СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Глубокинской казачьей СОШ №1
_____ М.С. Некрасова

"22" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "ПРОФИ"
_____ О.Н. Щенникова

"22" августа 2024 год

# Примерное десятидневное цикличное меню завтраков и обедов

в общеобразовательных учреждениях Каменского района

**весенне-летний период**

**категория детей от 7-12 лет**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетич. ценность, Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | PP | Ca | Mg | P | Fe |
| День 1 | ПОНЕДЕЛЬНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,38 | 3,80 | 14,37 | 120,00 | 0,07 | 0,66 | 26,40 | 0,41 | 130,40 | 21,34 | 109,50 | 0,52 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | 0,02 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 15 | Сыр порционный | 30 | 6,96 | 8,85 | | 108 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0,06 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 |
| 14 | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | | 40 | 0,01 | 2,4 | | 3 | 0,02 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Завтрак: | 500 | 15,94 | 20,86 | 56,63 | 489,30 | 0,18 | 0,90 | 144,40 | 1,22 | 423,70 | 177,84 | 338,90 | 2,82 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 9,41 | 35,76 | 0,01 | 11,31 | 0,00 | 0,34 | 17,30 | 16,99 | 16,66 | 0,30 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,25 | 6,15 | 13,66 | 129,69 | 0,06 | 13,35 | 0,00 | 0,60 | 61,85 | 32,66 | 68,25 | 1,53 |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | | 0,04 | 10 | 0,03 | 8,8 | 0,9 | 6,1 | 0,02 |
| 268 | Биточек мясной | 90 | 10,50 | 27,23 | 10,76 | 332,32 | 2,90 | 3,48 | 32,58 | 0,08 | 9,37 | 25,98 | 125,56 | 1,63 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,39 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 16,33 | 60,94 | 0,53 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 5,76 | 3,24 | 3,96 | 0,83 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Обед | 750 | 22,04 | 43,30 | 123,10 | 962,10 | 3,11 | 31,78 | 42,58 | 2,05 | 118,88 | 240,70 | 355,07 | 6,53 |
| | ИТОГО ДЕНЬ 1 | 1250 | 37,98 | 64,16 | 179,73 | 1451,40 | 3,29 | 32,69 | 186,98 | 3,27 | 542,58 | 418,55 | 693,98 | 9,35 |
| День 2 | ВТОРНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка творожная с морковью | 150 | 17,49 | 5,94 | 35,67 | 351,00 | 0,08 | 1,07 | 44,20 | 1,08 | 234,42 | 37,20 | 324,75 | 1,71 |
| 327 | Соус молочный сладкий | 80 | 1,55 | 3,62 | 10,61 | 81,44 | 0,02 | 0,26 | 23,04 | 0,00 | 52,66 | 7,52 | 40,72 | 0,15 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,67 | 15,95 | 107,88 | | 1,3 | 20 | 0,1 | 125,68 | 14 | 90 | 0,13 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 40 | 3,16 | 0,72 | 19,80 | 97,20 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 12,27 | 177,60 | 46,40 | 1,07 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Завтрак: | 500 | 27,45 | 13,35 | 94,31 | 699,92 | 0,22 | 2,63 | 87,24 | 2,07 | 431,63 | 247,72 | 540,67 | 3,96 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,58 | 3,65 | 2,19 | 42,42 | 0,02 | 4,95 | 0,00 | 0,56 | 11,40 | 9,62 | 20,35 | 0,44 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,62 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 0,07 | 6,70 | 0,00 | 0,80 | 23,32 | 19,34 | 45,38 | 0,74 |
| 288 | Птица отварная | 90 | 21,04 | 16,71 | 0,11 | 235,80 | 0,04 | 21,15 | 50,58 | 5,57 | 48,24 | 15,55 | 150,39 | 1,62 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,44 | 5,78 | 30,38 | 195,23 | 0,06 | 0,00 | 28,50 | 0,50 | 12,13 | 8,13 | 37,48 | 0,81 |
| 359 | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 180 | 0,28 | 0,00 | 35,46 | 144,00 | 0,01 | 2,16 | 0,00 | 0,09 | 20,21 | 6,53 | 16,65 | 0,17 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ИТОГО Обед | 740 | 33,40 | 31,15 | 104,86 | 838,55 | 0,30 | 34,96 | 79,08 | 8,25 | 131,10 | 203,78 | 343,85 | 5,49 |
| | ИТОГО ДЕНЬ 2 | 1240 | 60,86 | 44,49 | 199,16 | 1538,47 | 0,53 | 37,59 | 166,32 | 10,32 | 562,73 | 451,50 | 884,52 | 9,45 |
| День 3 | СРЕДА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный (1,5 яйца) | 87 | 6,97 | 12,41 | 1,32 | 144,83 | 0,05 | 0,13 | 162,28 | 0,12 | 51,54 | 8,07 | 112,89 | 1,32 |
| | Икра кабачковая | 40 | 0,48 | 1,88 | 3,08 | 31,33 | | 3 | | | | | | |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,17 | 152,2 | 21,34 | 124,56 | 0,48 |
| 338 | Фрукты свежие | 135 | 0,54 | 0,54 | 13,21 | 59,4 | 0,03 | 13,5 | | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Завтрак: | 522 | 16,52 | 19,31 | 62,32 | 489,46 | 0,24 | 18,22 | 186,68 | 1,21 | 235,54 | 183,01 | 322,05 | 5,70 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,65 | 3,62 | 2,27 | 44,34 | 0,02 | 7,93 | 0,00 | 0,56 | 15,26 | 11,30 | 21,38 | 0,40 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,42 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,06 | 12,62 | 0,00 | 0,65 | 39,40 | 17,70 | 39,20 | 0,66 |
| 229 | Рыба тушенная с овощами | 90 | 8,78 | 4,46 | 3,42 | 94,50 | 0,05 | 3,38 | 5,24 | 0,12 | 35,16 | 43,68 | 145,97 | 0,77 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,10 | 9,16 | 17,98 | 172,86 | 0,14 | 17,80 | 50,00 | 1,33 | 41,66 | 27,40 | 87,03 | 1,03 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 0,59 | 0,08 | 28,93 | 119,52 | 0,01 | 0,66 | 0,00 | 0,23 | 29,23 | 15,71 | 21,10 | 0,63 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Обед | 740 | 18,99 | 22,22 | 86,05 | 638,32 | 0,38 | 42,38 | 55,24 | 3,61 | 176,51 | 260,40 | 388,27 | 5,18 |
| | ИТОГО ДЕНЬ 3 | 1262 | 35,51 | 41,53 | 148,37 | 1127,78 | 0,62 | 60,60 | 241,92 | 4,81 | 412,05 | 443,41 | 710,32 | 10,88 |
| День 4 | ЧЕТВЕРГ: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлета рубленная из птицы | 50 | 7,95 | 12,48 | 8,29 | 177 | 0,05 | 0,44 | 56,4 | 2,71 | 29,74 | 10,5 | 40,95 | 0,87 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,81 | 3,85 | 20,30 | 130,48 | 0,03 | 0,00 | 13,33 | 0,23 | 5,67 | 3,80 | 17,53 | 0,38 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 2,83 | | 0,03 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Завтрак: | 510 | 16,74 | 17,69 | 80,72 | 548,78 | 0,21 | 13,27 | 69,73 | 3,89 | 81,41 | 170,30 | 147,48 | 5,51 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,71 | 10,20 | 0,03 | 6,72 | 0,00 | 0,03 | 9,30 | 10,20 | 16,80 | 0,42 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,18 | 4,66 | 0,00 | 0,92 | 34,14 | 28,46 | 70,48 | 1,64 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | | 100 | | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 |
| 297 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 90 | 12,28 | 11,87 | 7,17 | 185,40 | 0,02 | 0,46 | 35,82 | 2,94 | 41,42 | 10,28 | 96,39 | 1,01 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 2,58 | 4,05 | 11,78 | 93,88 | 0,03 | 21,45 | 0,00 | 0,30 | 69,32 | 25,82 | 50,18 | 1,01 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 5,76 | 3,24 | 3,96 | 0,83 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Обед | 780 | 29,47 | 25,91 | 86,40 | 709,52 | 0,40 | 36,89 | 135,82 | 4,99 | 197,74 | 227,40 | 388,21 | 7,60 |
| | ИТОГО ДЕНЬ 4 | 1290 | 46,21 | 43,60 | 167,12 | 1258,30 | 0,61 | 50,16 | 205,55 | 8,88 | 279,15 | 397,70 | 535,69 | 13,11 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 5 | ПЯТНИЦА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша овсяная молочная жидкая | 200 | 7,45 | 12,22 | 32,62 | 271,32 | 0,20 | 1,11 | 55,22 | 0,50 | 146,38 | 57,74 | 219,26 | 1,11 |
| | Печенье сахарное | 40 | 2,72 | 7,44 | 26,32 | 118,08 | | | | | | | | |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | 0,02 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| | ИТОГО Завтрак: | 500 | 14,69 | 20,62 | 101,07 | 584,70 | 0,30 | 1,14 | 55,22 | 1,24 | 173,28 | 203,74 | 295,66 | 3,09 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 9,41 | 35,76 | 0,01 | 11,31 | 0,00 | 0,34 | 17,30 | 16,99 | 16,66 | 0,30 |
| 113 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,06 | 4,43 | 9,30 | 92,60 | 0,04 | 0,40 | 10,00 | 0,32 | 22,84 | 8,54 | 30,80 | 0,52 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,89 | 9,87 | 36,45 | 302,67 | 0,15 | 6,47 | 67,20 | 2,36 | 25,32 | 50,37 | 239,91 | 2,32 |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 |
| | Печенье сахарное | 40 | 2,72 | 7,44 | 26,32 | 118,08 | | | | | | | | |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Обед | 740 | 27,80 | 24,63 | 126,78 | 760,73 | 0,32 | 21,78 | 77,20 | 3,92 | 93,86 | 227,70 | 373,57 | 7,36 |
| | ИТОГО ДЕНЬ 5 | 1240 | 42,49 | 45,25 | 227,86 | 1345,43 | 0,62 | 22,92 | 132,42 | 5,16 | 267,13 | 431,44 | 669,23 | 10,45 |
| День 6 | ПОНЕДЕЛЬНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,55 | 9,74 | 38,51 | 264,54 | 0,06 | 0,94 | 46,40 | 0,37 | 107,26 | 16,24 | 94,55 | 0,40 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | 0,02 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 15 | Сыр порционный | 30 | 6,96 | 8,85 | | 108 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0,06 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 |
| 14 | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | | 40 | 0,01 | 2,4 | | 3 | 0,02 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Завтрак: | 500 | 17,11 | 26,80 | 80,77 | 633,84 | 0,17 | 1,18 | 164,40 | 1,18 | 400,56 | 172,74 | 323,95 | 2,70 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,58 | 3,65 | 2,19 | 42,42 | 0,02 | 4,95 | 0,00 | 0,56 | 11,40 | 9,62 | 20,35 | 0,44 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,74 | 83,00 | 0,04 | 8,54 | 0,00 | 0,38 | 39,58 | 20,90 | 43,68 | 0,98 |
| 297 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 90 | 12,28 | 11,87 | 7,17 | 185,40 | 0,02 | 0,46 | 35,82 | 2,94 | 41,42 | 10,28 | 96,39 | 1,01 |
| 202,309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,72 | 5,78 | 30,45 | 195,72 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,35 | 8,50 | 5,70 | 26,30 | 0,57 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 0,59 | 0,08 | 28,93 | 119,52 | 0,01 | 0,66 | 0,00 | 0,23 | 29,23 | 15,71 | 21,10 | 0,63 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Обед | 740 | 25,06 | 26,26 | 104,61 | 761,36 | 0,24 | 14,61 | 55,82 | 5,20 | 145,93 | 206,82 | 281,42 | 5,33 |
| | ИТОГО ДЕНЬ 6 | 1240 | 42,17 | 53,06 | 185,39 | 1395,20 | 0,41 | 15,79 | 220,22 | 6,37 | 546,49 | 379,56 | 605,37 | 8,03 |
| День 7 | ВТОРНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка творожная с морковью | 150 | 17,49 | 5,94 | 35,67 | 351,00 | 0,08 | 1,07 | 44,20 | 1,08 | 234,42 | 37,20 | 324,75 | 1,71 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 327 | Соус молочный сладкий | 80 | 1,55 | 3,62 | 10,61 | 81,44 | 0,02 | 0,26 | 23,04 | 0,00 | 52,66 | 7,52 | 40,72 | 0,15 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,67 | 15,95 | 107,88 | | 1,3 | 20 | 0,1 | 125,68 | 14 | 90 | 0,13 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 40 | 3,16 | 0,72 | 19,80 | 97,20 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 12,27 | 177,60 | 46,40 | 1,07 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Завтрак: | 500 | 27,45 | 13,35 | 94,31 | 699,92 | 0,22 | 2,63 | 87,24 | 2,07 | 431,63 | 247,72 | 540,67 | 3,96 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 9,41 | 35,76 | 0,01 | 11,31 | 0,00 | 0,34 | 17,30 | 16,99 | 16,66 | 0,30 |
| 98 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,18 | 3,94 | 4,87 | 61,00 | 0,03 | 7,92 | 0,00 | 0,44 | 28,70 | 11,34 | 26,86 | 0,46 |
| 260 | Гуляш | 90 | 9,58 | 25,37 | 2,60 | 278,10 | 0,25 | 0,83 | 0,00 | 1,71 | 18,00 | 20,15 | 115,76 | 1,99 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,30 | 8,95 | 37,37 | 262,50 | 25,31 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 24,74 | 131,73 | 197,20 | 4,43 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 5,76 | 3,24 | 3,96 | 0,83 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Обед | 740 | 24,44 | 41,29 | 106,47 | 875,80 | 25,71 | 23,66 | 0,00 | 3,74 | 110,30 | 328,05 | 434,04 | 9,71 |
| | ИТОГО ДЕНЬ 7 | 1240 | 51,89 | 54,64 | 200,78 | 1575,72 | 25,94 | 26,28 | 87,24 | 5,82 | 541,93 | 575,77 | 974,71 | 13,67 |
| День 8 | СРЕДА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный (1,5 яйца) | 87 | 6,97 | 12,41 | 1,32 | 144,83 | 0,05 | 0,13 | 162,28 | 0,12 | 51,54 | 8,07 | 112,89 | 1,32 |
| | Икра кабачковая | 40 | 0,48 | 1,88 | 3,08 | 31,33 | | 3 | | | | | | |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,17 | 152,2 | 21,34 | 124,56 | 0,48 |
| 338 | Фрукты свежие | 135 | 0,54 | 0,54 | 13,21 | 59,4 | 0,03 | 13,5 | | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Завтрак: | 522 | 16,52 | 19,31 | 62,32 | 489,46 | 0,24 | 18,22 | 186,68 | 1,21 | 235,54 | 183,01 | 322,05 | 5,70 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,65 | 3,62 | 2,27 | 44,34 | 0,02 | 7,93 | 0,00 | 0,56 | 15,26 | 11,30 | 21,38 | 0,40 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,97 | 94,60 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 0,94 | 23,36 | 21,82 | 54,06 | 0,90 |
| 234 | Котлета или биточек рыбный | 90 | 10,05 | 12,29 | 12,13 | 199,64 | 0,05 | 0,26 | 36,98 | 0,77 | 37,54 | 31,30 | 136,39 | 1,19 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,10 | 9,16 | 17,98 | 172,86 | 0,14 | 17,80 | 50,00 | 1,33 | 41,66 | 27,40 | 87,03 | 1,03 |
| 359 | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 180 | 0,28 | 0,00 | 35,46 | 144,00 | 0,01 | 2,16 | 0,00 | 0,09 | 20,21 | 6,53 | 16,65 | 0,17 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | ИТОГО Обед | 740 | 20,68 | 28,28 | 108,93 | 790,73 | 0,41 | 34,75 | 86,98 | 4,41 | 153,83 | 242,97 | 389,11 | 5,39 |
| | ИТОГО ДЕНЬ 8 | 1262 | 37,20 | 47,60 | 171,25 | 1280,19 | 0,65 | 52,97 | 273,67 | 5,62 | 389,37 | 425,97 | 711,16 | 11,09 |
| День 9 | ЧЕТВЕРГ: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная | 55 | 6,14 | 7,51 | 7,41 | 122,00 | 0,03 | 0,16 | 22,60 | 0,46 | 22,94 | 19,13 | 83,35 | 0,73 |
| 312 | Картофельное пюре | 100 | 2,10 | 6,21 | 12,19 | 117,10 | 0,10 | 12,06 | 33,87 | 0,00 | 28,22 | 18,56 | 58,95 | 0,70 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 2,83 | | 0,03 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | **ИТОГО Завтрак:** | 515 | 13,22 | 15,08 | 71,73 | 480,40 | 0,25 | 25,05 | 56,47 | 1,41 | 97,16 | 193,69 | 231,30 | 5,69 |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,71 | 10,20 | 0,03 | 6,72 | 0,00 | 0,03 | 9,30 | 10,20 | 16,80 | 0,42 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,18 | 4,66 | 0,00 | 0,92 | 34,14 | 28,46 | 70,48 | 1,64 |
| 294 | Котлета рубленная из птицы | 90 | 14,24 | 15,94 | 14,81 | 259,20 | 0,09 | 0,79 | 65,52 | 4,87 | 51,37 | 16,20 | 73,71 | 1,55 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 2,58 | 4,05 | 11,78 | 93,88 | 0,03 | 21,45 | 0,00 | 0,30 | 69,32 | 25,82 | 50,18 | 1,01 |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | **ИТОГО Обед** | 740 | 27,10 | 25,24 | 86,84 | 693,50 | 0,45 | 37,23 | 65,52 | 7,02 | 192,54 | 232,48 | 297,37 | 8,84 |
| | **ИТОГО ДЕНЬ 9** | 1255 | 40,32 | 40,31 | 158,56 | 1173,90 | 0,71 | 62,27 | 121,99 | 8,43 | 289,70 | 426,18 | 528,67 | 14,52 |
| **День 10** | **ПЯТНИЦА:** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша овсяная молочная жидкая | 200 | 7,45 | 12,22 | 32,62 | 271,32 | 0,20 | 1,11 | 55,22 | 0,50 | 146,38 | 57,74 | 219,26 | 1,11 |
| | Печенье сахарное | 40 | 2,72 | 7,44 | 26,32 | 118,08 | | | | | | | | |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | 0,02 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| | **ИТОГО Завтрак:** | 500 | 14,69 | 20,62 | 101,07 | 584,70 | 0,30 | 1,14 | 55,22 | 1,24 | 173,28 | 203,74 | 295,66 | 3,09 |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 9,41 | 35,76 | 0,01 | 11,31 | 0,00 | 0,34 | 17,30 | 16,99 | 16,66 | 0,30 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,42 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,06 | 12,62 | 0,00 | 0,65 | 39,40 | 17,70 | 39,20 | 0,66 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 14,06 | 33,71 | 18,95 | 437,71 | 0,42 | 7,73 | 0,00 | 1,50 | 32,79 | 48,96 | 205,97 | 3,45 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 5,76 | 3,24 | 3,96 | 0,83 |
| | Печенье сахарное | 40 | 2,72 | 7,44 | 26,32 | 118,08 | | | | | | | | |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 30 | 2,37 | 0,54 | 14,85 | 72,9 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 133,2 | 34,8 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 2,08 | 0,4 | 12,28 | 62,4 | 0,04 | | | 0,2 | 6,6 | 11,4 | 38,8 | 0,9 |
| | **ИТОГО Обед** | 740 | 23,57 | 48,15 | 113,22 | 901,79 | 0,60 | 35,26 | 0,00 | 3,28 | 111,05 | 231,49 | 339,39 | 6,94 |
| | **ИТОГО День 10** | 1240 | 38,26 | 68,76 | 214,30 | 1486,49 | 0,90 | 36,40 | 55,22 | 4,51 | 284,33 | 435,23 | 635,05 | 10,03 |
| | Итого | | 432,89 | 503,41 | 1852,51 | 13632,88 | 34,27 | 397,68 | 1691,53 | 63,19 | 4115,46 | 4385,32 | 6948,69 | 110,59 |
| | Среднее значение | | 43,29 | 50,34 | 185,25 | 1363,29 | 3,43 | 39,77 | 169,15 | 6,32 | 411,55 | 438,53 | 694,87 | 11,06 |
| | Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 12,7% | 33,2% | 54,4% | | | | | | | | | |