

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №2

\_\_\_\_\_ / Г.М.Соколова/

**Примерное 10-дневное меню питания учащихся**

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 2**

**с 7 – 11 лет**

**на 2024 – 2025 учебный году**

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда                | Вес блюда |                | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|-----------------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---|
|               |                                   |           |                | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                               |   |
| <b>1 день</b> | <b>Завтрак</b>                    |           |                |                  |               |               |                               | <b>1 день</b>                             |
|               | Каша вязкая молочная овсяная      | г         | 180            | 7,400            | 8,000         | 28,000        | 212,800                       | 212                                       |
|               | Кофейный напиток с молоком        | г         | 200            | 2,800            | 2,500         | 13,600        | 88,000                        | 465                                       |
|               | Бутерброд с сыром                 | г         | 40             | 6,900            | 9,000         | 10,000        | 149,000                       | 63  |
|               | Яблоко                            | г         | 114            | 0,400            | 0,400         | 9,800         | 44,000                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>             |           | <b>534,000</b> | <b>17,500</b>    | <b>19,900</b> | <b>61,400</b> | <b>493,800</b>                |   |
|               | <b>Обед</b>                       |           |                |                  |               |               |                               |   |
|               | Помидор свежий                    | г         | 60             | 0,660            | 0,120         | 2,280         | 14,400                        | 148                                       |
|               | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г         | 200            | 6,100            | 6,480         | 10,600        | 127,000                       | 134                                       |
|               | Котлеты рыбные                    | г         | 100            | 13,000           | 1,600         | 10,000        | 234,900                       | 307                                       |
|               | Рис с овощами                     | г         | 150            | 4,000            | 2,600         | 35,000        | 182,000                       | 241                                       |
|               | Компот из кураги                  | г         | 200            | 0,600            | 0,000         | 9,700         | 40,000                        | 494                                       |
|               | Хлеб ржано-пшеничный              | г         | 30             | 1,980            | 0,360         | 10,200        | 54,300                        | 110                                       |
|               | Батон нарезной                    | г         | 20             | 1,500            | 0,580         | 10,280        | 52,400                        | 111                                       |
|               | <b>Итого обед:</b>                | <b>г</b>  | <b>760</b>     | <b>27,840</b>    | <b>11,740</b> | <b>88,060</b> | <b>705,000</b>                |   |
|               | <b>Полдник</b>                    |           |                |                  |               |               |                               |   |
|               | Сок апельсиновый                  | г         | 210            | 1,40             | 0,40          | 20,80         | 90,000                        | 501                                       |
|               | Печенье                           | г         | 30             | 2,200            | 2,900         | 22,200        | 139,500                       | 582                                       |
|               | <b>Итого за полдник:</b>          | <b>г</b>  | <b>240</b>     | <b>3,60</b>      | <b>3,30</b>   | <b>43,00</b>  | <b>229,500</b>                |   |

|               |                                   |          |                  |               |               |                |                  |         |
|---------------|-----------------------------------|----------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|---------|
|               | <b>Итого за день:</b>             | <b>г</b> | <b>1 534,000</b> | <b>48,940</b> | <b>34,940</b> | <b>192,460</b> | <b>1 428,300</b> |         |
| <b>2 день</b> | <b>Завтрак</b>                    |          |                  |               |               |                |                  |         |
|               | Запеканка из творога с джемом     | г        | 170              | 24,00         | 11,55         | 35,50          | 343,400          | 279     |
|               | Чай с лимоном                     | г        | 200              | 0,300         | 0,100         | 9,500          | 40,000           | 459     |
|               | Батон нарезной                    | г        | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111     |
|               | Мандарин                          | г        | 136              | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 38,000           | 82      |
|               | <b>Итого завтрак:</b>             |          | <b>526,000</b>   | <b>26,600</b> | <b>12,430</b> | <b>62,780</b>  | <b>473,800</b>   |         |
|               | <b>Обед</b>                       |          |                  |               |               |                |                  |         |
|               | Салат из свеклы отварной          | г        | 60               | 0,900         | 4,000         | 5,000          | 55,000           | 26      |
|               | Суп гороховый на м/б              | г        | 200              | 9,050         | 5,260         | 11,680         | 131,000          | 144     |
|               | Печень по-строгановски            | г        | 100              | 16,600        | 8,000         | 9,300          | 176,000          | 359/408 |
|               | Каша гречневая рассыпчатая        | г        | 150              | 8,550         | 7,800         | 37,000         | 253,000          | 202     |
|               | Компот из изюма                   | г        | 200              | 0,80          | 0,01          | 30,00          | 120,000          | 494     |
|               | Хлеб ржано-пшеничный              | г        | 30               | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110     |
|               | Батон нарезной                    | г        | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111     |
|               | <b>Итого обед:</b>                | <b>г</b> | <b>760</b>       | <b>39,38</b>  | <b>26,01</b>  | <b>113,46</b>  | <b>841,700</b>   |         |
|               | <b>Полдник</b>                    |          |                  |               |               |                |                  |         |
|               | Молоко кипяченое                  | г        | 200              | 5,800         | 5,300         | 9,100          | 107,000          | 469     |
|               | Баранки сдобные                   | г        | 30               | 2,49          | 2,4           | 18,12          | 103,8            | 577     |
|               | <b>Итого за полдник:</b>          | <b>г</b> | <b>230</b>       | <b>8,29</b>   | <b>7,70</b>   | <b>27,22</b>   | <b>210,800</b>   |         |
|               | <b>Итого за день:</b>             |          | <b>1 516,000</b> | <b>74,270</b> | <b>46,140</b> | <b>203,460</b> | <b>1 526,300</b> |         |
| <b>3 день</b> | <b>Завтрак</b>                    |          |                  |               |               |                |                  |         |
|               | Каша рисовая вязкая               | г        | 180              | 2,700         | 3,600         | 28,300         | 208,430          | 217     |
|               | Какао с молоком                   | г        | 200              | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462     |
|               | Батон нарезной                    | г        | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111     |
|               | Масло сливочное                   | г        | 10               | 0,160         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79      |
|               | Груша                             | г        | 112,000          | 0,400         | 0,300         | 10,300         | 47,000           | 82      |
|               | <b>Итого завтрак:</b>             | <b>г</b> | <b>522,000</b>   | <b>8,060</b>  | <b>14,580</b> | <b>62,810</b>  | <b>475,010</b>   |         |
|               | <b>Обед</b>                       |          |                  |               |               |                |                  |         |
|               | Салат витаминный                  | г        | 60               | 1,000         | 3,000         | 3,000          | 44,000           | 2       |
|               | Суп с крупой (гречневый) на к/б   | г        | 200              | 11,4          | 7,6           | 7,84           | 106,3            | 114     |
|               | Бефстроганов из отварной говядины | г        | 100              | 15            | 13            | 5,000          | 202              | 326     |
|               | Макаронны отварные                | г        | 150              | 5,55          | 4,95          | 29,55          | 184,500          | 256     |
|               | Сок яблочный                      | г        | 205              | 1             | 0,2           | 20,2           | 86               | 501     |

|               |                                |          |                  |               |               |                |                  |     |
|---------------|--------------------------------|----------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
|               | Хлеб ржано-пшеничный           | г        | 30               | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
|               | Батон нарезной                 | г        | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
|               | <b>Итого обед:</b>             | <b>г</b> | <b>765</b>       | <b>37,43</b>  | <b>29,690</b> | <b>86,070</b>  | <b>729,500</b>   |     |
|               | <b>Полдник</b>                 |          |                  |               |               |                |                  |     |
|               | Йогурт                         | г        | 200              | 10,000        | 6,400         | 17,000         | 174,000          | 517 |
|               | Ватрушка с творожным фаршем    | г        | 100              | 6             | 2,83          | 37             | 196,7            | 541 |
|               | <b>Итого за полдник:</b>       | <b>г</b> | <b>300</b>       | <b>16,00</b>  | <b>9,230</b>  | <b>54,000</b>  | <b>370,700</b>   |     |
|               | <b>Итого за день:</b>          |          | <b>1 587,000</b> | <b>61,490</b> | <b>53,500</b> | <b>202,880</b> | <b>1 575,210</b> |     |
| <b>4 день</b> | <b>Завтрак</b>                 |          |                  |               |               |                |                  |     |
|               | Огурец свежий                  | г        | 60               | 0,4           | 0,06          | 1,14           | 6,6              | 148 |
|               | Омлет натуральный              | г        | 150              | 13,000        | 20,000        | 3,200          | 246,000          | 268 |
|               | Батон нарезной                 | г        | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
|               | Кофейный напиток с молоком     | г        | 200              | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 88,000           | 465 |
|               | Апельсин                       | г        | 150              | 0,900         | 0,200         | 8,100          | 49,200           | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>          | <b>г</b> | <b>780</b>       | <b>18,8</b>   | <b>23,440</b> | <b>42,92</b>   | <b>470,100</b>   |     |
|               | <b>Обед</b>                    |          |                  |               |               |                |                  |     |
|               | Винегрет с растительным маслом | г        | 60               | 1,000         | 3,700         | 4,000          | 52,800           | 47  |
|               | Суп картофельный с рыбой       | г        | 200              | 9             | 8             | 10,000         | 110              | 119 |
|               | Плов из отварной птицы         | г        | 240              | 14,76         | 10            | 30             | 352,5            | 406 |
|               | Компот из смеси сухофруктов    | г        | 200              | 0,600         | 0,000         | 20,100         | 84,000           | 495 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный           | г        | 30               | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
|               | Батон нарезной                 | г        | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
|               | <b>Итого обед:</b>             | <b>г</b> | <b>750</b>       | <b>28,840</b> | <b>22,640</b> | <b>84,580</b>  | <b>706,000</b>   |     |
|               | <b>Полдник</b>                 |          |                  |               |               |                |                  |     |
|               | Сок мультифруктовый            | г        | 205              | 0,20          | 0,00          | 24,00          | 100,000          | 501 |
|               | Пряник                         | г        | 30               | 1,770         | 1,410         | 22,500         | 109,800          | 581 |
|               | <b>Итого за полдник:</b>       | <b>г</b> | <b>235</b>       | <b>1,970</b>  | <b>1,410</b>  | <b>46,500</b>  | <b>209,800</b>   |     |
|               | <b>Итого за день:</b>          |          | <b>1 765,000</b> | <b>49,610</b> | <b>47,490</b> | <b>174,000</b> | <b>1 385,900</b> |     |
| <b>5 день</b> | <b>Завтрак</b>                 |          |                  |               |               |                |                  |     |
|               | Макароны отварные с сыром      | г        | 170              | 10,050        | 8,600         | 26,500         | 336,000          | 259 |
|               | Чай с сахаром                  | г        | 200              | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 457 |
|               | Батон нарезной                 | г        | 30               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
|               | Яблоко                         | г        | 114              | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>          | <b>г</b> | <b>514,000</b>   | <b>12,150</b> | <b>9,680</b>  | <b>55,880</b>  | <b>470,400</b>   |     |

|               |   |   |                  |               |               |                |                  |        |
|---------------|---|---|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------|
|               | <b>Обед</b>   |   |                  |               |               |                |                  |        |
|               | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | г | 60               | 1,050         | 3,710         | 5,550          | 60,000           | 42     |
|               | Борщ с капустой и картофелем на м/б                     | г | 200              | 6,83          | 8             | 10,65          | 120              | 95     |
|               | Рыба, запеченная под молочным соусом                    | г | 140              | 10,400        | 6,500         | 10,700         | 180,000          | 312    |
|               | Картофельное пюре                                       | г | 150              | 4,050         | 6,000         | 8,700          | 161,000          | 377    |
|               | Напиток из шиповника                                    | г | 200              | 0,700         | 0,300         | 18,300         | 78,000           | 496    |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                    | г | 30               | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110    |
|               | Батон нарезной  | г | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111    |
|               | <b>Итого обед:</b>                                      |   | <b>800</b>       | <b>26,510</b> | <b>25,450</b> | <b>74,380</b>  | <b>705,700</b>   |        |
|               | <b>Полдник</b>  |   |                  |               |               |                |                  |        |
|               | Молоко кипяченое  | г | 200              | 5,800         | 5,300         | 9,100          | 107,000          | 469    |
|               | Сухари  | г | 30               | 2,550         | 3,240         | 20,000         | 119,400          | 579    |
|               | <b>Итого за полдник:</b>                                | г | <b>230</b>       | <b>8,350</b>  | <b>8,540</b>  | <b>29,100</b>  | <b>226,400</b>   |        |
|               | <b>Итого за день:</b>                                   | г | <b>1 544,000</b> | <b>47,010</b> | <b>43,670</b> | <b>159,360</b> | <b>1 402,500</b> |        |
| <b>6 день</b> | <b>Завтрак</b>  |   |                  |               |               |                |                  |        |
|               | Каша жидкая молочная кукурузная                         | г | 180              | 5,3           | 5,6           | 33             | 204              | 233    |
|               | Какао с молоком   | г | 200              | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462    |
|               | Масло сливочное   | г | 10               | 0,160         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79     |
|               | Батон нарезной  | г | 30               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111    |
|               | Банан   | г | 143              | 1,800         | 0,600         | 22,800         | 96,000           | 82     |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                                   | г | <b>563,000</b>   | <b>12,060</b> | <b>16,880</b> | <b>80,010</b>  | <b>519,580</b>   |        |
|               | <b>Обед</b>   |   |                  |               |               |                |                  |        |
|               | Помидор свежий  | г | 60               | 0,660         | 0,120         | 2,280          | 14,400           | 148    |
|               | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б         | г | 200              | 8,620         | 4,820         | 10,000         | 119,000          | 129    |
|               | Фрикадельки из говядины с соусом                        | г | 90               | 10,900        | 11,000        | 6,000          | 172,000          | 54-29м |
|               | Рис отварной  | г | 150              | 3,700         | 5,430         | 38,850         | 219,300          | 385    |
|               | Кисель плодово-ягодный                                  | г | 200              | 1,400         | 0,000         | 29,000         | 122,000          | 503    |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                    | г | 30               | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110    |
|               | Батон нарезной  | г | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111    |
|               | <b>Итого обед:</b>                                      |   | <b>750,00</b>    | <b>28,76</b>  | <b>22,31</b>  | <b>106,61</b>  | <b>753,40</b>    |        |

|               |  |          |                  |               |               |                |                  |       |
|---------------|--|----------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-------|
|               | <b>Полдник</b>                           |          |                  |               |               |                |                  |       |
|               | Кефир                                    | г        | 200              | 10,000        | 6,400         | 17,000         | 174,000          | 470   |
|               | Вафли                                    | г        | 30               | 1,17          | 9,18          | 18,75          | 162,30           | 580   |
|               | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>г</b> | <b>230</b>       | <b>11,17</b>  | <b>15,58</b>  | <b>35,75</b>   | <b>336,30</b>    |       |
|               | <b>Итого за день:</b>                    | <b>г</b> | <b>1 543,000</b> | <b>51,990</b> | <b>54,770</b> | <b>222,370</b> | <b>1 609,280</b> |       |
| <b>7 день</b> | <b>Завтрак</b>                           |          |                  |               |               |                |                  |       |
|               | Каша "Дружба"                            | г        | 180              | 5,000         | 6,000         | 24,100         | 230,000          | 260   |
|               | Кофейный напиток с молоком               | г        | 200              | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 88,000           | 465   |
|               | Батон нарезной                           | г        | 30               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111   |
|               | Сыр                                      | г        | 15               | 3,5           | 4,4           | 0              | 53,7             | 54-1з |
|               | Груша                                    | г        | 112,000          | 0,400         | 0,300         | 10,300         | 47,000           | 82    |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                    |          | <b>537,000</b>   | <b>13,200</b> | <b>13,780</b> | <b>58,280</b>  | <b>471,100</b>   |       |
|               | <b>Обед</b>                              |          |                  |               |               |                |                  |       |
|               | Салат из свежих помидоров и огурцов      | г        | 60               | 0,600         | 3,100         | 1,800          | 44,000           | 18    |
|               | Рассольник "Ленинградский" на м/б        | г        | 200              | 6,100         | 6,480         | 10,600         | 127,000          | 134   |
|               | Гуляш из говядины                        | г        | 100              | 16,900        | 16,000        | 4,000          | 232,000          | 54-2м |
|               | Каша гречневая рассыпчатая               | г        | 150              | 8,550         | 7,800         | 37,000         | 253,000          | 202   |
|               | Компот из кураги                         | г        | 200              | 0,600         | 0,000         | 9,700          | 40,000           | 494   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                     | г        | 30               | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110   |
|               | Батон нарезной                           | г        | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111   |
|               | <b>Итого обед:</b>                       | <b>г</b> | <b>760</b>       | <b>36,230</b> | <b>34,320</b> | <b>83,580</b>  | <b>802,700</b>   |       |
|               | <b>Полдник</b>                           |          |                  |               |               |                |                  |       |
|               | Сок персиковый                           | г        | 205              | 0,60          | 0,00          | 33,00          | 136,000          | 501   |
|               | Сушки                                    | г        | 30               | 3,210         | 0,360         | 21,300         | 101,400          | 578   |
|               | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>г</b> | <b>235</b>       | <b>3,810</b>  | <b>0,360</b>  | <b>54,300</b>  | <b>237,400</b>   |       |
|               | <b>Итого за день:</b>                    |          | <b>1 532,000</b> | <b>53,240</b> | <b>48,460</b> | <b>196,160</b> | <b>1 511,200</b> |       |
| <b>8 день</b> | <b>Завтрак</b>                           |          |                  |               |               |                |                  |       |
|               | Запеканка творожная со сгущенным молоком | г        | 170              | 25,290        | 13,250        | 33,700         | 357,000          | 279   |
|               | Чай с сахаром                            | г        | 200              | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 457   |
|               | Батон нарезной                           | г        | 30               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111   |
|               | Яблоко                                   | г        | 114              | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82    |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                    | <b>г</b> | <b>514</b>       | <b>27,390</b> | <b>14,330</b> | <b>63,080</b>  | <b>491,400</b>   |       |

|                                     |                |                  |               |               |                |                  |     |
|-------------------------------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| <b>Обед</b>                         |                |                  |               |               |                |                  |     |
| Салат из свеклы с соленым огурцом   | г              | 60               | 0,800         | 3,700         | 3,700          | 73,000           | 31  |
| Уха с крупой                        | г              | 200              | 6,000         | 2,000         | 8,000          | 73,000           | 121 |
| Биточек из курицы                   | г              | 90               | 18,000        | 16,200        | 10,000         | 256,000          | 372 |
| Рагу из овощей                      | г              | 150              | 2,80          | 6,14          | 21,00          | 127,500          | 177 |
| Напиток из шиповника                | г              | 200              | 0,700         | 0,300         | 18,300         | 78,000           | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный                | г              | 30               | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
| Батон нарезной                      | г              | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
| <b>Итого обед:</b>                  | <b>г</b>       | <b>750</b>       | <b>31,780</b> | <b>29,280</b> | <b>81,480</b>  | <b>714,200</b>   |     |
| <b>Полдник</b>                      |                |                  |               |               |                |                  |     |
| Молоко кипяченое                    |                | 200              | 5,800         | 5,300         | 9,100          | 107,000          | 469 |
| Пряник                              | г              | 30               | 1,770         | 1,410         | 22,500         | 109,800          | 581 |
| <b>Итого за полдник:</b>            | <b>г</b>       | <b>230</b>       | <b>7,570</b>  | <b>6,710</b>  | <b>31,600</b>  | <b>216,800</b>   |     |
| <b>Итого за день:</b>               |                | <b>1 494,000</b> | <b>66,740</b> | <b>50,320</b> | <b>176,160</b> | <b>1 422,400</b> |     |
| <b>9 день</b>                       | <b>Завтрак</b> |                  |               |               |                |                  |     |
| Кукуруза консервированная           | г              | 60               | 1,7           | 2,1           | 21             | 40               | 157 |
| Омлет натуральный                   | г              | 150              | 13,000        | 20,000        | 3,200          | 246,000          | 268 |
| Какао с молоком                     | г              | 200              | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462 |
| Батон нарезной                      | г              | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
| Мандарин                            | г              | 136              | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 38,000           | 82  |
| <b>Итого завтрак:</b>               |                | <b>566</b>       | <b>20,300</b> | <b>25,780</b> | <b>55,780</b>  | <b>470,400</b>   |     |
| <b>Обед</b>                         |                |                  |               |               |                |                  |     |
| Помидор свежий                      | г              | 60               | 0,660         | 0,120         | 2,280          | 14,400           | 148 |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | г              | 200              | 6,83          | 8             | 10,65          | 120              | 95  |
| Азу из говядины "по-Татарски"       | г              | 240              | 13,3          | 12,7          | 4,000          | 325,5            | 364 |
| Сок виноградный                     | г              | 205              | 0,60          | 0,40          | 32,60          | 140,000          | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный                | г              | 30               | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
| Батон нарезной                      | г              | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
| <b>Итого обед:</b>                  |                | <b>755</b>       | <b>24,870</b> | <b>22,160</b> | <b>70,010</b>  | <b>706,600</b>   |     |
| <b>Полдник</b>                      |                |                  |               |               |                |                  |     |
| Снежок                              | г              | 200              | 5,800         | 5,000         | 8,000          | 101,000          | 470 |
| Булочка ванильная                   | г              | 100              | 7,830         | 8,000         | 56,500         | 330,000          | 563 |
| <b>Итого за полдник:</b>            | <b>г</b>       | <b>230</b>       | <b>13,630</b> | <b>13,000</b> | <b>64,500</b>  | <b>431,000</b>   |     |

|                |  |   |                  |               |               |                |                  |       |
|----------------|--|---|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-------|
|                | <b>Итого за день:</b>                    |   | <b>1 551,000</b> | <b>58,800</b> | <b>60,940</b> | <b>190,290</b> | <b>1 608,000</b> |       |
| <b>10 день</b> | <b>Завтрак</b>                           |   |                  |               |               |                |                  |       |
|                | Птица отварная                           | г | 100              | 16,200        | 12,000        | 0,300          | 174,000          | 366   |
|                | Макароньы отварные                       | г | 150              | 5,55          | 4,95          | 29,55          | 184,500          | 256   |
|                | Кофейный напиток с молоком               | г | 200              | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 88,000           | 465   |
|                | Батон нарезной                           | г | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | Пром. |
|                | Апельсин                                 | г | 150              | 0,900         | 0,200         | 8,100          | 49,200           | 82    |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                    | г | <b>620,000</b>   | <b>26,950</b> | <b>20,230</b> | <b>61,830</b>  | <b>548,100</b>   |       |
|                | <b>Обед</b>                              |   |                  |               |               |                |                  |       |
|                | Салат из белокачанной капусты с морковью | г | 60               | 0,870         | 3,600         | 5,040          | 56,400           | 1     |
|                | Суп гороховый на м/б                     | г | 200              | 9,050         | 5,260         | 11,680         | 131,000          | 144   |
|                | Оладьи из печени по-кунцевуски           | г | 90               | 15,000        | 5,000         | 14,000         | 173,000          | 357   |
|                | Рис с овощами                            | г | 150              | 4,000         | 2,600         | 35,000         | 182,000          | 241   |
|                | Компот из смеси сухофруктов              | г | 200              | 0,600         | 0,000         | 20,100         | 84,000           | 495   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | г | 30               | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | Пром. |
|                | Батон нарезной                           | г | 20               | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | Пром. |
|                | <b>Итого обед:</b>                       |   | <b>750</b>       | <b>33,000</b> | <b>17,400</b> | <b>106,300</b> | <b>733,100</b>   |       |
|                | <b>Полдник</b>                           |   |                  |               |               |                |                  |       |
|                | Сок ананасовый                           | г | 200              | 0,80          | 0,20          | 26,00          | 106,000          | 501   |
|                | Печенье                                  | г | 30               | 2,200         | 2,900         | 22,200         | 139,500          | 582   |
|                | <b>Итого за полдник:</b>                 | г | <b>230</b>       | <b>3,000</b>  | <b>3,100</b>  | <b>48,200</b>  | <b>245,500</b>   |       |
|                | <b>Итого за день:</b>                    |   | <b>1 600,000</b> | <b>62,950</b> | <b>40,730</b> | <b>216,330</b> | <b>1 526,700</b> |       |