  | Хлеб ржаной  | 20 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | № 878 |
|  | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
|  | Фрукт  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С. Колесникова

Примерное меню на каждый день на одного ребёнка в ЛДП «Солнышко»

Волхонщинского филиала МБОУ «Пичаевская СОШ», 2025 г. (120 рублей)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Выходблюда | Стоимостьблюд | Витамин С |  | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белкиг. | Жирыг. | Углеводыг. |
|  | **День 1.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | **Завтрак:**Каша молочная пшённая с сахаром и маслом | 200/10/10 | 26, 62 |  | 7,92 | 6,86 | 45,04 | 275,4 |
| 2\18 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 16,48 |  | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117,6 |
|  | **Сумма завтрака:** |  | **43,10** |  | **10,32** | **15,96** | **77,24** | **545,4** |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп вермишелевый | 250 | 11,50 |  | 2,1 | 3,9 | 17,14 | 104, 75 |
| 679 | Гречка отварная | 180 | 6,90 |  | 5,46 | 5,61 | 43 | 246,53 |
| 10/90 | Гуляш из мяса свинины | 100 | 44,40 |  | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 148,26 |
| 1/9 | Компот из свежих фруктов | 200 | 9,0 | 0,06 мг | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 5,10 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
|  | **Сумма обеда:** |  | **76,90** |  | **29,67** | **22,26** | **102,11** | **758,84** |
|  | **Итого за 1 день:** |  | **120** |  |  |  |  |  |
|  | **День №2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Завтрак:Каша гречневая с маслом, сахаром | 200/10/10 | 18,11 |  | 4,41 | 6,96 | 46,32 | 245,1 |
| 2/26 | Йогурт | 200 | 40,38 |  | 5,4 | 6,4 | 9,4 | 116,80 |
| 8 | Батон  | 20 | 4,10 |  | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
|  | **Сумма завтрака:** |  | **62,59** |  | **12,88** | **14,43** | **76,62** | **469,1** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | Борщ из свежей капусты  | 250 | 10,10 |  | 1,81 | 4,93 | 105,2 | 102,5 |
| 688 | Макароны отварные | 180 | 5,45 |  | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 307 | Котлеты из свинины | 100 | 26,80 |  | 12,13 | 17,4 | 9,86 | 245 |
| 869 | Кисель | 200 | 3,71 |  | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 110,8 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 3,10 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
| 71\458 | Фрукты/овощи | 100 | 8,25 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда:** |  | **57,41** |  | **21,9** | **27,39** | **169,51** | **677,25** |
|  | **Итого за 2 день:** |  | **120** |  |  |  |  |  |
|  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Завтрак:Каша рисовая молочная с сахаром и маслом | 200/10/10 | 18,28 |  | 7,70 | 10 | 68,9 | 308,60 |
| 268 | Чай | 200 | 8,85 | 0,06 мг | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 3 | Батон с сыром | 29\10 | 18,00 |  | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 150 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **45,13** |  | **17,3** | **17** | **114,46** | **543,44** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый  | 250 | 6,14 |  | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 100,78 |
| 694 | Картофельное пюре  | 210 | 7,75 |  | 3,06 | 6,76 | 22,45 | 164,7 |
| 486 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 39,84 |  | 11,87 | 7,95 | 8,33 | 150 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 3,9 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
| 1/9 | Компот из свежих фруктов | 200 | 9,00 | 0,06 мг | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
| 71\458 | Фрукты/овощи | 100 | 8,24 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда:** |  | **74,87** |  | **23,92** | **21,79** | **79,37** | **593,68** |
|  | **Итого за 3 день** |  | **120** |  |  |  |  |  |
|  | **День 4.** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром | 200/10/10 | 20,55 |  | 8,16 | 9,84 | 47,8 | 264 |
| 268 | Чай | 200 | 8,85 | 0,06 мг | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 3 | Батон с маслом | 20/10 | 18,00 |  | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 150 |
|  | **Сумма завтрака:** |  | **47,40** |  | **10,56** | **18,96** | **73,2** | **449** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп перловый  | 250 | 6,27 |  | 2 | 2,24 | 13,6 | 82,6 |
| 92 | Тефтели из свинины | 100 | 33,50 |  | 12,5 | 10,95 | 3 | 150 |
| 679 | Гречка отварная | 180 | 4,40 |  | 5,46 | 5,61 | 43 | 246,53 |
| 1/8а | Сок | 200 | 12,40 |  | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 3,90 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
| 71\458 | Фрукты/овощи | 100 | 12,13 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда:** |  | **72,60** |  | **25,84** | **21,06** | **77,96** | **631,23** |
|  | **Итого за 4 день** |  | **120** |  |  |  |  |  |
|  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Завтрак:**Каша молочная манная  | 200 | 18,24 |  | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 |
| 268 | Чай  | 200 | 8,85 | 0,06 мг | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 3 | Батон с сыром | 20 | 18,00 |  | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 150 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **45,09** |  | **11,32** | **13,87** | **46,82** | **517,05** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп вермишелевый | 250 | 7,55 |  | 2,1 | 3,9 | 17,14 | 104,75 |
| 336 | Капуста тушёная с бобовыми (фасоль) и свининой | 230 | 30,11 |  | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 |
| 1/9 | Компот из свежих фруктов | 200 | 9,00 | 0,06 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
| 71\458 | Фрукты/овощи | 100 | 26,15 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда:** |  | **74,91** |  | **8,83** | **12,69** | **95,9** | **562,88** |
|  | **Итого за 5 день:** |  | **120** |  |  |  |  |  |
|  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 11,08 |  | 4,40 | 3,92 | 10,4 | 278,32 |
| 268 | Чай | 200 | 8,85 | 0,06 мг | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 3 | Батон с маслом | 20/10 | 18,00 |  | 3,78 | 9,1 | 15,5 | 150,35 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **37,93** |  | **8,28** | **13,04** | **35,8** | **463,67** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Суп пшённый с рыбой | 250 | 23,50 |  | 7,56 | 0,45 | 6,9 | 79,08 |
| 304 | Плов с мясом свинины | 230 | 35,18 |  | 15,38 | 20,25 | 44,15 | 391,5 |
| 1/8а | Сок | 200 | 11,25 |  | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
| 123 | Кондитерское изделие | 20 | 10,07 |  | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
|  | **Сумма обеда:** |  | **82,07** |  | **26,24** | **21,52** | **74,03** | **626,28** |
|  | **Итого за 6 день** |  | **120** |  |  |  |  |  |
|  | **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша гречневая с маслом и сахаром | 200/10/10 | 16,11 |  | 4,41 | 9,96 | 46,32 | 245,1 |
| 2/26 | Йогурт | 200 | 40,38 |  | 5,4 | 6,4 | 9,4 | 116,80 |
| 8 | Батон  | 20 | 4,10 |  | 0,8 | 1,3 | 7,0 | 33,5 |
|  | **Сумма завтрака:** |  | **60,59** |  | **10,61** | **17,66** | **62,72** | **395,40** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп рисовый  | 250 | 6,64 |  | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 172,6 |
| 759 | Картофельное пюре | 180 | 12,28 |  | 3,67 | 6,76 | 24,53 | 164,7 |
| 20/204 | Котлеты рыбные | 100 | 24,81 |  | 10,3 | 4,7 | 10,59 | 113,75 |
| 1/9 | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,50 | 0,06 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 |  | 0,5 | 0,5 | 50,5 | 2,3 |
| 71\458 | Фрукты/овощи | 100 | 7,08 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда:** |  | **59,41** |  | **24,23** | **17,02** | **118,13** | **554,95** |
|  | **Итого за 7 день** |  | **120** |  |  |  |  |  |
|  | **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша геркулесовая с маслом, сахаром | 200/10/10 | 21,63 |  | 8,16 | 9,82 | 47,8 | 264 |
| 1\2 | Какао на молоке | 200 | 8,31 |  | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 171,84 |
| 3 | Батон | 30 | 7,80 |  | 0,8 | 1,3 | 7,0 | 33,5 |
|  | **Сумма завтрака:** |  | **37,74** |  | **9,06** | **11,14** | **64,7** | **332,5** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи из свежей капусты | 250 | 13,10 |  | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 286 | Тефтели из мяса свинины | 100 | 46,38 |  | 9,2 | 7,5 | 10,7 | 148,9 |
| 167 | Рис отварной | 180 | 5,20 |  | 5 | 8,2 | 43,6 | 286 |
| 869 | Кисель | 200 | 3,71 |  | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 110,8 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 |  | 0,5 | 0,5 | 50,5 | 2,3 |
| 71\458 | Фрукты/овощи | 100 | 15,77 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  |  |  |  |  | **16,59** | **21,13** | **140,79** | **632,75** |
|  | **Сумма обеда:** |  | **82,26** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 8 день:** |  | **120** |  |  |  |  |  |
|  | **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша пшённая молочная с сахаром и маслом | 200/10/10 | 23,51 |  | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 314,28 |
| 268 | Чай | 200 | 4,31 | 0,06 мг | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 3 | Батон с сыром | 29\10 | 18,00 |  | 0,48 | 0 | 44,04 | 179,4 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **45,82** |  | **6,21** | **8,82** | **126,34** | **528,68** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 6,69 |  | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 100,78 |
| 10/90 | Гуляш из мяса свинины | 100 | 36,20 |  | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 148,26 |
| 688 | Макароны отварные | 180 | 5,40 |  | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 1/8а | Сок | 200 | 12,20 |  | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 |  | 0,5 | 0,5 | 50,5 | 2,3 |
|  71\458 | Фрукты/овощи | 100 | 11,59 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда** |  | **74,18** |  | **28,25** | **21,48** | **113,85** | **519,09** |
|  | **Итого за 9 день** |  |  **120** |  |  |  |  |  |
|  | **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша манная с сахаром | 200 | 20,27 |  | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 |
| 268 | Чай | 200 | 4,31 | 0,06 мг | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 8 | Батон | 20 | 4,10 |  | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **28,68** |  | **5,82** | **2,96** | **51,3** | **410,05** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп перловый | 250 | 7,17 |  | 2 | 2,24 | 15,6 | 82,6 |
| 307 | Котлеты из свинины | 100 | 42,27 |  | 12,13 | 15,4 | 9,86 | 245 |
|  | Рис отварной с подливой | 180 | 12,59 |  | 5 | 8,2 | 43,6 | 286 |
| 869 | Кисель  | 200 | 4,71 |  | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 110,8 |
| 879 | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 |  | 0,5 | 0,5 | 50,5 | 2,3 |
| 71\458 | Фрукты/овощи | 100 | 22,48 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда** |  | **91,32** |  | **19,77** | **26,38** | **147,06** | **726,70** |
|  | **Итого за 10 день** |  | **120** |  |  |  |  |  |