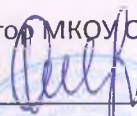


Согласовано:

директор МКОУ ООШ №11 пгт. Верхние Серги

  
/Е.В. Струнина/

01.09 2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

  
/И.А. Горелова/

01.09 2026 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,  
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт  
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

# МЕНЮ

МКОУ ООШ №11 12 лет и старше

| №      | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |       |       |       |
|--------|------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|-------|-------|-------|
|        |                                          |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг  |
| 1 день |                                          |             |          |             |         |              |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |
| Обед   |                                          |             |          |             |         |              |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |
|        | Яйцо отварное                            | 40          | 5,08     | 5,08        | 4,60    | 0,00         | 0,28             | 62,78    | 22,00                     | 4,80   | 76,80  | 1,00 | 100,00   | 104,00 | 0,24  | 0,03  | 0,00  |
|        | Борщ со сметаной                         | 250         | 2,13     | 0,00        | 5,25    | 5,22         | 12,72            | 102,58   | 38,49                     | 21,06  | 46,87  | 0,91 | 3,00     | 207,90 | 2,40  | 0,04  | 10,81 |
| p-2020 | Рыба, припущенная в молоке (минтай) р    | 100         | 1,15     | 0,93        | 7,09    | 7,03         | 3,41             | 80,59    | 40,06                     | 6,38   | 35,43  | 0,17 | 3,84     | 7,04   | 3,12  | 0,02  | 0,97  |
|        | Макаронные изделия отварные              | 180         | 6,36     | 0,04        | 3,57    | 0,80         | 40,93            | 220,73   | 12,64                     | 8,61   | 47,79  | 0,87 | 10,80    | 20,25  | 0,96  | 0,08  | 0,00  |
|        | Сыр (порциями)                           | 25          | 6,58     | 6,58        | 6,65    | 0,00         | 0,00             | 87,65    | 250,00                    | 13,75  | 150,00 | 0,18 | 52,50    | 59,50  | 0,10  | 0,01  | 0,18  |
| 0      | Чай с лимоном                            | 200         | 0,23     | 0,00        | 0,05    | 0,05         | 14,68            | 57,68    | 2,32                      | 0,56   | 1,00   | 0,07 | 0,00     | 0,10   | 0,01  | 0,00  | 0,78  |
|        | Хлеб пшеничный                           | 60          | 3,97     | 0,00        | 0,39    | 0,39         | 28,14            | 134,34   | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  |
|        | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,64     | 0,00        | 0,48    | 0,48         | 16,68            | 77,35    | 14,00                     | 18,80  | 63,20  | 1,56 | 0,00     | 0,40   | 0,56  | 0,07  | 0,00  |
|        | Итого за 'Обед'                          |             | 28,14    | 12,62       | 28,09   | 13,97        | 116,84           | 823,71   | 379,51                    | 73,96  | 421,09 | 4,76 | 170,14   | 399,19 | 7,39  | 0,25  | 12,73 |
|        | Итого за день                            |             | 28,14    | 12,62       | 28,09   | 13,97        | 116,84           | 823,71   | 379,51                    | 73,96  | 421,09 | 4,76 | 170,14   | 399,19 | 7,39  | 0,25  | 12,73 |
| 2 день |                                          |             |          |             |         |              |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |
| Обед   |                                          |             |          |             |         |              |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |
|        | Сыр (порциями)                           | 20          | 5,26     | 5,26        | 5,32    | 0,00         | 0,00             | 70,12    | 200,00                    | 11,00  | 120,00 | 0,14 | 42,00    | 47,60  | 0,08  | 0,01  | 0,14  |
|        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 3,21     | 0,00        | 2,45    | 2,45         | 23,60            | 127,39   | 16,50                     | 22,83  | 59,34  | 0,99 | 0,00     | 242,10 | 1,24  | 0,10  | 6,12  |
|        | Бефстроганов из филе курицы              | 100         | 19,10    | 1,42        | 7,03    | 0,07         | 6,60             | 165,29   | 62,41                     | 8,19   | 51,41  | 0,17 | 25,5     | 33,5   | 0,14  | 0,02  | 0,35  |
| 2020   | Рис отварной г                           | 180         | 4,99     | 0,04        | 7,06    | 0,65         | 45,23            | 265,12   | 7,37                      | 28,3   | 86,3   | 0,59 | 28,89    | 53,28  | 0,34  | 0,04  | 0     |
|        | Компот из кураги                         | 200         | 1,02     | 0,00        | 0,06    | 0,06         | 23,18            | 87,60    | 31,33                     | 19,95  | 27,16  | 0,65 | 0,00     | 116,60 | 1,10  | 0,02  | 0,32  |
|        | Хлеб пшеничный                           | 60          | 3,97     | 0,00        | 0,39    | 0,39         | 28,14            | 134,34   | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  |
|        | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,64     | 0,00        | 0,48    | 0,48         | 16,68            | 77,35    | 14,00                     | 18,80  | 63,20  | 1,56 | 0,00     | 0,40   | 0,56  | 0,07  | 0,00  |
|        | Итого за 'Обед'                          |             | 40,19    | 6,72        | 22,79   | 4,10         | 143,43           | 927,21   | 331,61                    | 109,07 | 407,41 | 4,10 | 96,39    | 493,48 | 3,46  | 0,26  | 6,93  |
|        | Итого за день                            |             | 40,19    | 6,72        | 22,79   | 4,10         | 143,43           | 927,21   | 331,61                    | 109,07 | 407,41 | 4,10 | 96,39    | 493,48 | 3,46  | 0,26  | 6,93  |

3 день

Обед

|                            |       |              |              |              |             |               |                |               |               |               |             |              |               |             |             |             |
|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Суп-пюре из картофеля      | 250   | 3,20         | 1,44         | 3,66         | 0,28        | 16,76         | 111,34         | 70,41         | 26,04         | 87,77         | 0,78        | 20,00        | 224,35        | 0,14        | 0,09        | 6,06        |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180   | 9,96         | 0,05         | 6,67         | 2,41        | 48,24         | 280,56         | 24,40         | 141,86        | 209,54        | 4,91        | 24,00        | 28,49         | 0,66        | 0,27        | 0,00        |
| Гуляш из мяса свинины      | 50/50 | 12,38        | 10,91        | 32,64        | 0,03        | 5,37          | 363,67         | 13,48         | 21,10         | 138,77        | 1,49        | 17,00        | 22,50         | 0,40        | 0,30        | 0,45        |
| Чай с сахаром              | 200   | 0,08         | 0,00         | 0,02         | 0,02        | 9,84          | 37,80          | 0,29          | 0,00          | 0,00          | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Хлеб пшеничный             | 60    | 3,97         | 0,00         | 0,39         | 0,39        | 28,14         | 134,34         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Хлеб ржаной                | 40    | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48        | 16,68         | 77,35          | 14,00         | 18,80         | 63,20         | 1,56        | 0,00         | 0,40          | 0,56        | 0,07        | 0,00        |
| Гренки (сухарики)          | 30    | 2,57         | 0,00         | 0,25         | 0,29        | 16,97         | 80,61          | 6,34          | 4,38          | 20,36         | 0,34        | 0,00         | 0,00          | 0,40        | 0,03        | 0,00        |
| <b>Итого за 'Обед'</b>     |       | <b>34,80</b> | <b>12,39</b> | <b>44,12</b> | <b>3,90</b> | <b>141,99</b> | <b>1085,67</b> | <b>128,92</b> | <b>212,19</b> | <b>519,64</b> | <b>9,11</b> | <b>61,00</b> | <b>275,74</b> | <b>2,15</b> | <b>0,76</b> | <b>6,51</b> |
| <b>Итого за день</b>       |       | <b>34,80</b> | <b>12,39</b> | <b>44,12</b> | <b>3,90</b> | <b>141,99</b> | <b>1085,67</b> | <b>128,92</b> | <b>212,19</b> | <b>519,64</b> | <b>9,11</b> | <b>61,00</b> | <b>275,74</b> | <b>2,15</b> | <b>0,76</b> | <b>6,51</b> |

4 день

Обед

|                                |     |              |              |              |             |               |               |               |               |               |             |               |               |             |             |              |
|--------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Рассольник с крупой и сметаной | 250 | 2,46         | 0,00         | 5,42         | 5,41        | 18,77         | 131,17        | 24,46         | 25,46         | 70,19         | 0,95        | 0,00          | 303,00        | 2,44        | 0,08        | 7,20         |
| Запеканка (сырники) из творога | 200 | 33,80        | 32,43        | 19,20        | 2,02        | 26,86         | 418,51        | 283,06        | 41,48         | 368,96        | 1,01        | 110,2         | 126,28        | 1,5         | 0,08        | 0,47         |
| Молоко сгущенное               | 20  | 1,44         | 1,44         | 1,70         | 0,00        | 11,10         | 63,48         | 61,40         | 6,80          | 43,80         | 0,04        | 8,40          | 9,40          | 0,04        | 0,01        | 0,20         |
| Чай с лимоном                  | 200 | 0,23         | 0,00         | 0,05         | 0,05        | 14,68         | 57,68         | 2,32          | 0,56          | 1,00          | 0,07        | 0,00          | 0,10          | 0,01        | 0,00        | 0,78         |
| Фрукты                         | 125 | 0,50         | 0,00         | 0,50         | 0,50        | 14,50         | 60,85         | 20,00         | 11,25         | 13,75         | 2,75        | 0,00          | 6,25          | 0,25        | 0,04        | 12,50        |
| Хлеб пшеничный                 | 60  | 3,97         | 0,00         | 0,39         | 0,39        | 28,14         | 134,34        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб ржаной                    | 40  | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48        | 16,68         | 77,35         | 14,00         | 18,80         | 63,20         | 1,56        | 0,00          | 0,40          | 0,56        | 0,07        | 0,00         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>         |     | <b>45,04</b> | <b>33,87</b> | <b>27,74</b> | <b>8,85</b> | <b>130,73</b> | <b>943,39</b> | <b>405,24</b> | <b>104,35</b> | <b>560,90</b> | <b>6,38</b> | <b>118,60</b> | <b>445,43</b> | <b>4,80</b> | <b>0,28</b> | <b>21,15</b> |
| <b>Итого за день</b>           |     | <b>45,04</b> | <b>33,87</b> | <b>27,74</b> | <b>8,85</b> | <b>130,73</b> | <b>943,39</b> | <b>405,24</b> | <b>104,35</b> | <b>560,90</b> | <b>6,38</b> | <b>118,60</b> | <b>445,43</b> | <b>4,80</b> | <b>0,28</b> | <b>21,15</b> |



5 день

Обед

|                                   |               |              |              |              |              |               |               |               |               |               |             |              |               |             |             |              |
|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Огурец свежий                     | 100           | 0,78         | 0,00         | 0,10         | 0,10         | 3,43          | 15,61         | 22,54         | 13,72         | 41,16         | 0,59        | 0            | 10            | 0,1         | 0,03        | 9,8          |
| ПДи из свежей капусты со сметаной | 250           | 1,93         | 0,00         | 3,03         | 2,69         | 10,04         | 71,60         | 39,71         | 19,67         | 40,81         | 0,68        | 0,00         | 302,63        | 1,26        | 0,04        | 13,85        |
| Рагу из мяса кур                  | 250           | 24,70        | 22,60        | 27,26        | 13,21        | 26,66         | 447,90        | 39,68         | 51,13         | 248,34        | 2,74        | 34,78        | 543,68        | 7,17        | 0,16        | 7,11         |
| Сок                               | 200           | 1,00         | 0,00         | 0,20         | 0,00         | 20,60         | 86,48         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80        | 0,00         | 0,00          | 0,20        | 0,02        | 4,00         |
| Хлеб пшеничный                    | 60            | 3,97         | 0,00         | 0,39         | 0,39         | 28,14         | 134,34        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб ржаной                       | 40            | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48         | 16,68         | 77,35         | 14,00         | 18,80         | 63,20         | 1,56        | 0,00         | 0,40          | 0,56        | 0,07        | 0,00         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>            | <b>900,00</b> | <b>35,02</b> | <b>22,60</b> | <b>31,46</b> | <b>16,87</b> | <b>105,55</b> | <b>833,28</b> | <b>129,93</b> | <b>111,32</b> | <b>407,51</b> | <b>8,37</b> | <b>34,78</b> | <b>856,71</b> | <b>9,29</b> | <b>0,32</b> | <b>34,76</b> |
| <b>Итого за день</b>              |               | <b>35,02</b> | <b>22,60</b> | <b>31,46</b> | <b>16,87</b> | <b>105,55</b> | <b>833,28</b> | <b>129,93</b> | <b>111,32</b> | <b>407,51</b> | <b>8,37</b> | <b>34,78</b> | <b>856,71</b> | <b>9,29</b> | <b>0,32</b> | <b>34,76</b> |

6 день

Обед

|                               |     |              |              |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |             |             |
|-------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Суп картофельный с бобовыми   | 250 | 6,03         | 0,00         | 5,49         | 5,49         | 23,94         | 164,07        | 31,39         | 36,32         | 87,98         | 2,08         | 0,00         | 252,28        | 2,43        | 0,23        | 5,65        |
| Каша гречневая рассыпчатая    | 180 | 9,96         | 0,05         | 6,67         | 2,41         | 48,24         | 280,56        | 24,40         | 141,86        | 209,54        | 4,91         | 24,00        | 28,49         | 0,66        | 0,27        | 0,00        |
| Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | 14,83        | 13,48        | 12,44        | 1,59         | 9,29          | 208,70        | 39,96         | 15,81         | 126,19        | 1,21         | 45,44        | 58,78         | 1,25        | 0,06        | 0,33        |
| Компот из кураги              | 200 | 1,02         | 0,00         | 0,06         | 0,06         | 23,18         | 87,60         | 31,33         | 19,95         | 27,16         | 0,65         | 0,00         | 116,60        | 1,10        | 0,02        | 0,32        |
| Хлеб пшеничный                | 60  | 3,97         | 0,00         | 0,39         | 0,39         | 28,14         | 134,34        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Хлеб ржаной                   | 40  | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48         | 16,68         | 77,35         | 14,00         | 18,80         | 63,20         | 1,56         | 0,00         | 0,40          | 0,56        | 0,07        | 0,00        |
| <b>Итого за 'Обед'</b>        |     | <b>38,45</b> | <b>13,53</b> | <b>25,52</b> | <b>10,41</b> | <b>149,47</b> | <b>952,62</b> | <b>141,08</b> | <b>232,75</b> | <b>514,06</b> | <b>10,41</b> | <b>69,44</b> | <b>456,54</b> | <b>6,00</b> | <b>0,64</b> | <b>6,30</b> |
| <b>Итого за день</b>          |     | <b>38,45</b> | <b>13,53</b> | <b>25,52</b> | <b>10,41</b> | <b>149,47</b> | <b>952,62</b> | <b>141,08</b> | <b>232,75</b> | <b>514,06</b> | <b>10,41</b> | <b>69,44</b> | <b>456,54</b> | <b>6,00</b> | <b>0,64</b> | <b>6,30</b> |

7 день

Обед

|                                          |     |              |              |              |             |               |               |               |               |               |             |              |               |             |             |              |
|------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,21         | 0,00         | 2,45         | 2,45        | 23,60         | 127,39        | 16,50         | 22,83         | 59,34         | 0,99        | 0,00         | 242,10        | 1,24        | 0,10        | 6,12         |
| Картофельное пюре                        | 180 | 3,73         | 0,65         | 4,40         | 0,62        | 26,49         | 159,10        | 40,75         | 36,42         | 104,19        | 1,35        | 22,50        | 30,06         | 0,21        | 0,14        | 6,54         |
| Биточки (котлеты) из мяса свинины        | 100 | 12,51        | 10,74        | 20,75        | 1,63        | 11,89         | 284,54        | 34,83         | 21,39         | 129,47        | 1,36        | 4,00         | 5,50          | 1,25        | 0,36        | 0,07         |
| Компот из сухофруктов                    | 200 | 1,02         | 0,00         | 0,06         | 0,06        | 23,18         | 87,60         | 31,33         | 19,95         | 27,16         | 0,65        | 0,00         | 116,60        | 1,10        | 0,02        | 0,32         |
| Хлеб пшеничный                           | 60  | 3,97         | 0,00         | 0,39         | 0,39        | 28,14         | 134,34        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб ржаной                              | 40  | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48        | 16,68         | 77,35         | 14,00         | 18,80         | 63,20         | 1,56        | 0,00         | 0,40          | 0,56        | 0,07        | 0,00         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                   |     | <b>27,08</b> | <b>11,39</b> | <b>28,53</b> | <b>5,63</b> | <b>129,98</b> | <b>870,32</b> | <b>137,41</b> | <b>119,39</b> | <b>383,36</b> | <b>5,91</b> | <b>26,50</b> | <b>394,66</b> | <b>4,36</b> | <b>0,69</b> | <b>13,05</b> |
| <b>Итого за день</b>                     |     | <b>27,08</b> | <b>11,39</b> | <b>28,53</b> | <b>5,63</b> | <b>129,98</b> | <b>870,32</b> | <b>137,41</b> | <b>119,39</b> | <b>383,36</b> | <b>5,91</b> | <b>26,50</b> | <b>394,66</b> | <b>4,36</b> | <b>0,69</b> | <b>13,05</b> |

8 день

Обед

|                                  |     |              |             |              |             |               |               |               |              |               |             |               |               |             |             |              |
|----------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,93         | 0,00        | 3,03         | 2,69        | 10,04         | 71,60         | 39,71         | 19,67        | 40,81         | 0,68        | 0,00          | 302,63        | 1,26        | 0,04        | 13,85        |
| Печен. в молочном соусе-суриная  | 100 | 16,44        | 1,43        | 6,15         | 0,00        | 5,67          | 143,56        | 54,19         | 6,73         | 42,73         | 0,11        | 10,00         | 18,50         | 0,02        | 0,01        | 0,09         |
| Рис отварной                     | 200 | 6,45         | 0,05        | 5,65         | 0,91        | 68,02         | 349,77        | 13,55         | 44,61        | 132,99        | 0,96        | 26,67         | 30,00         | 0,44        | 0,06        | 0,00         |
| Масло сливочное                  | 20  | 0,16         | 0,16        | 14,50        | 0,00        | 0,26          | 132,13        | 4,80          | 0,00         | 6,00          | 0,04        | 80,00         | 90,00         | 0,20        | 0,00        | 0,00         |
| Чай с сахаром                    | 200 | 0,08         | 0,00        | 0,02         | 0,02        | 9,84          | 37,80         | 0,29          | 0,00         | 0,00          | 0,03        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб пшеничный                   | 60  | 3,97         | 0,00        | 0,39         | 0,39        | 28,14         | 134,34        | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб ржаной                      | 40  | 2,64         | 0,00        | 0,48         | 0,48        | 16,68         | 77,35         | 14,00         | 18,80        | 63,20         | 1,56        | 0,00          | 0,40          | 0,56        | 0,07        | 0,00         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |     | <b>31,67</b> | <b>1,65</b> | <b>30,22</b> | <b>4,50</b> | <b>138,64</b> | <b>946,55</b> | <b>126,54</b> | <b>89,81</b> | <b>285,73</b> | <b>3,37</b> | <b>116,67</b> | <b>441,53</b> | <b>2,48</b> | <b>0,19</b> | <b>13,94</b> |
| <b>Итого за день</b>             |     | <b>31,67</b> | <b>1,65</b> | <b>30,22</b> | <b>4,50</b> | <b>138,64</b> | <b>946,55</b> | <b>126,54</b> | <b>89,81</b> | <b>285,73</b> | <b>3,37</b> | <b>116,67</b> | <b>441,53</b> | <b>2,48</b> | <b>0,19</b> | <b>13,94</b> |

9 день

Обед

|                                  |               |              |              |              |             |               |               |               |              |               |             |              |               |             |             |              |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Помидор                          | 100           | 1,08         | 0,00         | 0,20         | 0,20        | 5,10          | 25,41         | 13,72         | 19,6         | 25,48         | 0,88        | 0            | 133           | 0,7         | 0,06        | 24,5         |
| Борщ со сметаной                 | 250           | 2,13         | 0,00         | 5,25         | 5,22        | 12,72         | 102,58        | 38,49         | 21,06        | 46,87         | 0,91        | 3,00         | 207,90        | 2,40        | 0,04        | 10,81        |
| Макaronные изделия<br>отварные   | 200           | 7,07         | 0,04         | 3,97         | 0,88        | 45,48         | 245,25        | 14,04         | 9,56         | 53,10         | 0,97        | 12,00        | 22,50         | 1,07        | 0,08        | 0,00         |
| Биточки (котлеты) из мяса<br>кур | 100           | 14,83        | 13,48        | 12,44        | 1,59        | 9,29          | 208,70        | 39,96         | 15,81        | 126,19        | 1,21        | 45,44        | 58,78         | 1,25        | 0,06        | 0,33         |
| Сок                              | 200           | 1,00         | 0,00         | 0,20         | 0,00        | 20,60         | 86,48         | 14,00         | 8,00         | 14,00         | 2,80        | 0,00         | 0,00          | 0,20        | 0,02        | 4,00         |
| Хлеб пшеничный                   | 60            | 3,97         | 0,00         | 0,39         | 0,39        | 28,14         | 134,34        | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб ржаной                      | 40            | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48        | 16,68         | 77,35         | 14,00         | 18,80        | 63,20         | 1,56        | 0,00         | 0,40          | 0,56        | 0,07        | 0,00         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           | <b>950,00</b> | <b>32,72</b> | <b>13,52</b> | <b>22,93</b> | <b>8,76</b> | <b>138,01</b> | <b>880,11</b> | <b>134,21</b> | <b>92,83</b> | <b>328,84</b> | <b>8,33</b> | <b>60,44</b> | <b>422,58</b> | <b>6,18</b> | <b>0,33</b> | <b>39,64</b> |
| <b>Итого за день</b>             |               | <b>32,72</b> | <b>13,52</b> | <b>22,93</b> | <b>8,76</b> | <b>138,01</b> | <b>880,11</b> | <b>134,21</b> | <b>92,83</b> | <b>328,84</b> | <b>8,33</b> | <b>60,44</b> | <b>422,58</b> | <b>6,18</b> | <b>0,33</b> | <b>39,64</b> |

10 день

Обед

|                                     |            |              |              |              |             |               |               |               |               |               |             |              |               |             |             |              |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Рассольник с крупой и<br>сметаной   | 250        | 2,46         | 0,00         | 5,42         | 5,41        | 18,77         | 131,17        | 24,46         | 25,46         | 70,19         | 0,95        | 0,00         | 303,00        | 2,44        | 0,08        | 7,20         |
| Картофельное пюре                   | 180        | 3,73         | 0,65         | 4,40         | 0,62        | 26,49         | 159,10        | 40,75         | 36,42         | 104,19        | 1,35        | 22,50        | 30,06         | 0,21        | 0,14        | 6,54         |
| Биточки (котлеты) из рыбы<br>минтай | 100        | 13,72        | 12,63        | 2,00         | 0,12        | 8,02          | 105,35        | 58,68         | 43,56         | 201,96        | 0,77        | 27,13        | 28,15         | 0,26        | 0,09        | 0,64         |
| Чай с лимоном                       | 200        | 0,23         | 0,00         | 0,05         | 0,05        | 14,68         | 57,68         | 2,32          | 0,56          | 1,00          | 0,07        | 0,00         | 0,10          | 0,01        | 0,00        | 0,78         |
| Хлеб пшеничный                      | 60         | 3,97         | 0,00         | 0,39         | 0,39        | 28,14         | 134,34        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб ржаной                         | 40         | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48        | 16,68         | 77,35         | 14,00         | 18,80         | 63,20         | 1,56        | 0,00         | 0,40          | 0,56        | 0,07        | 0,00         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>              | <b>830</b> | <b>26,75</b> | <b>13,28</b> | <b>12,74</b> | <b>7,07</b> | <b>112,78</b> | <b>665,01</b> | <b>140,21</b> | <b>124,80</b> | <b>440,54</b> | <b>4,70</b> | <b>49,63</b> | <b>361,71</b> | <b>3,48</b> | <b>0,38</b> | <b>15,16</b> |
| <b>Итого за день</b>                |            | <b>26,75</b> | <b>13,28</b> | <b>12,74</b> | <b>7,07</b> | <b>112,78</b> | <b>665,01</b> | <b>140,21</b> | <b>124,80</b> | <b>440,54</b> | <b>4,70</b> | <b>49,63</b> | <b>361,71</b> | <b>3,48</b> | <b>0,38</b> | <b>15,16</b> |