



**Примерное 10-дневное меню для питания школьников МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза
 Г.С. Корнева
 (догоотовочные)**

Возрастная категория: с 7 до 10 лет.
 Сезон: осенне-зимний

| №рецепт., сборник | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Эн.цен.ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №516-2004г. Лапшина | Макаронь отварные. | 150 | 5,36 | 0,55 | 0,86 | 157,47 | 0,06 | 0,00 | 0,001 | 9,00 | 67,17 | 26,70 | 7,81 |
| б/п | Котлета мясная п/ф. соус красный | 80 35 | 7,79 0,24 | 9,71 1 | 12,48 2 | 195,20 19 | 0,09 0 | 0,70 3,73 | 0,00 0,00 | 44,12 2,27 | 135,78 0,00 | 24,79 0,77 | 0,86 0,11 |
| №12-2011г. Могильный | Салат из кукурузы. | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | 15,07 | 11,20 | 168,03 | 58,03 | 0,40 |
| №685-2004г. | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | вафли | 20 | 1,00 | 2 | 13 | 108 | 13 | 60,00 | 4,00 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| | Итого | | 31,92 | 21,47 | 63,36 | 694,83 | 12,82 | 66,78 | 4,00 | 138,32 | 227,83 | 80,69 | 10,80 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| б/п | Борщ с капустой свежей, с тушенкой и | 200/8 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 0,02 | 7,80 | 130,88 | 44,62 | 122,67 | 32,65 | 0,88 |
| №508-2004г. Лапшина | Гречка рассыпчатая. | 150 | 8,73 | 2,30 | 0,95 | 232,07 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 13,86 | 3,46 | 58,35 | 4,64 |
| №187-2004г. Лапшина | Птица запеченная. | 80 | 6,26 | 4,78 | 0,97 | 124,98 | 0,08 | 0,98 | 110,90 | 9,96 | 203,23 | 21,93 | 1,72 |
| №648-2004г. Лапшина | Кисель из концентрата. | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,14 | 49,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 10,00 | 4,00 | 0,004 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Конфета | 15 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 21,61 | 13,47 | 38,09 | 606,94 | 0,48 | 8,86 | 241,80 | 108,20 | 341,24 | 133,13 | 8,53 |

| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №311-2004г. Лапшина | Каша рисовая жидкая. с маслом и сахаром. | 150/5/15 | 3,75 | 6,15 | 22,73 | 161,25 | 0,05 | 0,17 | 36,75 | 91,52 | 144,81 | 37,46 | 0,30 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0 | 45 | 2,4 | 0,02 | 0,05 | 0,02 |
| | Сыр полутвердый | 20 | 5 | 5,4 | 0 | 68,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,20 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 0,04 | 0,88 | 17,80 | 120,14 | 0,73 | 57,16 | 1,36 |
| | Итого | | 11,85 | 18,67 | 57,31 | 452,61 | 0,26 | 1,13 | 99,55 | 253,66 | 147,44 | 110,87 | 2,97 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №132-2004г. Лапшина В.Т. | Рассольник ленинградский | 200/8 | 2,26 | 6,29 | 23,58 | 143,04 | 0,02 | 12,15 | 130,88 | 18,53 | 117,87 | 28,47 | 1,10 |
| №265-2004г. Корова | Оладьи с повидлом | 115/15 | 9,57 | 12,42 | 52,61 | 358,80 | 0,81 | 0,35 | 521,00 | 89,70 | 7,31 | 16,10 | 6,52 |
| №685-2004г. | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Итого | | 27,63 | 23,37 | 106,39 | 657,72 | 1,00 | 18,58 | 651,88 | 159,43 | 127,06 | 60,77 | 9,45 |

| | | | | | | ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| №65-2011 Могильный | Рагу овощное с мясом | 200 | 1,89 | 5,97 | 10,10 | 124,44 | 0,07 | 26,79 | 0,02 | 41,20 | 0,00 | 0,00 | 1,08 |
| №639-2004г. Лапшина | Компот из сухофруктов. | 200 | 1,04 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 41,14 | 25,20 | 13,50 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| №50-2004г. Лапшина | Салат из свеклы с сыром | 60 | 1,07 | 5,30 | 12,18 | 98,82 | 0,04 | 2,81 | 5,03 | 24,00 | 21,79 | 11,81 | 0,43 |
| | Яблоко. | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,00 | 0,02 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,12 |
| | Итого | | 8,06 | 13,04 | 77,85 | 489,30 | 0,32 | 35,08 | 8,05 | 151,94 | 59,87 | 46,51 | 3,60 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| №139-2004г. Лапшина | Суп картофельный с бобовыми. | 200 | 4,10 | 4,28 | 12,90 | 106,60 | 0,12 | 4,66 | 0,02 | 40,22 | 87,50 | 32,24 | 1,44 |
| №359-2004г. Лапшина | Сырники со сгущенным молоком | 80 | 13,69 | 12,42 | 52,61 | 358,80 | 0,81 | 0,35 | 664,20 | 78,82 | 2,91 | 27,70 | 0,66 |
| | Йогурт | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 136,00 | 0,08 | 1,20 | 42,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Итого | | 31,59 | 24,70 | 89,71 | 708,00 | 1,18 | 6,29 | 706,22 | 402,64 | 284,29 | 106,14 | 3,59 |

| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Борщ капустой свежей с тушенкой и сметаной. | 200/8 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 0,02 | 7,80 | 130,88 | 44,62 | 122,67 | 32,65 | 0,88 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| №648-2004г. Лапшина | Кисель из концентрата. | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,14 | 49,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 10,00 | 4,00 | 0,004 |
| | Апельсин. | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 4,00 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| | Итого | | 7,52 | 6,59 | 44,27 | 292,89 | 0,23 | 67,88 | 134,88 | 118,38 | 157,55 | 65,85 | 2,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №44-2007г. Конь И.Я., Мосов А.В. | Суп рыбный из консервов | 200 | 3,80 | 3,00 | 6,80 | 70,20 | 0,08 | 6,60 | 0,02 | 20,72 | 53,92 | 21,34 | 0,82 |
| №520-2004г. Лапшина | Пюре картофельное | 150 | 4,30 | 3,88 | 25,00 | 162,53 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 13,86 | 145,05 | 58,35 | 4,64 |
| б/н | Котлета мясная п/ф. | 80 | 7,79 | 9,71 | 12,48 | 195,20 | 0,09 | 0,70 | 0,00 | 44,12 | 135,78 | 24,79 | 0,86 |
| | соус красный | 35 | 0,24 | 1 | 2 | 19 | 0 | 3,73 | 0,00 | 2,27 | 0,00 | 0,77 | 0,11 |
| №639-2004г. Лапшина | Компот из сухофруктов. | 200 | 1,04 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 41,14 | 25,20 | 13,50 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Яблоко. | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,00 | 0,02 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,12 |
| | Итого | | 20,99 | 18,36 | 99,85 | 693,97 | 0,59 | 12,78 | 3,04 | 165,44 | 372,83 | 139,18 | 8,41 |

| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №520-2004г. Лапшина | Пюре картофельное | 150 | 4.30 | 3.88 | 25.00 | 162.53 | 0.21 | 0.00 | 0.02 | 13.86 | 145.05 | 58.35 | 4.64 |
| №487-2004г. Лапшина | Птица запеченная. | 80 | 6.26 | 4.78 | 0.97 | 124.98 | 0.08 | 0.98 | 110.90 | 9.96 | 203.23 | 21.93 | 1.72 |
| №685-2004г. | Чай с сахаром. | 200 | 12.60 | 3.06 | 13.00 | 49.28 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 11.60 | 0.00 | 0.00 | 0.54 |
| №45-2004г., Лапшина В.Т | Винегрет овощной | 80 | 1.09 | 4.94 | 6.75 | 75.80 | 0.05 | 8.20 | 0.00 | 18.56 | 35.98 | 16.60 | 0.68 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2.10 | 0.90 | 8.70 | 54.80 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 25.00 | 1.12 | 8.20 | 0.72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.70 | 0.70 | 8.50 | 51.80 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 14.60 | 0.76 | 8.00 | 0.57 |
| | Итого | | 27.45 | 18.26 | 62.92 | 519.19 | 0.51 | 15.26 | 110.92 | 93.58 | 386.14 | 113.08 | 8.87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Щи с тушенкой и сметаной | 200/8 | 2.40 | 8.20 | 10.80 | 142.00 | 0.02 | 8.46 | 130.88 | 44.62 | 122.67 | 32.65 | 0.88 |
| | соус красный | 35 | 0.24 | 1 | 2 | 19 | 0 | 3.73 | 0.00 | 2.27 | 0.00 | 0.77 | 0.11 |
| б/н | Тефтели мясная п/ф. | 80 | 6.60 | 7.62 | 6.26 | 102.00 | 0.00 | 0.68 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| №516-2004г. Лапшина | Макароны отварные. | 150 | 5.36 | 0.55 | 0.86 | 157.47 | 0.06 | 0.00 | 0.001 | 9.00 | 67.17 | 26.70 | 7.81 |
| №707-2004г. Лапшина | Сок яблочный. | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2.10 | 0.90 | 8.70 | 54.80 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 25.00 | 1.12 | 8.20 | 0.72 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1.70 | 0.70 | 8.50 | 51.80 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 14.60 | 0.76 | 8.00 | 0.57 |
| | Апельсин. | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 13.00 | 0.01 | 60.00 | 4.00 | 34.00 | 23.00 | 13.00 | 0.30 |
| | Итого | | 18.60 | 18.51 | 57.31 | 609.88 | 0.22 | 76.87 | 134.88 | 128.89 | 227.96 | 89.32 | 12.62 |

| | | | | | | ДЕНЬ 6 | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №508-2004г. Лапшина б/н | Гречка рассыпчатая. | 150 | 8,73 | 2,30 | 0,95 | 232,07 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 13,86 | 3,46 | 58,35 | 4,64 | |
| | Тефтеля мясная п/ф. | 80 | 6,60 | 7,62 | 6,26 | 102,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | соус красный | 35 | 0,24 | 1 | 2 | 19 | 0 | 3,73 | 0,00 | 2,27 | 0,00 | 0,77 | 0,11 | |
| №12-2011г. Могильный | Салат из кукурузы. | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | 15,07 | 11,20 | 168,03 | 58,03 | 0,40 | |
| №685-2004г. | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 | |
| | вафли | 20 | 1,00 | 2 | 13 | 108 | 13 | 60,00 | 4,00 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | |
| Итого | | | 30,67 | 16,72 | 44,30 | 564,76 | 12,79 | 70,41 | 4,02 | 86,73 | 27,58 | 80,32 | 6,31 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Щи с курицей и сметаной. | 200/8 | 2,40 | 8,20 | 10,80 | 142,00 | 0,02 | 8,46 | 130,88 | 44,62 | 122,67 | 32,65 | 0,88 | |
| №168-2011 Могильный | Рис отварной | 150 | 3,54 | 9,40 | 0,39 | 102,09 | 0,10 | 0,39 | 0,28 | 18,63 | 189,87 | 14,35 | 0,78 | |
| №245-2010г. Могильный | Рыба припущенная | 80 | 14,03 | 1,90 | 0,25 | 74,00 | 0,08 | 0,28 | 6,00 | 13,50 | 137,60 | 10,40 | 0,57 | |
| №648-2004г. Лапшина | Кисель из концентрата. | 200 | 0,00 | -0,00 | 11,14 | 49,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 10,00 | 4,00 | 0,004 | |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 4,20 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 50,00 | 2,24 | 16,40 | 1,44 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 3,40 | 1,40 | 17,00 | 103,60 | 0,18 | 0,16 | 0,00 | 29,30 | 1,52 | 16,00 | 1,14 | |
| | Конфета | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 27,57 | 22,70 | 56,98 | 580,89 | 0,54 | 9,29 | 137,16 | 156,21 | 463,90 | 93,80 | 4,81 | |

| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №340-2004г. Лапшина | Каша сборная молочная | 150/5/15 | 3,75 | 6,15 | 22,73 | 161,25 | 0,05 | 0,17 | 36,75 | 91,52 | 144,81 | 37,46 | 0,30 |
| б/п | Слойка детская с повидлом | 50 | 4,5 | 1,75 | 30,05 | 133 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,20 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 0,04 | 0,88 | 17,80 | 120,14 | 0,73 | 57,16 | 1,36 |
| | Итого | | 16,25 | 13,12 | 87,26 | 519,51 | 0,26 | 1,13 | 54,55 | 251,26 | 147,42 | 110,82 | 2,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| б/п | Борщ с капустой, с тушеной и сметаной. | 200/8 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 0,02 | 7,80 | 130,88 | 44,62 | 122,67 | 32,65 | 0,88 |
| №265-2004г. Коровка | Оладьи с повидлом | 115/15 | 9,57 | 12,42 | 52,61 | 358,80 | 0,81 | 0,35 | 521,00 | 89,70 | 7,31 | 16,10 | 6,52 |
| №685-2004г. | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Итого | | 28,19 | 21,87 | 90,64 | 608,37 | 1,00 | 14,23 | 651,88 | 185,52 | 131,86 | 64,95 | 9,23 |

| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №492-2004г. Лапшина | Плов из птицы. | 230 | 23,00 | 21,25 | 38,48 | 337,00 | 0,28 | 0,60 | 1,15 | 43,42 | 238,82 | 34,90 | 2,09 |
| №639-2004г. Лапшина | Компот из сухофруктов. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| №11-2010г., Могильный | Салат из зеленого горошка | 65 | 1,94 | 3,37 | 4,06 | 54,34 | 0,07 | 7,15 | 0,00 | 13,94 | 0,00 | 0,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Итого | | 40,74 | 29,28 | 72,74 | 547,22 | 0,52 | 13,83 | 1,15 | 108,56 | 240,70 | 51,10 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Рассольник с тушенкой и сметаной. | 200/8 | 3,28 | 4,80 | 16,76 | 116,11 | 0,08 | 6,06 | 12,49 | 25,60 | 57,17 | 24,37 | 0,70 |
| №366-2004г. Лапшина | Зашекалка из творога | 150/6 | 7,67 | 10,67 | 9,35 | 289,62 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 55,96 | 128,65 | 29,42 | 0,81 |
| №685-2004г. | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 64,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 71,40 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 |
| | Итого | | 27,78 | 19,76 | 66,62 | 590,91 | 0,28 | 12,18 | 12,52 | 121,06 | 242,82 | 69,99 | 3,23 |

| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №22-2003г. Конь И.Я. | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 200/8 | 3,43 | 2,66 | 16,70 | 104,58 | 0,02 | 6,07 | 0,00 | 11,47 | 0,00 | 0,00 | 0,88 |
| №648-2004г. Лапшина | Кисель из концентрата. | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,14 | 49,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 10,00 | 4,00 | 0,004 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Вафли | 20 | 1,00 | 2,00 | 13,00 | 108,00 | 13,00 | 60,00 | 4,00 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| | Яблоко. | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,00 | 0,02 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,12 |
| | Итого | | 7,49 | 4,43 | 56,45 | 312,78 | 0,21 | 10,75 | 3,00 | 57,23 | 22,88 | 25,20 | 2,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №44-2007г. Конь И.Я., Мосов А.В. | Суп рыбный из консервов | 200 | 3,80 | 3,00 | 6,80 | 70,20 | 0,08 | 6,60 | 0,02 | 20,72 | 53,92 | 21,34 | 0,82 |
| №520-2004г. Лапшина | Пюре картофельное | 150 | 4,30 | 3,88 | 25,00 | 162,53 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 13,86 | 145,05 | 58,35 | 4,64 |
| б/н | Гуляш п/ф | 80 | 6,03 | 4,99 | 1,00 | 103,95 | 0,08 | 0,58 | 4,00 | 7,83 | 114,40 | 14,40 | 1,94 |
| | соус красный | 35 | 0,24 | 1 | 2 | 19 | 0 | 3,73 | 0,00 | 2,27 | 0,00 | 0,77 | 0,11 |
| №639-2004г. Лапшина | Компот из сухофруктов. | 200 | 1,04 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 41,14 | 25,20 | 13,50 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Апельсин. | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 4,00 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| | Итого | | 18,41 | 13,81 | 78,95 | 560,53 | 0,51 | 71,71 | 8,04 | 144,82 | 362,69 | 129,56 | 9,21 |

