

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Галактионовская
основная общеобразовательная
школа»
И.Ю. Ветоха
Приказ № 01-10-39 от 01.09.2023г.

**Примерное десятидневное цикличное меню рационов питания учащихся
возрастной группы 6-18 лет.**

**Меню для учащихся 6-11 лет
(весенне – летний период)**

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1														
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,914	-	-	127	-	35,4	0,77
382	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	-	-	152,2	-	10,64	0,48
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	-	108	0,01	0,21	-	-	264,00	-	10,5	0,49
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	-	-	16	-	12,8	2,2
Обед														
71	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	-	-	19,68	53,32	21,60	0,87
229	Рыба, тушенная с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	-	-	31,26	-	38,8	0,68
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
День 2														
Завтрак														
ПФ	Курица жаренная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	-	-	19,20	127,2	16,00	1,44
203	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	-	-	-	4,86	-	11,49	1,46
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
368а	Груша	111	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	-	-	19	-	-	2,3
Обед														
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,92	10,93	10,8	0,05	10,68	-	-	49,73	-	26,1	1,2
250	Жаркое по - домашнему	100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	-	19,44	210,63	41,06	2,52
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	-	5,14	0,95
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80

День 3														
Завтрак														
	Каша манная вязкая	200	5,8	9,8	24,1	201,2	0,1	0,8		0,6	175,9	139,7	22,6	0,4
1	Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68	0,017	20	-	-	4,2	-	3,2	0,018
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	-	1,3	-	-	125,78	-	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
368г	Банан	110	1,5	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	28	42	0,6
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,45	4,37	43,74	-	4,12	-	-	17	-	11,03	0,79
101	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	-	-	18,44	50,04	20,00	0,71
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74	-	-	17,44	-	17,62	2,45
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
День 4														
Завтрак														
71	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
312	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	0,14	18,34	-	-	37,3	-	28	112
608	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	105,6	-	8	-	-	40	-	20	0,4
157	Мандарин	120	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38	-	-	0,1	-	-	35
Обед														
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	-	2,11	-	-	45,3	-	47,35	1,27
142	Овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	-	19,97	-	-	32,56	-	31,46	1,2
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
День 5														
Завтрак														
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
126	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,84	166,96	-	21,55	-	-	27,33	-	31,16	1,33
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	0,04	0,77	3,00	-	10,30	67,40	8,00	0,43
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	-	0,7	-	-	120	-	14	0,1
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	-	-	16	-	12,8	2,2

Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,45	4,37	43,74	-	4,12	-	-	17	-	11,03	0,79
99	Суп овощной	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	-	-	34,85	-	20,75	0,78
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	-	0	-	-	2,4	-	19	0,53
278	Тефтели из говядины (ПФ)	110	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	-	-	32,13	163,67	21,80	3,00
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	105,6	-	8	-	-	40	-	20	0,4
День 6														
Завтрак														
	Каша кукурузная	200	7,9	11,0	29,6	243,0	0,2	1,7	82,2	0,1	229,7	229,1	48,3	1,0
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	-	0,11	-	-	139,2	-	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	-	-	152,2	-	10,64	0,48
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
368г	Банан	110	1,5	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	28	42	0,6
Обед														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,42
96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	11,98	107,3	0,09	8,38	-	-	29,2	-	24,2	0,9
321	Капуста тушеная	150	3,1	6,47	18,85	150,2	0,06	45,8	-	-	110,9	-	31,0	1,6
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7
День 7														
Завтрак														
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
203	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	-	-	-	4,86	-	11,49	1,46
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74	-	0,45	11,44	123,3	17,6	2,45
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7
368а	Груша	111	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	-	-	19	-	-	2,3
Обед														
71	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	10,8	0,05	10,68	-	-	49,73	-	26,1	1,2
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4
608	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28

День 8														
Завтрак														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
312	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	0,14	18,34	-	-	37,3	-	28	112
229	Рыба, тушеная с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	-	-	31,26	-	38,8	0,68
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
157	Мандарин	120	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38	-	-	0,1	-	-	35
Обед														
71	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	-	2,11	-	-	45,3	-	47,35	1,27
142	Овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	-	19,97	-	-	32,56	-	31,46	1,2
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	-	5,14	0,95
День 9														
Завтрак														
	Каша манная вязкая	200	5,8	9,8	24,1	201,2	0,1	0,8		0,6	175,9	139,7	22,6	0,4
1	Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68	0,017	20	-	-	4,2	-	4,2	0,27
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	-	1,3	-	-	125,78	-	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	-	-	16	-	12,8	2,2
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,45	4,37	43,74	-	4,12	-	-	17	-	11,03	0,79
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,92	10,93	10,8	0,05	10,68	-	-	49,73	-	26,1	1,2
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4
278	Тефтели из говядины (ПФ)	110	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	-	-	32,13	163,67	21,80	3,00
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
День 10														
Завтрак														
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
312	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	0,14	18,34	-	-	37,3	-	28	112
ПФ	Курица жаренная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	-	-	19,20	127,2	16,00	1,44
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9

ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	-	0,7	-	-	120	-	14	0,1
368г	Банан	110	1,5	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	28	42	0,6
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,45	4,37	43,74	-	4,12	-	-	17	-	11,03	0,79
99	Суп овощной	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	-	-	34,85	-	20,75	0,78
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	-	0	-	-	2,4	-	19	0,53
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74	-	0,45	11,44	123,3	17,6	2,45
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7

**Меню для учащихся 12-18 лет
(весенне – летний период)**

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День 1														
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса	250	6,9	12,7	49,3	340,9	0,11	1,09	-	-	151,9	-	44,3	0,95
382	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	-	-	152,2	-	10,64	0,48
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	-	108	0,01	0,21	-	-	264,00	-	10,5	0,49
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	-	-	16	-	12,8	2,2
Обед														
71	Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	-	-	14	-	20	0,9
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	-	24,60	66,65	27,00	1,09
229	Рыба, тушеная с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	-	-	46,8	-	58,2	1,02
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
День 2														
Завтрак														
ПФ	Курица жаренная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	-	24,00	159,00	20,00	1,80
203	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	0,06	-	-	-	6,48	-	11,49	1,46
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	3,0	5,19	6,3	83,6	-	11	-	-	21,45	-	21	0,7

349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
368a	Груша	111	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	-	-	19	-	-	2,3
Обед														
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	-	-	14	-	20	0,9
88	Щи из свежей капусты и картофеля	300	2,18	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	-	59,68	-	31,4	1,44
250	Жаркое по - домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24	-	31,10	337,00	65,70	4,03
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	-	5,14	0,95
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
День 3														
Завтрак														
	Каша манная вязкая	200	5,8	9,8	24,1	201,2	0,1	0,8		0,6	175,9	139,7	22,6	0,4
1	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	0,02	30	-	-	6,3	-	4,2	0,27
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	-	1,3	-	-	125,78	-	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
368г	Банан	110	1,5	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	28	42	0,6
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	-	6,86	-	-	28,33	-	18,39	1,31
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	-	-	23,05	62,55	25,00	0,89
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	-	21,81	-	22,03	3,06
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	-	-	32,98	-	175,6	5,91
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
День 4														
Завтрак														
71	Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	-	-	14	-	20	0,9
312	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4	-	-	49,7	-	37,3	149,3
608	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	105,6	-	8	-	-	40	-	20	0,4
157	Мандарин	120	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38	-	-	0,1	-	-	35
Обед														
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	-	-	14	-	20	0,9
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	-	2,11	-	-	45,3	-	47,35	1,27

142	Овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	-	19,97	-	-	32,56	-	31,46	1,2
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
День 5														
Завтрак														
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	-	-	14	-	20	0,9
126	Картофель отварной с луком	200	4,13	9,32	27,79	222,61	-	28,73	-	-	36,44	-	41,55	1,77
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96	3,75	-	12,88	84,25	10,00	0,54
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	-	0,7	-	-	120	-	14	0,1
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	-	-	16	-	12,8	2,2
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	-	6,86	-	-	28,33	-	18,39	1,31
99	Суп овощной	300	1,89	5,97	10,96	114,3	0,8	12,4	-	-	41,82	-	24,92	0,94
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	-	0	-	-	3,2	-	25,33	0,7
278	Тефтели из говядины (ПФ)	110	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	-	-	32,13	163,67	21,80	3,00
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	105,6	-	8	-	-	40	-	20	0,4
	ИТОГО													
День 6														
Завтрак														
	Каша кукурузная	200	7,9	11,0	29,6	243,0	0,2	1,7	82,2	0,1	229,7	229,1	48,3	1,0
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	-	0,11	-	-	139,2	-	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	-	-	152,2	-	10,64	0,48
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
368г	Банан	110	1,5	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	28	42	0,6
Обед														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	3,0	5,19	6,3	83,6	-	11	-	-	21,45	-	21	0,7
96	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,38	128,8	0,108	10,0	-	-	35,04	-	29	1,1
321	Капуста тушеная	200	4,13	8,6	25,13	200,3	0,08	52,3	-	-	147,9	-	41,3	2,1
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7
День 7														
Завтрак														
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	-	-	14	-	20	0,9
203	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	0,06	-	-	-	6,48	-	11,49	1,46

	картофеля	300	2,18	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	-	59,68	-	31,4	1,44
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	-	-	32,98	-	175,6	5,91
278	Тефтели из говядины (ПФ)	110	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	-	-	32,13	163,67	21,80	3,00
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
День 10														
Завтрак														
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	-	-	14	-	20	0,9
312	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4	-	-	49,7	-	37,3	149,3
ПФ	Курица жаренная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	-	24,00	159,00	20,00	1,80
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	-	0,7	-	-	120	-	14	0,1
368г	Банан	110	1,5	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	28	42	0,6
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	-	6,86	-	-	28,33	-	18,39	1,31
99	Суп овощной	300	1,89	5,97	10,96	114,3	0,8	12,4	-	-	41,82	-	24,92	0,94
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	-	0	-	-	3,2	-	25,33	0,7
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	-	21,81	-	22,03	3,06
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	-	-	1	10,4	37,8	14,9	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7