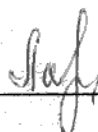
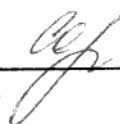


Согласовано:



Утверждаю:

ИП Сопеску О.А.



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей возрастной группы 7-10 лет**

разработано для детей возрастной категории 7-10 лет

с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы);

витаминов, макроэлементов и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания и в соответствии с рекомендуемой формой составления (приложение №8 к Сан Пин 2.3/2.4.3590-20)

| наименование блюд и кулинарных изделий | масса порций | пищевые вещества (г) |              |               | энергетическая ценность (ккал) | минеральные вещества |               |               |             |              | витамины (мг) |             |     | № рецептуры | сборник рецептов |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|-------------|------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | Са                   | Р             | Mg            | Fe          | B1           | C             | A           | E   |             |                  |
| <b>1 День</b>                          |              |                      |              |               |                                |                      |               |               |             |              |               |             |     |             |                  |
| <b>завтрак</b>                         |              |                      |              |               |                                |                      |               |               |             |              |               |             |     |             |                  |
| каша рисовая молочная                  | 180          | 6,72                 | 9,48         | 26,00         | 216,50                         | 177,24               | 40,00         | 0,84          | 0,10        | 3,72         | 0,02          | 0,03        | 385 | 2002        |                  |
| хлеб пшеничный                         | 30           | 2,10                 | 0,50         | 14,70         | 69,70                          | 3,90                 | 4,40          | 0,20          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,40        | 1   | 2011        |                  |
| масло сливочное порционное             | 10           | 0,10                 | 8,30         | 0,10          | 75,00                          | 1,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,07          | 0,10        | 13  | 2008        |                  |
| сыр порционный                         | 10           | 3,41                 | 4,31         | 0,00          | 52,95                          | 112,20               | 4,20          | 0,20          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 15  | 2015        |                  |
| чай с сахаром                          | 200          | 0,20                 | 0,00         | 15,10         | 60,70                          | 13,40                | 6,20          | 0,80          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 943 | 2005        |                  |
| молоко ультрапастеризованное           | 200          | 5,80                 | 6,20         | 9,10          | 116,40                         | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 965 | 2002        |                  |
| <b>итого:</b>                          |              | <b>18,33</b>         | <b>28,79</b> | <b>65,00</b>  | <b>591,25</b>                  | <b>307,14</b>        | <b>54,80</b>  | <b>2,04</b>   | <b>0,10</b> | <b>3,72</b>  | <b>0,09</b>   | <b>0,53</b> |     |             |                  |
| <b>обед</b>                            |              |                      |              |               |                                |                      |               |               |             |              |               |             |     |             |                  |
| щи из свежей капусты с картофелем      | 250          | 4,30                 | 6,90         | 8,60          | 114,30                         | 42,50                | 22,30         | 1,20          | 0,00        | 12,10        | 0,20          | 0,20        | 187 | 2002        |                  |
| плов с птицей                          | 200          | 11,53                | 26,87        | 6,85          | 321,67                         | 7,67                 | 24,08         | 1,10          | 0,24        | 1,56         | 61,10         | 3,30        | 601 | 2002        |                  |
| хлеб пшеничный                         | 50           | 3,50                 | 0,83         | 24,50         | 116,20                         | 6,50                 | 7,33          | 0,33          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,67        | 1   | 2011        |                  |
| чай с сахаром                          | 200          | 0,20                 | 0,00         | 15,10         | 60,70                          | 13,40                | 6,20          | 0,80          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 943 | 2005        |                  |
| <b>итого:</b>                          |              | <b>19,53</b>         | <b>34,50</b> | <b>55,05</b>  | <b>612,87</b>                  | <b>70,07</b>         | <b>114,95</b> | <b>3,43</b>   | <b>0,24</b> | <b>13,66</b> | <b>61,30</b>  | <b>4,17</b> |     |             |                  |
| <b>всего день:</b>                     |              | <b>37,86</b>         | <b>63,39</b> | <b>120,05</b> | <b>1204,12</b>                 | <b>377,21</b>        | <b>191,23</b> | <b>5,47</b>   | <b>0,34</b> | <b>17,38</b> | <b>61,39</b>  | <b>4,70</b> |     |             |                  |
| <b>2 День</b>                          |              |                      |              |               |                                |                      |               |               |             |              |               |             |     |             |                  |
| <b>завтрак</b>                         |              |                      |              |               |                                |                      |               |               |             |              |               |             |     |             |                  |
| макароны отварные                      | 180          | 4,84                 | 0,58         | 35,92         | 149,14                         | 27,60                | 44,20         | 1,10          | 0,10        | 0,00         | 0,00          | 1,10        | 202 | 2011        |                  |
| тефтеля мясная                         | 90           | 8,50                 | 0,70         | 38,30         | 183,60                         | 25,20                | 114,50        | 1,30          | 0,20        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 309 | 2007        |                  |
| икра из кабачков                       | 30           | 0,48                 | 2,23         | 1,93          | 29,75                          | 10,25                | 3,75          | 0,18          | 0,01        | 1,75         | 0,00          | 0,00        | 76  | 2010        |                  |
| хлеб пшеничный                         | 30           | 2,10                 | 0,50         | 14,70         | 69,70                          | 3,90                 | 4,40          | 0,20          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,40        | 1   | 2011        |                  |
| чай с сахаром                          | 200          | 0,20                 | 0,00         | 15,10         | 60,70                          | 13,40                | 6,20          | 0,80          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 943 | 2005        |                  |
| молоко ультрапастеризованное           | 200          | 5,80                 | 6,20         | 9,10          | 116,40                         | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 965 | 2002        |                  |
| <b>итого:</b>                          |              | <b>21,92</b>         | <b>10,21</b> | <b>115,05</b> | <b>609,29</b>                  | <b>80,35</b>         | <b>187,95</b> | <b>3,58</b>   | <b>0,31</b> | <b>1,75</b>  | <b>0,00</b>   | <b>1,50</b> |     |             |                  |
| <b>обед</b>                            |              |                      |              |               |                                |                      |               |               |             |              |               |             |     |             |                  |
| суп гороховый                          | 250          | 6,64                 | 5,76         | 15,04         | 138,90                         | 30,32                | 80,08         | 27,92         | 0,24        | 3,76         | 0,16          | 1,68        | 206 | 2002        |                  |
| пюре картофельное                      | 150          | 3,36                 | 5,90         | 17,71         | 138,10                         | 60,11                | 44,90         | 54,29         | 0,05        | 20,87        | 0,11          | 1,55        | 312 | 2007        |                  |
| котлета, биточки мясные                | 90           | 10,20                | 21,50        | 7,50          | 263,90                         | 4,20                 | 21,40         | 5,80          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 1,30        | 608 | 2005        |                  |
| хлеб пшеничный                         | 50           | 3,50                 | 0,83         | 24,50         | 116,20                         | 6,50                 | 7,33          | 0,33          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,67        | 1   | 2011        |                  |
| чай с сахаром                          | 200          | 0,20                 | 0,00         | 15,10         | 60,70                          | 13,40                | 6,20          | 0,80          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 943 | 2005        |                  |
| <b>итого:</b>                          |              | <b>23,90</b>         | <b>33,99</b> | <b>79,85</b>  | <b>717,80</b>                  | <b>114,53</b>        | <b>174,25</b> | <b>101,54</b> | <b>0,29</b> | <b>24,63</b> | <b>0,27</b>   | <b>5,20</b> |     |             |                  |
| <b>всего день:</b>                     |              | <b>45,82</b>         | <b>44,20</b> | <b>194,90</b> | <b>1327,09</b>                 | <b>194,88</b>        | <b>362,20</b> | <b>139,59</b> | <b>0,60</b> | <b>26,38</b> | <b>0,27</b>   | <b>6,70</b> |     |             |                  |
| <b>3 День</b>                          |              |                      |              |               |                                |                      |               |               |             |              |               |             |     |             |                  |

| завтрак                             |     |              |              |              |               |              |               |              |             |             |             |             |     |      |
|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| каша гречневая рассыпчатая          | 150 | 3,60         | 4,60         | 37,70        | 137,20        | 11,00        | 78,00         | 26,00        | 0,60        | 0,03        | 0,00        | 0,30        | 323 | 2002 |
| гуляш из кур                        | 90  | 10,20        | 21,50        | 7,50         | 126,90        | 4,20         | 21,40         | 5,80         | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 1,30        | ТТК | ТТК  |
| салат из свеклы с морковью маслом р | 30  | 5,95         | 9,18         | 11,24        | 102,87        | 10,96        | 62,70         | 8,95         | 0,67        | 0,00        | 0,04        | 0,29        | 643 | 2002 |
| чай с сахаром                       | 200 | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 60,70         | 13,40        | 8,20          | 6,20         | 0,80        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный                      | 30  | 2,10         | 0,50         | 14,70        | 69,70         | 3,90         | 11,80         | 4,40         | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 1   | 2011 |
| кисломолочный продукт снежок        | 200 | 5,80         | 6,20         | 9,10         | 106,20        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 965 | 2002 |
| <b>Итого:</b>                       |     | <b>27,85</b> | <b>41,98</b> | <b>95,34</b> | <b>603,57</b> | <b>43,46</b> | <b>182,10</b> | <b>51,35</b> | <b>2,77</b> | <b>0,03</b> | <b>0,04</b> | <b>2,29</b> |     |      |

| обед                |     |              |              |               |                |               |               |               |             |             |              |             |             |      |      |
|---------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------|------|
| рассольник          | 250 | 5,20         | 9,50         | 16,80         | 192,00         | 34,80         | 91,80         | 28,00         | 1,30        | 0,10        | 6,80         | 0,20        | 2,50        | 96   | 2011 |
| жаркое по-домашнему | 200 | 20,50        | 21,01        | 23,85         | 402,86         | 23,08         | 199,85        | 46,98         | 2,18        | 0,22        | 11,09        | 0,00        | 0,76        | 590  | 2002 |
| хлеб пшеничный      | 50  | 3,50         | 0,83         | 24,50         | 69,70          | 6,50          | 19,67         | 7,33          | 0,33        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 1           | 2011 |      |
| чай с сахаром       | 200 | 0,20         | 0,00         | 15,10         | 60,70          | 13,40         | 8,20          | 6,20          | 0,80        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 943         | 2005 |      |
| <b>Итого:</b>       |     | <b>29,40</b> | <b>31,34</b> | <b>80,25</b>  | <b>725,26</b>  | <b>77,78</b>  | <b>319,52</b> | <b>88,51</b>  | <b>4,61</b> | <b>0,32</b> | <b>17,89</b> | <b>0,20</b> | <b>3,93</b> |      |      |
| <b>всего день:</b>  |     | <b>57,25</b> | <b>73,32</b> | <b>175,59</b> | <b>1328,83</b> | <b>121,24</b> | <b>501,62</b> | <b>139,86</b> | <b>7,38</b> | <b>0,35</b> | <b>17,93</b> | <b>0,23</b> | <b>6,22</b> |      |      |

| 4 день                           |     |              |              |              |               |               |               |              |             |             |             |             |             |      |      |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|------|
| завтрак                          |     |              |              |              |               |               |               |              |             |             |             |             |             |      |      |
| плов                             | 200 | 6,80         | 10,50        | 38,80        | 281,10        | 97,50         | 143,80        | 41,50        | 1,80        | 0,20        | 1,60        | 0,10        | 1,40        | 113  | 2000 |
| овощи соленые (свежие/консервир) | 30  | 3,12         | 2,20         | 21,08        | 51,20         | 13,20         | 44,52         | 23,15        | 0,20        | 0,00        | 1,30        | 0,00        | 0,00        | 599  | 2002 |
| чай с сахаром                    | 200 | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 60,70         | 13,40         | 8,20          | 6,20         | 0,80        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 943         | 2005 |      |
| хлеб пшеничный                   | 30  | 2,10         | 0,50         | 14,70        | 69,70         | 3,90          | 11,80         | 4,40         | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 1           | 2011 |      |
| молоко ультрапастеризованное     | 200 | 5,80         | 6,20         | 9,10         | 116,40        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 965         | 2002 |      |
| <b>Итого:</b>                    |     | <b>18,02</b> | <b>19,40</b> | <b>98,78</b> | <b>579,10</b> | <b>128,00</b> | <b>208,32</b> | <b>75,25</b> | <b>3,00</b> | <b>0,20</b> | <b>2,90</b> | <b>0,10</b> | <b>1,80</b> |      |      |

| обед                        |      |              |              |               |                |               |               |               |             |             |              |             |             |      |      |
|-----------------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------|------|
| суп картофельный с клецками | 250  | 4,70         | 5,10         | 18,30         | 137,00         | 20,60         | 70,40         | 22,00         | 0,90        | 0,00        | 4,10         | 0,00        | 0,20        | 102  | 2011 |
| пюре картофельное           | 150  | 5,60         | 0,70         | 35,90         | 172,20         | 27,60         | 44,20         | 9,30          | 1,10        | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,10        | 312  | 2007 |
| тефтели мясная              | 2\45 | 9,85         | 12,50        | 9,90          | 152,50         | 17,20         | 106,20        | 22,20         | 1,35        | 0,10        | 5,05         | 0,15        | 1,65        | 309  | 2009 |
| хлеб пшеничный              | 50   | 3,50         | 0,83         | 24,50         | 116,20         | 6,50          | 19,67         | 7,33          | 0,33        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 1           | 2011 |      |
| чай с сахаром               | 200  | 0,20         | 0,00         | 15,10         | 60,70          | 13,40         | 8,20          | 6,20          | 0,80        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 943         | 2005 |      |
| <b>Итого:</b>               |      | <b>23,85</b> | <b>19,13</b> | <b>103,70</b> | <b>638,60</b>  | <b>85,30</b>  | <b>248,67</b> | <b>67,03</b>  | <b>4,48</b> | <b>0,20</b> | <b>9,15</b>  | <b>0,15</b> | <b>3,62</b> |      |      |
| <b>всего день:</b>          |      | <b>41,87</b> | <b>38,53</b> | <b>202,48</b> | <b>1217,70</b> | <b>213,30</b> | <b>456,99</b> | <b>142,28</b> | <b>7,48</b> | <b>0,40</b> | <b>12,05</b> | <b>0,25</b> | <b>5,42</b> |      |      |

| 5 день                           |     |              |              |              |               |               |               |              |             |             |             |             |             |      |      |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|------|
| завтрак                          |     |              |              |              |               |               |               |              |             |             |             |             |             |      |      |
| рагу овощное                     | 200 | 6,80         | 10,50        | 38,80        | 300,00        | 97,50         | 143,80        | 41,50        | 1,80        | 0,20        | 1,60        | 0,10        | 1,40        | 126  | 2001 |
| овощи соленые (свежие/консервир) | 30  | 3,12         | 2,20         | 21,08        | 51,20         | 13,20         | 44,52         | 23,15        | 0,20        | 0,00        | 1,30        | 0,00        | 0,00        | 599  | 2002 |
| чай с сахаром                    | 200 | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 60,70         | 13,40         | 8,20          | 6,20         | 0,80        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 943         | 2005 |      |
| хлеб пшеничный                   | 30  | 2,10         | 0,50         | 14,70        | 69,70         | 3,90          | 11,80         | 4,40         | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 1           | 2011 |      |
| молоко ультрапастеризованное     | 200 | 5,80         | 6,20         | 9,10         | 116,40        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 965         | 2002 |      |
| <b>Итого:</b>                    |     | <b>18,02</b> | <b>19,40</b> | <b>98,78</b> | <b>598,00</b> | <b>128,00</b> | <b>208,32</b> | <b>75,25</b> | <b>3,00</b> | <b>0,20</b> | <b>2,90</b> | <b>0,10</b> | <b>1,80</b> |      |      |

| обед           |     |       |       |       |        |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |
|----------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| борщ           | 250 | 4,90  | 9,20  | 12,90 | 157,80 | 51,40 | 74,90 | 28,50 | 1,50 | 0,00 | 8,30 | 0,20 | 2,30 | 82   | 2005 |
| рис отварной   | 150 | 3,60  | 4,50  | 38,40 | 209,30 | 4,40  | 73,10 | 24,10 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 304  | 2002 |
| котлета мясная | 90  | 10,20 | 21,50 | 7,50  | 263,90 | 4,20  | 21,40 | 5,80  | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 309  | 2007 |
| хлеб пшеничный | 50  | 3,50  | 0,83  | 24,50 | 116,20 | 6,50  | 19,67 | 7,33  | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1    | 2011 |      |

|               |     |       |       |        |         |        |        |        |      |      |       |      |      |      |     |      |
|---------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|------|-------|------|------|------|-----|------|
| чай с сахаром | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10  | 60,70   | 13,40  | 8,20   | 6,20   | 0,80 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| ИТОГО:        |     | 22,40 | 36,03 | 98,40  | 807,90  | 79,90  | 197,27 | 71,93  | 3,63 | 0,00 | 8,30  | 0,20 | 4,57 |      |     |      |
| всего день:   |     | 40,42 | 55,43 | 197,18 | 1405,90 | 207,90 | 405,59 | 147,18 | 6,63 | 0,20 | 11,20 | 0,30 | 6,37 |      |     |      |

6 День

завтрак

|                              |     |       |       |       |        |        |        |       |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| вареники отварные            | 180 | 6,72  | 9,48  | 26,00 | 236,40 | 176,64 | 177,24 | 40,00 | 0,84 | 0,10 | 3,72 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 385  | 2002 |
| соус сметанный               | 50  | 2,10  | 0,50  | 14,70 | 136,80 | 3,90   | 11,80  | 4,40  | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,40 | 1    | 2011 |
| напиток из шиповника         | 200 | 0,10  | 8,30  | 0,10  | 60,70  | 1,00   | 2,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 13   | 2008 |      |
| хлеб пшеничный               | 30  | 2,10  | 0,50  | 14,70 | 69,70  | 3,90   | 11,80  | 4,40  | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 1    | 2011 |      |
| молоко ультрапастеризованное | 200 | 5,80  | 6,20  | 9,10  | 116,40 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 965  | 2002 |      |
| ИТОГО:                       |     | 16,82 | 24,98 | 64,60 | 620,00 | 185,44 | 202,84 | 48,80 | 1,24 | 0,10 | 3,72 | 0,09 | 0,93 |      |      |      |

обед

|                            |     |       |       |        |         |        |        |        |      |      |       |      |      |      |      |      |
|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| щи из морской капусты      | 250 | 4,40  | 8,00  | 11,30  | 139,50  | 39,30  | 71,40  | 23,90  | 1,20 | 0,11 | 12,60 | 0,20 | 0,40 | 0,40 | 93   | 2005 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,60  | 4,60  | 37,70  | 137,20  | 11,00  | 78,00  | 26,00  | 0,60 | 0,03 | 0,00  | 0,03 | 0,30 | 323  | 2002 |      |
| соус овощной с курицей     | 100 | 10,20 | 21,50 | 7,50   | 263,90  | 4,20   | 21,40  | 5,80   | 0,50 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 1,30 | ТТК  | ТТК  |      |
| хлеб пшеничный             | 50  | 3,50  | 0,83  | 24,50  | 116,20  | 6,50   | 19,67  | 7,33   | 0,33 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,67 | 1    | 2011 |      |
| чай с сахаром              | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10  | 60,70   | 13,40  | 8,20   | 6,20   | 0,80 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 943  | 2005 |      |
| ИТОГО:                     |     | 21,90 | 34,93 | 96,10  | 717,50  | 74,40  | 198,67 | 69,23  | 3,43 | 0,14 | 12,60 | 0,23 | 2,67 |      |      |      |
| всего день:                |     | 38,72 | 59,91 | 160,70 | 1337,50 | 259,84 | 401,51 | 118,03 | 4,67 | 0,24 | 16,32 | 0,32 | 3,60 |      |      |      |

7 День

завтрак

|                                  |     |       |       |       |        |       |        |       |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| рис отварной                     | 150 | 3,60  | 4,50  | 38,40 | 125,80 | 4,40  | 73,10  | 24,10 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 304  | 2002 |
| рыба запеченая с овощами в соусе | 90  | 12,80 | 12,10 | 4,90  | 185,00 | 62,70 | 51,20  | 5,80  | 0,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 1,50 | 955  | 2010 |      |
| чай с сахаром                    | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10 | 60,70  | 13,40 | 8,20   | 6,20  | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943  | 2005 |      |
| хлеб пшеничный                   | 30  | 2,10  | 0,50  | 14,70 | 69,70  | 3,90  | 11,80  | 4,40  | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 1    | 2011 |      |
| овощи свежие(соленые)            | 30  | 5,95  | 9,18  | 11,24 | 36,40  | 10,96 | 62,70  | 8,95  | 0,67 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,29 | 643  | 2002 |      |
| молоко ультрапастеризованное     | 200 | 5,80  | 6,20  | 9,10  | 116,40 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 965  | 2002 |      |
| ИТОГО:                           |     | 30,45 | 32,48 | 93,44 | 594,00 | 95,36 | 207,00 | 49,45 | 2,47 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 2,49 |      |      |      |

обед

|                 |     |       |       |        |         |        |        |        |      |      |      |      |      |     |      |
|-----------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|------|------|------|------|-----|------|
| суп гороховый   | 280 | 6,64  | 5,76  | 15,04  | 138,90  | 30,32  | 80,08  | 27,92  | 1,76 | 0,24 | 3,76 | 0,16 | 1,68 | 206 | 2002 |
| солянка сборная | 280 | 6,80  | 10,50 | 38,80  | 300,00  | 97,50  | 143,80 | 41,50  | 1,80 | 0,20 | 1,60 | 0,10 | 1,40 | 126 | 2001 |
| хлеб пшеничный  | 50  | 3,50  | 0,83  | 24,50  | 116,20  | 6,50   | 19,67  | 7,33   | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 1   | 2011 |
| чай с сахаром   | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10  | 60,70   | 13,40  | 8,20   | 6,20   | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| ИТОГО:          |     | 17,14 | 17,09 | 93,44  | 615,80  | 147,72 | 251,75 | 82,95  | 4,69 | 0,44 | 5,36 | 0,26 | 3,75 |     |      |
| всего день:     |     | 47,59 | 49,57 | 186,88 | 1209,80 | 243,08 | 458,75 | 132,40 | 7,16 | 0,44 | 5,50 | 0,26 | 6,24 |     |      |

8 День

завтрак

|                              |     |       |       |       |        |        |        |       |      |      |      |      |      |     |      |
|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|------|------|------|------|-----|------|
| омлет с колбасой             | 160 | 15,93 | 27,96 | 2,45  | 326,00 | 96,29  | 234,21 | 49,87 | 2,57 | 0,17 | 0,17 | 0,26 | 4,51 | 126 | 2001 |
| чай с сахаром                | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10 | 60,70  | 13,40  | 8,20   | 6,20  | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный               | 30  | 2,10  | 0,50  | 14,70 | 69,70  | 3,90   | 11,80  | 4,40  | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 1   | 2011 |
| молоко ультрапастеризованное | 200 | 5,80  | 6,20  | 9,10  | 116,40 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 965 | 2002 |
| ИТОГО:                       |     | 24,03 | 34,66 | 41,35 | 572,80 | 113,59 | 254,21 | 60,47 | 3,57 | 0,17 | 0,17 | 0,26 | 4,91 |     |      |

обед

|            |     |      |      |       |       |       |      |      |      |      |       |      |      |    |      |
|------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|----|------|
| свекольник | 250 | 2,27 | 5,38 | 10,98 | 98,70 | 40,94 | 0,00 | 0,00 | 1,34 | 0,06 | 12,74 | 0,00 | 0,00 | 68 | 2002 |
|------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|----|------|

|                            |     |       |       |        |         |        |        |        |      |      |       |      |      |     |      |
|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,60  | 4,60  | 37,70  | 137,20  | 11,00  | 78,00  | 26,00  | 0,60 | 0,03 | 0,00  | 0,03 | 0,30 | 323 | 2002 |
| печень по-строгановски     | 100 | 11,90 | 10,40 | 4,50   | 172,00  | 47,60  | 81,50  | 13,20  | 3,30 | 0,10 | 8,00  | 3,70 | 2,90 | 255 | 2007 |
| хлеб пшеничный             | 50  | 3,50  | 0,83  | 24,50  | 116,20  | 6,50   | 19,67  | 7,33   | 0,33 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,67 | 1   | 2011 |
| чай с сахаром              | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10  | 60,70   | 13,40  | 8,20   | 6,20   | 0,80 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого:                     |     | 21,47 | 21,21 | 92,78  | 584,80  | 119,44 | 187,37 | 52,73  | 6,37 | 0,19 | 20,74 | 3,73 | 3,87 |     |      |
| всего день:                |     | 45,50 | 55,87 | 134,13 | 1157,60 | 233,03 | 441,58 | 113,20 | 9,94 | 0,36 | 20,91 | 3,99 | 8,78 |     |      |

9 день

|                                  |     |       |       |        |         |        |        |        |      |      |       |       |      |     |      |
|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|------|-----|------|
| завтрак                          |     |       |       |        |         |        |        |        |      |      |       |       |      |     |      |
| макаронные изделия отварные      | 150 | 4,84  | 0,58  | 35,92  | 149,14  | 27,60  | 44,20  | 9,30   | 1,10 | 0,10 | 0,00  | 0,00  | 1,10 | 202 | 2011 |
| сосиска отварная                 | 60  | 6,50  | 16,50 | 0,30   | 152,00  | 25,20  | 114,50 | 14,40  | 1,30 | 0,20 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 608 | 2002 |
| икра из кабачков промышлен пр-ва | 30  | 0,48  | 2,23  | 1,93   | 29,75   | 10,25  | 9,25   | 3,75   | 0,18 | 0,01 | 1,75  | 0,00  | 0,00 | 76  | 2010 |
| чай с сахаром                    | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10  | 60,70   | 13,40  | 8,20   | 6,20   | 0,80 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный                   | 30  | 2,10  | 0,50  | 14,70  | 69,70   | 3,90   | 11,80  | 4,40   | 0,20 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,40 | 1   | 2011 |
| молоко ультрапастеризованное     | 200 | 5,80  | 6,20  | 9,10   | 116,40  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 965 | 2002 |
| итого:                           |     | 19,92 | 26,01 | 77,05  | 577,69  | 80,35  | 187,95 | 38,05  | 3,58 | 0,31 | 1,75  | 0,00  | 1,50 |     |      |
| обед                             |     |       |       |        |         |        |        |        |      |      |       |       |      |     |      |
| суп рыбный                       | 250 | 4,30  | 6,90  | 8,60   | 114,30  | 42,50  | 63,00  | 22,30  | 1,20 | 0,00 | 12,10 | 0,20  | 0,20 | 187 | 2002 |
| плов с курицей                   | 200 | 11,53 | 26,87 | 6,85   | 321,67  | 7,67   | 24,08  | 100,60 | 1,10 | 0,24 | 1,56  | 61,10 | 3,30 | 601 | 2002 |
| хлеб пшеничный                   | 50  | 3,50  | 0,83  | 24,50  | 116,20  | 6,50   | 19,67  | 7,33   | 0,33 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,67 | 1   | 2011 |
| чай с сахаром                    | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10  | 60,70   | 13,40  | 8,20   | 6,20   | 0,80 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого:                           |     | 19,53 | 34,60 | 55,05  | 612,87  | 70,07  | 114,95 | 136,43 | 3,43 | 0,24 | 13,66 | 61,30 | 4,17 |     |      |
| всего день:                      |     | 39,45 | 60,61 | 132,10 | 1190,56 | 150,42 | 302,90 | 174,48 | 7,01 | 0,55 | 15,41 | 61,30 | 5,67 |     |      |

10 день

|                              |     |       |       |        |         |        |        |        |       |      |      |       |      |     |      |
|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|------|------|-------|------|-----|------|
| завтрак                      |     |       |       |        |         |        |        |        |       |      |      |       |      |     |      |
| голубцы любительские         | 200 | 11,99 | 11,05 | 10,97  | 286,37  | 35,75  | 21,13  | 78,00  | 65,16 | 0,07 | 0,16 | 16,25 | 0,31 | 608 | 2005 |
| чай с сахаром                | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10  | 60,70   | 13,40  | 8,20   | 6,20   | 0,80  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 943 | 2005 |
| хлеб пшеничный               | 30  | 2,10  | 0,50  | 14,70  | 69,70   | 3,90   | 11,80  | 4,40   | 0,20  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,40 | 1   | 2011 |
| молоко ультрапастеризованное | 200 | 5,80  | 6,20  | 9,10   | 116,40  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 965 | 2002 |
| итого:                       |     | 20,09 | 17,75 | 49,87  | 533,17  | 53,05  | 41,13  | 88,60  | 66,16 | 0,07 | 0,16 | 16,25 | 0,71 |     |      |
| обед                         |     |       |       |        |         |        |        |        |       |      |      |       |      |     |      |
| борщ                         | 250 | 4,90  | 9,20  | 12,90  | 157,80  | 51,40  | 74,90  | 28,50  | 1,50  | 0,00 | 8,30 | 0,20  | 2,30 | 82  | 2005 |
| макаронные изделия отварные  | 150 | 4,84  | 0,58  | 35,92  | 149,14  | 27,60  | 44,20  | 9,30   | 1,10  | 0,10 | 0,00 | 0,00  | 1,10 | 202 | 2011 |
| соус овощной с курицей       | 100 | 10,20 | 21,50 | 7,50   | 263,90  | 4,20   | 21,40  | 5,80   | 0,50  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 1,30 | ТТК |      |
| хлеб пшеничный               | 50  | 3,50  | 0,83  | 24,50  | 116,20  | 6,50   | 19,67  | 7,33   | 0,33  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,67 | 1   | 2011 |
| чай с сахаром                | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,10  | 60,70   | 13,40  | 8,20   | 6,20   | 0,80  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 943 | 2005 |
| итого:                       |     | 23,64 | 32,11 | 95,92  | 747,74  | 103,10 | 168,37 | 57,13  | 4,23  | 0,10 | 8,30 | 0,20  | 5,37 |     |      |
| всего день:                  |     | 43,73 | 49,86 | 145,79 | 1280,91 | 156,15 | 209,50 | 145,73 | 70,39 | 0,17 | 8,46 | 16,45 | 6,08 |     |      |

овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от исходного сезона года, соблюдаемая

Сан Пин 2.3/ 2.4.3590-20