



" 30 " 08 2022г

Приказ 83/2

Перспективное десятидневное круглогодичное меню для питания школьников  
Нукутского района в возрасте от 7 до 11 лет (двухразовое питание) на 2022-2023 учебный год  
осенне-зимне-весенний сезон  
пищевые блоки, работающие на полуфабрикатах

Выполнил:  
Ведущий специалист по питанию Комитета  
по образованию администрации ЗГМО  
Н.Н. Михайлик

Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся в МОУ Нукутского района, в возрасте 7-11 лет в 2022-23гг.

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48,0	80	60,0
хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90,0	150	60,0
мука пшеничная	3	32	6	6	4	3	3	26		6	8,9	15	59,3
крупы, бобовые	40	20	40	34	10	40	40	10	35		26,9	45	59,8
макаронные изд						45				45	9,0	15	60,0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
овощи свежие	161	165	180	183	150	178	158,5	166	171	165,5	167,8	280	59,9
фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97,5	185	52,7
соки фруктовые	200				200	200		200	200		100,0	200	50,0
фрукты сухие		20		20			20	20			8,0	15	53,3
мясо говядина	58	40		58	40	58	58		66	40	41,8	70	59,7
печень говяжья		180									18,0	30	60,0
курица			15		80				20	80	19,5	35	55,7
рыба			140	50				151			34,1	58	58,8
молоко	206	180	226	226	180	156	206	150	206	60	179,6	300	59,9
кисломол. прод.	200		200		200		200				80,0	150	53,3
творог 5%		140						140			28,0	50	56,0
сыр	10		10			10	10		10	10	6,0	10	60,0
сметана		25	10	10			10				5,5	10	55,0
масло сливочное	18	15	19	18	15	14	20,5	16	21	18	17,5	30	58,2
масло растительное	6	5	15	10,5	8	5	7	6	13	11	8,7	15	57,7
яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
сахар	15,5	18,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	17,9	30	59,7
конд. изд. без крема			30			30					6,0	10	60,0
чай	1,5			1,5			1,5			1,5	0,6	1	60,0
какао		3			3						0,6	1	60,0
кофейный напиток			6						6		1,2	2	60,0
дрожжи		0,2		0,2		0,2		0,2		0,2	0,1	0,2	50,0
крахмал				15							1,5	3	50,0
соль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	50,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0



## I день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																				
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	4,8	7,36	14	206,4	75,0	15,18	0,42	59,04	28,32	0,015	0,001	0,272		0,13	55,2	0,15			311
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5		630
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005		54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15			96
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15		пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,015	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9		пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>784</b>	<b>12,51</b>	<b>20,87</b>	<b>47,42</b>	<b>522,09</b>	<b>280,4</b>	<b>62,25</b>	<b>3,23</b>	<b>211</b>	<b>247</b>	<b>0,018</b>	<b>0,00351</b>	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>0,24</b>	<b>148</b>	<b>1,84</b>	<b>15,5</b>		
<b>Обед:</b>																				
Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	10,07	5,5		12,48	17,58	0,0009		0,007	0,018	0,018	4,62		0,03		612
Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7		133
Котлета из говядины с маслом сливочным (н/ф выс.ст.готовности)	90/10	8,64	6,12	2,79	206,64	32,48	6,97	1	37,08	30,24	0,0012	0,009	0,07	0,008	0,013	89,64	2,6	0,65		451
Каша гречневая	150	4,13	6,22	27,82	139,95	21,82	22,49	0,34	162	88,35	0,03	0,006	0,45	0,008	0,11	24,71				302
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92		699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром
<b>Итого за обед :</b>	<b>844</b>	<b>24,62</b>	<b>23,76</b>	<b>89,25</b>	<b>778,6</b>	<b>221,9</b>	<b>86,27</b>	<b>3,61</b>	<b>335</b>	<b>279</b>	<b>0,0321</b>	<b>0,01502</b>	<b>1,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>152</b>	<b>2,6</b>	<b>24,3</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>37,13</b>	<b>44,63</b>	<b>136,67</b>	<b>1300,7</b>	<b>502,2</b>	<b>148,5</b>	<b>6,84</b>	<b>546</b>	<b>525</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01853</b>	<b>1,64</b>	<b>0,62</b>	<b>0,42</b>	<b>300</b>	<b>4,44</b>	<b>39,8</b>		

## II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
<b>Завтрак:</b>	(в граммах)																		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	16	7,8	38,6	288,3	260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,02	0,059	0,0008	0,5	93,9	2	0,73	366
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>594</b>	<b>24,99</b>	<b>21,86</b>	<b>82,62</b>	<b>611,39</b>	<b>442,8</b>	<b>62,94</b>	<b>5,4</b>	<b>346,5</b>	<b>166,99</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,02424</b>	<b>0,148</b>	<b>0,5098</b>	<b>0,7135</b>	<b>181,45</b>	<b>3,75</b>	<b>11,42</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-23-2020
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87		75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110
Печень (говяжья) по-строгановски	90	7	14	6,6	232,56	67,8	11,4	0,9	33,9	80	0,005		0,99	0,1	0,6	200	0,6		431
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>894</b>	<b>24,26</b>	<b>27,11</b>	<b>121,17</b>	<b>925,33</b>	<b>283,17</b>	<b>95,89</b>	<b>2,02</b>	<b>347,18</b>	<b>392,04</b>	<b>0,039</b>	<b>0,00102</b>	<b>1,357</b>	<b>0,247</b>	<b>0,6602</b>	<b>258,92</b>	<b>0,8</b>	<b>11,776</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>49,25</b>	<b>48,97</b>	<b>203,79</b>	<b>1536,7</b>	<b>725,97</b>	<b>158,83</b>	<b>7,42</b>	<b>693,7</b>	<b>559</b>	<b>0,043</b>	<b>0,0253</b>	<b>1,505</b>	<b>0,757</b>	<b>1,374</b>	<b>440,4</b>	<b>4,55</b>	<b>23,2</b>	



### III день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
<b>Завтрак:</b>																				
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	200/10	5,84	7,36	14	168,04	75,0	15,18	0,22	59,04	28,32	0,015	0,001	0,27	0,13	15,2	0,15				311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15			96
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04		689
Печенье (пром.произв.)	40	1,96	5,6	23,06	157,5	12,95	11,55		48,3	49,7				0,02	0,08	1,75				пром
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9		пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>714</b>	<b>14,39</b>	<b>26,02</b>	<b>81,18</b>	<b>601,83</b>	<b>263,21</b>	<b>58,37</b>	<b>1,58</b>	<b>186,8</b>	<b>223</b>	<b>0,015</b>	<b>0,001</b>	<b>0,279</b>	<b>0,519</b>	<b>0,494</b>	<b>108,8</b>	<b>1,5</b>	<b>1,05</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07		54-33-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/20	2,25	3,5	18	135	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,022	3,3	139	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	75	1,22	11,5	383	
Рис отварной	150	0,54	4,86	32,77	180,3	5,4	2,85		1,73	0,7						22,5				302
Компот из свежих груш	200			12,4	96	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		21,4	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>884</b>	<b>21,52</b>	<b>22,35</b>	<b>111,77</b>	<b>798,95</b>	<b>182,28</b>	<b>60,07</b>	<b>2,76</b>	<b>287,8</b>	<b>352,1</b>	<b>0,021</b>	<b>0,009</b>	<b>2,229</b>	<b>0,172</b>	<b>0,156</b>	<b>223,9</b>	<b>1,242</b>	<b>37,29</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>35,91</b>	<b>48,37</b>	<b>192,95</b>	<b>1400,8</b>	<b>445,49</b>	<b>118,4</b>	<b>4,34</b>	<b>474,6</b>	<b>575,1</b>	<b>0,036</b>	<b>0,01</b>	<b>2,508</b>	<b>0,691</b>	<b>0,65</b>	<b>332,7</b>	<b>2,742</b>	<b>38,34</b>		

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
<b>Завтрак:</b>																				
Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	275	5		337	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,33	87,75	67,4	0,02	0,0001	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017	302	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>604</b>	<b>17,63</b>	<b>16,1</b>	<b>84,48</b>	<b>585,4</b>	<b>292,7</b>	<b>64,61</b>	<b>3,93</b>	<b>283,1</b>	<b>278,3</b>	<b>0,033</b>	<b>0,01371</b>	<b>1,014</b>	<b>0,092</b>	<b>0,283</b>	<b>353,6</b>	<b>5,314</b>	<b>33,53</b>		
<b>Обед:</b>																				
Маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,7	58,8	18,18	1,08		8,76	6,96			0,007	0,007	0,002	1,2		0,28	614	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,003	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Биточек из говядины (п/ф выс.ст.гот) с маслом сливочным	90/10	9,09	12,87	1,71	216,6	8,89	4,34	1,01	105,9	11,7	0,005		0,52	0,036	0,082	86,94	2,4	0,23	423	
Каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4	54	5,4	0,54	82,35	40,5					0,11				302	
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	643	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>869</b>	<b>26,37</b>	<b>26,59</b>	<b>105,11</b>	<b>820,5</b>	<b>217,5</b>	<b>85,22</b>	<b>3,27</b>	<b>373,9</b>	<b>214,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,00302</b>	<b>0,886</b>	<b>0,178</b>	<b>0,255</b>	<b>131,1</b>	<b>2,4</b>	<b>11,13</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>44</b>	<b>42,69</b>	<b>189,59</b>	<b>1406</b>	<b>510,2</b>	<b>149,8</b>	<b>7,2</b>	<b>657,1</b>	<b>492,7</b>	<b>0,048</b>	<b>0,01673</b>	<b>1,9</b>	<b>0,27</b>	<b>0,538</b>	<b>484,7</b>	<b>7,714</b>	<b>44,65</b>		



### V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																				
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Биоюгурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>694</b>	<b>26,61</b>	<b>22,76</b>	<b>53,4</b>	<b>546,39</b>	<b>475,3</b>	<b>64,1</b>	<b>3,86</b>	<b>462</b>	<b>201,2</b>	<b>0,019</b>	<b>0,0033</b>	<b>0,24</b>	<b>0,244</b>	<b>1,004</b>	<b>300,3</b>	<b>5,6</b>	<b>1,89</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-2э-2020	
Рассольник "Ленинградский"	250	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	0,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	108,25	0,005	0,85	132	
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	90	13,1	16,9	9	204,96	46,2	11,4	1,2	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	17,2	2,3	0,8	488	
Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>884</b>	<b>29,66</b>	<b>32,68</b>	<b>99,17</b>	<b>877,85</b>	<b>251</b>	<b>90,04</b>	<b>3,93</b>	<b>289,2</b>	<b>439,1</b>	<b>0,034</b>	<b>0,015</b>	<b>1,15</b>	<b>0,276</b>	<b>0,315</b>	<b>294,9</b>	<b>2,805</b>	<b>19,88</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>56,27</b>	<b>55,44</b>	<b>152,57</b>	<b>1424,2</b>	<b>726,3</b>	<b>154,1</b>	<b>7,79</b>	<b>751,2</b>	<b>640,3</b>	<b>0,053</b>	<b>0,0184</b>	<b>1,39</b>	<b>0,52</b>	<b>1,319</b>	<b>595,2</b>	<b>8,405</b>	<b>21,77</b>		

## VI день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным, прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017	302
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,02	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13- 2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	пром
Пряник (пром.произв.)	30	1,87	7,5	25,5	77,25	75	4,5	0,6	112	96				0,08	0,14	24	1,89		пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>514</b>	<b>15,38</b>	<b>28,36</b>	<b>123,77</b>	<b>617,7</b>	<b>488,6</b>	<b>55,14</b>	<b>3,1</b>	<b>335</b>	<b>326</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,78</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>155</b>	<b>3,29</b>	<b>14,9</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6				2E-04	0,68			1,07	54-3з- 2020
Щи из свежей капусты	250	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124
Тефтели из говядины с рисом (п/ф выс.ст.гот.)	100	6,8	7	10,1	197,08	27,8	9,7	1,2	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6	463
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02				54-1г- 2020
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,9	700
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>844</b>	<b>21,35</b>	<b>13,9</b>	<b>103,23</b>	<b>783,6</b>	<b>162,5</b>	<b>60,41</b>	<b>3,66</b>	<b>178</b>	<b>277</b>	<b>0,05</b>	<b>2E-05</b>	<b>1,39</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>115</b>	<b>0,12</b>	<b>24,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>36,73</b>	<b>42,26</b>	<b>227</b>	<b>1401</b>	<b>651,1</b>	<b>115,55</b>	<b>6,76</b>	<b>513</b>	<b>603</b>	<b>0,07</b>	<b>0,0017</b>	<b>2,17</b>	<b>0,66</b>	<b>0,42</b>	<b>269</b>	<b>3,41</b>	<b>39,7</b>	



### VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Прец
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34	0,16	19	0,15			302
Сыр "Голландский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13- 2020
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Чай с цельным молоком	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>784</b>	<b>15,51</b>	<b>22,61</b>	<b>48,72</b>	<b>559,69</b>	<b>314,1</b>	<b>67,05</b>	<b>3,706</b>	<b>232,8</b>	<b>295,6</b>	<b>0,017</b>	<b>0,005</b>	<b>0,366</b>	<b>0,494</b>	<b>0,272</b>	<b>118,1</b>	<b>1,264</b>	<b>20,56</b>	
<b>Обед:</b>																			
Маринад овощной с томатом	60	1,05	0,1	3,9	63,9	25,5	12,6		14,6	11,6			0,007	0,012	0,003	0,72		0,28	612
Свекольник со сметаной	250/10	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114
Котлета куриная (п/ф выс.ст.гот.) с маслом сливочным	90/10	13	7,2	52,2	162	102	12,6	1,02	88	146				0,016	0,2	64,8	2,2		436
Каша гречневая	150	5,5	6,22	37,1	139,95	29,1	22,4	1,13	216	117,8	0,03	0,008	0,45	0,01	0,14	19,76			302
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		8,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>854</b>	<b>30,02</b>	<b>20,13</b>	<b>201,8</b>	<b>780,84</b>	<b>300,6</b>	<b>97,72</b>	<b>3,32</b>	<b>446,3</b>	<b>428</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0095</b>	<b>0,492</b>	<b>0,143</b>	<b>0,484</b>	<b>290,5</b>	<b>2,2</b>	<b>10,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>45,53</b>	<b>42,74</b>	<b>250,52</b>	<b>1340,5</b>	<b>614,7</b>	<b>164,8</b>	<b>7,026</b>	<b>679,1</b>	<b>723,6</b>	<b>0,049</b>	<b>0,0145</b>	<b>0,858</b>	<b>0,637</b>	<b>0,756</b>	<b>408,6</b>	<b>3,464</b>	<b>30,83</b>	

### VIII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
<b>Завтрак:</b>																				
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14,2	6,8	43,7	290,2	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31	5,12	358	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,002			10	пром	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10	пром	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>20,69</b>	<b>16,8</b>	<b>87,72</b>	<b>642,09</b>	<b>367</b>	<b>72,94</b>	<b>5,51</b>	<b>172,8</b>	<b>408,1</b>	<b>0,049</b>	<b>0,0051</b>	<b>1,319</b>	<b>0,493</b>	<b>0,6255</b>	<b>273,6</b>	<b>1,66</b>	<b>25,13</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	2,18	5,64	54,45	25,84	2,96			96				0,001	0,0003	0,68		1,07	54-13з-2020	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	186,16	45	12,13	0,80	165,4	117,5	0,02	0,007	0,75	0,07	0,125	125	1,22	6,5	374	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>919</b>	<b>28,84</b>	<b>25,2</b>	<b>123,81</b>	<b>849,73</b>	<b>246</b>	<b>97,49</b>	<b>2,52</b>	<b>426,3</b>	<b>492,8</b>	<b>0,058</b>	<b>0,0378</b>	<b>1,109</b>	<b>0,218</b>	<b>0,1874</b>	<b>200,8</b>	<b>1,22</b>	<b>19,21</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>49,53</b>	<b>41,9</b>	<b>211,53</b>	<b>1491,8</b>	<b>614</b>	<b>170,4</b>	<b>8,03</b>	<b>599,1</b>	<b>900,9</b>	<b>0,107</b>	<b>0,0429</b>	<b>2,428</b>	<b>0,711</b>	<b>0,8129</b>	<b>474,4</b>	<b>2,88</b>	<b>44,34</b>		



**IX день**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
						(в граммах)													
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	302
Сыр "Покровский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13- 2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>16,11</b>	<b>24,66</b>	<b>107,67</b>	<b>667,44</b>	<b>428</b>	<b>59</b>	<b>4,29</b>	<b>211,6</b>	<b>266,3</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,859</b>	<b>0,544</b>	<b>0,3355</b>	<b>188,1</b>	<b>2,6</b>	<b>11,12</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07	54-33- 2020
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140
Печень тушеная	100	14,96	16,55	19,8	240,38	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443
Каша пшеничная	150	5,5	3,22	37,1	87,45	29,1	22,49	0,01		7,8	0,03	0,001	0,45	0,01	0,14	24,7			302
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>874</b>	<b>32,74</b>	<b>28,48</b>	<b>128,38</b>	<b>779,58</b>	<b>309</b>	<b>128</b>	<b>4,25</b>	<b>322,1</b>	<b>422,8</b>	<b>0,094</b>	<b>0,0021</b>	<b>1,779</b>	<b>0,261</b>	<b>0,4422</b>	<b>226,5</b>	<b>2,31</b>	<b>18,86</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>48,85</b>	<b>53,14</b>	<b>236,05</b>	<b>1447</b>	<b>737</b>	<b>187</b>	<b>8,54</b>	<b>533,7</b>	<b>689,1</b>	<b>0,116</b>	<b>0,0078</b>	<b>2,638</b>	<b>0,805</b>	<b>0,7777</b>	<b>414,6</b>	<b>4,91</b>	<b>29,97</b>	

Х день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
<b>Завтрак:</b>																				
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	200/10	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Сыр "Голландский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		0,04	33 пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>21,61</b>	<b>25,01</b>	<b>38,57</b>	<b>522,99</b>	<b>322,5</b>	<b>45,97</b>	<b>3,42</b>	<b>305</b>	<b>184</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,11</b>	<b>0,55</b>	<b>0,64</b>	<b>345</b>	<b>5,1</b>	<b>33,4</b>		
<b>Обед:</b>																				
Икра свекольная	60	1,65	0,2	5,7	50,7	21	18		14,6	11,6		0,0001	0,007	0,012	0,003	0,02		0,28	129	
Суп овощной	250	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	50	1,2	2,5	135	
Бедро куриное отварное (ш/ф. выс. ст. гол)	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487	
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02				54-1г-2020	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	10,6	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>844</b>	<b>19,94</b>	<b>26,54</b>	<b>110,37</b>	<b>830,74</b>	<b>233,1</b>	<b>81</b>	<b>4,59</b>	<b>410</b>	<b>277</b>	<b>0</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>120</b>	<b>2,5</b>	<b>13,4</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>41,55</b>	<b>51,55</b>	<b>148,94</b>	<b>1353,73</b>	<b>555,6</b>	<b>127</b>	<b>8,01</b>	<b>715</b>	<b>462</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0033</b>	<b>0,37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,91</b>	<b>465</b>	<b>7,6</b>	<b>46,8</b>		