«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 1** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Яйца варённые | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 213 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.36 | 91.01 | 395 |
| **Завтрак 2** | сок | 100 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 |  |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | ***11.27*** | ***14.74*** | ***47.44*** | ***372.81*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6.63 | 5.17 | 15.45 | 135 | 83 |
|  | Салат из свёклы | 60 | 0.85 | 4.13 | 5.02 | 56.34 | 33 |
|  | Гороховое пюре с мясом | 180 | 26.55 | 16.81 | 47.02 | 425.75 |  |
|  | Компот | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 3.30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.5 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | 760 | ***39.84*** | ***27.15*** | ***120.17*** |  |  |
| **Полдник** | Салат из моркови и яблок | 60 | *0.52* | *3.13* | *4.72* | *49.14* | 40 |
|  | Булочка домашняя | 50 | *3.64* | *6.26* | *26.96* | *179* | 469 |
|  | Кисель | 200 | *0.10* | *0.04* | *26.14* | *105.2* | 378 |
|  | Итого за полдник: | 310 | *4.26* | *9.43* | *57.82* | *333.34* |  |
| **Итого за день** | | **1440** | ***55.37*** | ***51.32*** | ***225.43*** | ***1568.58*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 2** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 205 | 8.61 | 6.58 | 34.9 | 233 | 416 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 106.99 | 397 |
|  | Бутерброд с джемом или повидлом | 40/10 | 2.51 | 3.93 | 28.88 | 161 | 2 |
| **Завтрак 2** | Напиток | 180 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **615** | ***14.79*** | ***13.70*** | ***79.59*** | ***500.99*** |  |
| **Обед** | Борщ с мясом | 250 | 9.90 | 7.28 | 13.72 | 160 | 62 |
|  | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.46 | 3.65 | 1.43 | 40.38 | 13 |
|  | Гречка | 150 | 7.42 | 4.34 | 38.44 | 230.38 |  |
|  | Курица порционная в томатно-сметанном соусе | 80 | 21.71 | 16.54 | 15.03 | 296.01 |  |
|  | Компот | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.50 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | 810 | ***45.30*** | ***32.85*** | ***121.30*** | ***972.11*** |  |
| **Полдник** | Макароны отварные с сыром | 200 | *11.16* | *10.28* | *31.78* | *264* | 206 |
|  | Чай «К» | 180 | *7.24* | *3.62* | *5.47* | *83* | 435 |
|  | Печенье | 20 | *6.47* | *8.20* | *68.31* | *373* |  |
|  | **Итого за полдник**: | **400** | ***24.87*** | ***22.10*** | ***105.56*** | ***720*** |  |
| **Итого за день** | | **1825** | ***84.96*** | ***67.65*** | ***306.45*** | ***2193.10*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 3** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 205 | 9.49 | 8.86 | 31.45 | 243.01 | 413 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2.66 | 2.34 | 14.31 | 88.99 | 394 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | 1 |
| **Завтрак 2** | Сок | 100 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 |  |
|  | **Итого за завтрак** | **535** | ***15.5*** | ***18.93*** | ***78.56*** | ***550.8*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с сыром на к/б | 250 | 2.35 | 2.82 | 16.63 | 101.25 | 77 |
|  | Голубцы ленивые | 160 | 14.11 | 9.04 | 20.26 | 219.01 | 298 |
|  | Компот | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.50 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | **680** | ***22.53*** | ***12.78*** | ***93.06*** | ***579*** |  |
| **Полдник** | Пудинг из творога с изюмом | 130 | *19.68* | *13.99* | *31.63* | *331.5* | 235 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 180 | *0.61* | *0.25* | *18.67* | *79* | 398 |
|  | Вафли | 20 | *0.32* | *0.3* | *27.9* | *116* |  |
|  | **Итого за полдник**: | **330** | ***20.61*** | ***14.54*** | ***78.2*** | ***526.5*** |  |
| **Итого за день** | | **1545** | ***58.64*** | ***46.25*** | ***249.82*** | ***1656.76*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 4** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшённая молочная | 250 | 12.67 | 8.94 | 35.61 | 274 | 417 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.36 | 91.01 | 395 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/15 | 4.73 | 6.88 | 14.56 | 139 | 3 |
| **Завтрак 2** | Сок | 100 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 |  |
|  | **Итого за завтрак** | **540** | ***21.14*** | ***18.41*** | ***83.61*** | ***586.81*** |  |
| **Обед** | Суп гороховый на к/б | 250 | 5.12 | 5.35 | 16.15 | 133.25 | 81 |
|  | Плов с мясом | 210 | 21.46 | 19.70 | 35.70 | 405.99 | 304 |
|  | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 | 20 |
|  | Компот | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.50 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | 765 | ***33.24*** | ***29.14*** | ***109.72*** | ***836.12*** |  |
| **Полдник** | Оладьи | 80 | *9.05* | *11.38* | *49.10* | *335* | 449 |
|  | Винегрет овощной | 60 | *0.81* | *3.7* | *4.61* | *54.96* | 45 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | Чай с лимоном | 180 | *0.12* | *0.02* | *10.2* | *41* | 939 |
|  | **Итого за полдник**: | **345** | ***13.28*** | ***15.70*** | ***80.61*** | ***517.96*** |  |
| **Итого за день** | | **1650** | ***67.66*** | ***63.25*** | ***273.94*** | ***1940.89*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 5** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7.55 | 7 | 22.80 | 184.5 | 93 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 106.99 | 397 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | 1 |
| **Завтрак 2** | Напиток | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.36 | 91.01 | 395 |
|  | **Итого за завтрак** | **660** | ***13.67*** | ***17.74*** | ***53.24*** | ***427.49*** |  |
| **Обед** | Щи из свежей капусты на к/б | 250 | 1.75 | 4.88 | 8.48 | 84.75 | 67 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.45 | 137.25 | 321 |
|  | Котлеты рыбные | 80 | 11.16 | 3.90 | 9.04 | 116 | 256 |
|  | Компот | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
|  | Помидор | 35 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.50 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | 785 | ***21.78*** | ***14.62*** | ***90.65*** | ***583.34*** |  |
| **Полдник** | Рис с сахаром | 180 | *4.37* | *6.44* | *44.03* | *251.64* | 315 |
|  | Пряники | 30 | *6.47* | *8.20* | *68.31* | *373* |  |
|  | Йогурт | 180 | *5.4* | *1.8* | *7.2* | *241.2* |  |
|  | **Итого за полдник**: | **390** | ***16.24*** | ***16.44*** | ***119.54*** | ***865.84*** |  |
| **Итого за день** | | **1835** | ***51.69*** | ***48.8*** | ***263.43*** | ***1876.67*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 6** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 205 | 14.19 | 9.31 | 34.42 | 278 | 414 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 106.99 | 397 |
|  | Бутерброд с джемом или повидлом | 40/10 | 2.51 | 3.93 | 28.88 | 161 | 2 |
| **Завтрак 2** | Сок | 100 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 |  |
|  | **Итого за завтрак** | **535** | ***20.37*** | ***16.43*** | ***9.12*** | ***545.99*** |  |
| **Обед** | Суп рыбный с консервами | 250 | 8.6 | 8.4 | 14.33 | 167.25 | 87 |
|  | Макароны отварные | 180 | 6.62 | 5.42 | 31.73 | 202.14 | 317 |
|  | Суфле из печени | 80 | 10.27 | 11.84 | 17.46 | 216.99 | 284 |
|  | Компот | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.50 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | **780** | ***31.56*** | ***26.58*** | ***119.69*** | ***845.58*** |  |
| **Полдник** | Салат из картофеля с зелёным горошком | 60 | *1.18* | *3.14* | *5.87* | *56.52* | 25 |
|  | Блинчики со сметаной | 115 | *5.67* | *6.79* | *32.66* | *214.67* | 447 |
|  | Кисель | 200 | *0.1* | *0.04* | *26.14* | *105.2* | 378 |
|  | **Итого за полдник:** | **375** | ***6.95*** | ***9.97*** | ***64.67*** | ***376.39*** |  |
| **Итого за день** | | **1690** | ***58.88*** | ***52.98*** | ***263.48*** | ***1767.96*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 7** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 205 | 9.49 | 8.86 | 31.45 | 243.01 | 413 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.36 | 91.01 | 395 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | 1 |
| **Завтрак 2** | Сок | 100 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 |  |
|  | **Итого за завтрак** | **425** | ***15.68*** | ***19*** | ***78.61*** | ***552.82*** |  |
| **Обед** | Щи из свежей капусты | 250 | 1.75 | 4.88 | 8.48 | 84.75 | 67 |
|  | Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе | 160 | 11.7 | 12.91 | 14.90 | 223.01 | 286 |
|  | Компот | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.50 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | **680** | ***19.34*** | ***18.83*** | ***76.06*** | ***553.10*** |  |
| **Полдник** | Биточки манные со сгущёнкой | 130/15 | *5.29* | *4.07* | *35.35* | *197.14* |  |
|  | Чай «К» | 180 | *7.24* | *3.62* | *5.47* | *83* | 432 |
|  | Фрукты | 100 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник:** | **425** | ***12.53*** | ***7.69*** | ***40*** | ***82*** | **280.14** |
| **Итого за день** | | **1640** | ***47.55*** | ***45.52*** | ***195.49*** | ***1386.06*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 8** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 205 | 8.49 | 7.59 | 37.64 | 252.99 | 415 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2.66 | 2.34 | 14.31 | 88.99 | 394 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/15 | 4.73 | 6.88 | 14.56 | 139 | 3 |
| **Завтрак 2** | Сок | 100 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 |  |
|  | **Итого за завтрак** | **540** | ***15.88*** | ***16.81*** | ***66.51*** | ***480.98*** |  |
| **Обед** | Рассольник со сметаной на к/б | 250 | 1.62 | 5.05 | 13.05 | 104.25 | 73 |
|  | Пюре картофельное с мясом | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.45 | 137.25 | 321 |
|  | Салат из свежей капусты | 60 | 0.68 | 1.91 | 2.83 | 47.46 | 20 |
|  | Компот | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.50 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | **810** | ***22.34*** | ***18.88*** | ***70.01*** | ***515.96*** |  |
| **Полдник** | Запеканка из моркови с творогом | 150 | *9.57* | *8.46* | *15.71* | *177* | 159 |
|  | Чай с лимоном | 180 | *0.12* | *0.02* | *10.20* | *41* | 393 |
|  | Пшённая каша с изюмом | 130 | *9.05* | *6.28* | *56.93* | *320* |  |
|  | **Итого за полдник:** | **460** | ***18.74*** | ***14.76*** | ***82.84*** | ***538*** |  |
| **Итого за день** | | **1810** | ***56.96*** | ***50.45*** | ***219..36*** | ***1534.94*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 9** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.36 | 91.01 | 395 |
|  | Каша «Дружба» молочная | 200 | 4.02 | 4.37 | 30.14 | 176.22 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | 1 |
| **Завтрак 2** | Сок | 100 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 |  |
|  | **Итого за завтрак** | **530** | ***10.21*** | ***14.51*** | ***77.30*** | ***412.03*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | 250 | 2.70 | 2.85 | 17.15 | 104.75 | 82 |
|  | Рагу овощное с мясом | 180 | 3.24 | 7.29 | 19.01 | 154.62 | 344 |
|  | Компот | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.50 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | 700 | ***11.75*** | ***11.18*** | ***88.84*** | ***504.71*** |  |
| **Полдник** | Гречка рассыпчатая | 180 | *11.63* | *7.85* | *58.67* | *351.71* | 165 а |
|  | «Снежок» | 180 | *5.40* | *1.80* | *7.20* | *241.20* |  |
|  | Печенье | 20 | *6.47* | *8.20* | *68.31* | *373* |  |
|  | **Итого за полдник:** | **330** | ***17.33*** | ***10.12*** | ***68.87*** | ***609.63*** |  |
| **Итого за день** | | **1560** | ***39.29*** | ***35.81*** | ***235.01*** | ***1526.37*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г.

Директор МКОУ «Погореловская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **№**  **рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 10** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 205 | 8.61 | 6.58 | 34.9 | 233 | 416 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2.66 | 2.34 | 14.31 | 88.99 | 394 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | 1 |
| **Завтрак 2** | Сок | 100 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 |  |
|  | **Итого за завтрак** | **535** | ***14.62*** | ***16.55*** | ***82*** | ***540.79*** |  |
| **Обед** | Суп-харчо на к/б | 250 | 2.24 | 4.7 | 9.8 | 90.9 |  |
|  | Макароны отварные | 180 | 6.62 | 5.42 | 31.73 | 202.14 | 317 |
|  | Котлета мясная | 80 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183 | 282 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.61 | 0.25 | 18.67 | 79 | 398 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.50 | 701.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87 | 700 |
|  | **Итого за обед** | 780 | ***27.58*** | ***20.51*** | ***103.95*** | ***712.54*** |  |
| **Полдник** | Омлет | 85 | *6.52* | *8.07* | *8.41* | *132* | 219 |
|  | Чай | 180 | *7.24* | *3.62* | *5.47* | *83* | 435 |
|  | Пряники | 30 | *6.47* | *8.20* | *68.31* | *373* |  |
|  | **Итого за полдник**: | **295** | ***20.23*** | ***19.89*** | ***82.19*** | ***588*** |  |
| **Итого за день** | | **1610** | ***62.43*** | ***56.95*** | ***268.14*** | ***1841.33*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |