

Утверждаю

Директор МОБУ Таскинской ООШ



В.А. Голуб\_

Приказ от 02 сентября 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ 10 —ти дневное меню для обучающихся 1 смены  
общеобразовательных организаций южных районов  
Амурской области возраст 12-18 лет детей с ОВЗ (ограниченными  
возможностями здоровья) осенне-зимнего сезона (завтрак и обед )  
МОБУ Таскинская ООШ**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	<b>День 1</b>													
213М	Омлет с картофелем	200\240	18,19	20,62	26,7	365,58	0,26	29,48	314,48	0,89	129,05	336,64	52,76	4,15
б\н	Чай из шиповника	180\200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,2
б\н	Батон йодированный	30\50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	<b>Итого за завтрак</b>			22,1										
	—				67,28	560,72	0,34	86,04		1,88	154,94	370,08	59,7	4,95
	<b>Обед</b>								359,87					
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
88М/ссж	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной), 200/10	210	1,80	4,67	7,94	81,99	0,06	25,64	10,00	1,48	40,26	45,09	18,64	0,69
278М/331М/ссж	Тефтели свино- говяжьи, 60/30	90	8,14	12,08	10,52	183,89	0,19	3,38	7,00	2,20	24,07	98,04	17,58	1,39
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>24,61</b>	<b>27,31</b>	<b>109,37</b>	<b>787,46</b>	<b>0,70</b>	<b>103,32</b>	<b>99,69</b>	<b>7,27</b>	<b>122,66</b>	<b>456,95</b>	<b>217,70</b>	<b>9,54</b>
	<b>Всего за 1 день</b>	<b>1170</b>	<b>46,79</b>	<b>49,41</b>	<b>176,65</b>	<b>1348,18</b>	<b>0,104</b>	<b>189,36</b>	<b>459,56</b>	<b>9,15</b>	<b>277,6</b>	<b>827,03</b>	<b>277,4</b>	<b>14,49</b>

<b>День 2 завтрак</b>														
б/н	Батон йодированный	30\50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
194/6МДОУ	Каша из смеси круп с яблоками	200\225	9,62	9,02	38,34	272,97	0,15	2,44	33,53	0,52	163,86	203,13	71,11	2,22
15М/ссж	Сыр порционно	15\20	4,09	4,6	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382/М/ссж	Какао с молоком	180\200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,6	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>21,50</b>	<b>18,18</b>	<b>78,65</b>	<b>565,88</b>	<b>0,26</b>	<b>4,20</b>	<b>89,66</b>	<b>1,41</b>	<b>512,1</b>	<b>482,74</b>	<b>119,0</b>	<b>4,13</b>
<b>Обед</b>														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
101М/ссж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
294/М/ссж	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>29,01</b>	<b>29,72</b>	<b>123,45</b>	<b>875,04</b>	<b>0,43</b>	<b>75,41</b>	<b>90,83</b>	<b>6,90</b>	<b>79,03</b>	<b>334,39</b>	<b>91,29</b>	<b>5,96</b>
<b>Всего за 2 день</b>		<b>1245</b>	<b>50,51</b>	<b>47,9</b>	<b>202,</b>	<b>1440,92</b>	<b>0,69</b>	<b>79,61</b>	<b>180,49</b>	<b>8,31</b>	<b>591,13</b>	<b>817,13</b>	<b>210,29</b>	<b>10,09</b>

<b>День 3 завтрак</b>														
171М\ссж	Каша гречневая рассыпч	180	10,19	7,87	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
377М\ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
15М\ссж	Сыр порционно	15\20	4,09	4,6	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,0	128,00	9,00	0,20
б\н	Батон йодированный	30\50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>18,14</b>	<b>13,88</b>	<b>82,00</b>	<b>526,44</b>	<b>0,44</b>	<b>3,84</b>	<b>74,8</b>	<b>1,61</b>	<b>249,53</b>	<b>412,75</b>	<b>181,36</b>	<b>7,15</b>
<b>Обед</b>														
67М\ссж	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
82М\ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,87	4,63	10,53	92,28	0,05	17,99	10,00	1,52	39,92	48,34	21,72	1,01
233М/328М\ссж	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	90	13,02	8,73	5,62	153,74	0,13	1,60	53,28	0,41	100,5 5	218,67	44,25	0,79
125М\ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М\ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24,53</b>	<b>22,47</b>	<b>97,56</b>	<b>692,54</b>	<b>0,52</b>	<b>57,21</b>	<b>84,78</b>	<b>6,08</b>	<b>227,84</b>	<b>481,69</b>	<b>157,41</b>	<b>6,15</b>
<b>Всего за 3 день</b>		<b>1210</b>	<b>42,67</b>	<b>36,35</b>	<b>179,56</b>	<b>1218,98</b>	<b>0,96</b>	<b>61,05</b>	<b>159,58</b>	<b>7,69</b>	<b>477,37</b>	<b>894,44</b>	<b>338,77</b>	<b>13,3</b>

<b>День 4 завтрак</b>														
120M\ссж	Суп молочный с макаронами	250	5,84	4,38	21,02	147,78	0,06	0,75	18,0	0,31	155,97	130,69	20,81	0,47
б\н\ссж	Чай с шиповником	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
14M\ссж	масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
б\н	Батон йодированный	30\50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>9,91</b>	<b>13,11</b>	<b>61,73</b>	<b>408,92</b>	<b>0,14</b>	<b>57,31</b>	<b>103,39</b>	<b>1,4</b>	<b>184,26</b>	<b>167,13</b>	<b>27,75</b>	<b>1,29</b>
<b>Обед</b>														
б\н	Салат из морской капусты	60	0,47	3,59	1,93	44,78	0,02	1,74	0,93	1,88	17,90	26,22	64,30	6,00
151K\ссж	Уха Ростовская	200	5,56	3,45	11,36	99,32	0,11	18,25	2,50	1,77	20,36	98,81	26,83	0,94
291M\ссж	Плов из птицы	200	21,36	14,25	37,61	360,94	0,14	4,60	13,58	2,96	22,36	245,51	50,12	1,50
348M\ссж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>32,65</b>	<b>22,10</b>	<b>96,53</b>	<b>714,58</b>	<b>0,40</b>	<b>25,99</b>	<b>18,51</b>	<b>7,77</b>	<b>81,96</b>	<b>450,73</b>	<b>169,11</b>	<b>10,67</b>
<b>Всего за 4 день</b>		<b>1220</b>	<b>42,56</b>	<b>35,21</b>	<b>158,26</b>	<b>1123,50</b>	<b>0,54</b>	<b>83,30</b>	<b>121,9</b>	<b>9,17</b>	<b>266,22</b>	<b>617,86</b>	<b>196,86</b>	<b>11,96</b>

<b>День 5 завтрак</b>														
177М\ссж	Каша пшеничная с изюмом	250	9,97	10,24	54,26	350,6	0,27	0,71	41,88	0,30	173,41	251,43	66,76	2,01
379 М\ссж	Кофейный напиток	200	3,90	3,0	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
14М\ссж	масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
б\н	Батон йодированный	30\50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,75</b>	<b>21,89</b>	<b>97,37</b>	<b>655,17</b>	<b>0,37</b>	<b>2,49</b>	<b>91,88</b>	<b>1,18</b>	<b>323,14</b>	<b>376,93</b>	<b>86,76</b>	<b>2,77</b>
<b>Обед</b>														
63М\ссж	Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
99М\ссж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
311К\ссж	Гуляш из мяса птицы (бедро куриное), 45/45	90	10,51	5,24	2,44	96,84	0,07	1,13	11,81	0,08	7,84	97,17	12,37	0,51
143М\ссж	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	7,77	31,57	214,14	0,06		40,00	0,62	21,35	155,03	18,87	0,88
350М\ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>27,58</b>	<b>18,53</b>	<b>106,49</b>	<b>705,49</b>	<b>0,50</b>	<b>83,51</b>	<b>115,40</b>	<b>4,21</b>	<b>112,79</b>	<b>475,75</b>	<b>120,24</b>	<b>5,98</b>
<b>Всего за 5 день</b>		<b>1260</b>	<b>45,33</b>	<b>40,42</b>	<b>203,86</b>	<b>1360,66</b>	<b>0,87</b>	<b>86,00</b>	<b>207,28</b>	<b>5,39</b>	<b>435,93</b>	<b>852,68</b>	<b>207</b>	<b>8,75</b>

<b>День 6 завтрак</b>														
175М\сж	Каша молочная «дружба»	250	7,01	9,21	41,81	279,03	0,13	0,70	41,63	0,20	148,34	180,76	42,04	0,9
382 М\сж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
15М\сж	сыр порционно	20	4,09	4,6	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,0	128,00	9,00	0,20
б\н	Батон йодированный	30\50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18,89</b>	<b>18,38</b>	<b>82,12</b>	<b>571,94</b>	<b>0,24</b>	<b>2,46</b>	<b>97,76</b>	<b>1,09</b>	<b>496,59</b>	<b>460,37</b>	<b>89,93</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>														
94К\сж	Салат Мозаика	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
84М\сж	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 200/10	210	3,39	4,80	13,44	111,94	0,09	11,24	10,00	1,56	42,28	84,04	28,24	1,40
281К\сж	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
309М\сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
473К\сж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,45</b>	<b>23,73</b>	<b>105,79</b>	<b>747,12</b>	<b>0,42</b>	<b>90,39</b>	<b>99,74</b>	<b>6,92</b>	<b>108,88</b>	<b>371,52</b>	<b>97,67</b>	<b>6,83</b>
<b>Всего за 6 день</b>		<b>1280</b>	<b>45,34</b>	<b>42,11</b>	<b>187,91</b>	<b>1319,06</b>	<b>0,66</b>	<b>92,85</b>	<b>197,5</b>	<b>8,01</b>	<b>605,47</b>	<b>831,89</b>	<b>187,6</b>	<b>9,63</b>

**День 7 завтрак**

311М\сж	Картофель в молоке	150	3,79	3,05	22,00	131,20	0,16	22,87	12,50	0,163	73,50	109,86	33,05	1,15
	Подгарнировка из зелёного горошка	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
376М\сж	Чай с сахаром	200			10,98	43,90	0,001	0,100			4,95	8,24	4,40	0,853
б\н	Батон йодированный	30\50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,52</b>	<b>4,51</b>	<b>60,63</b>	<b>317,7</b>	<b>0,271</b>	<b>26,97</b>	<b>12,50</b>	<b>1,003</b>	<b>107,01</b>	<b>169,20</b>	<b>49,75</b>	<b>2,813</b>

<b>Обед</b>														
36М	Салат картофельный с сельдью	60	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60
96 М\сж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
ТК 255/332	Печень по – строгановски с соусом сметанным с луком 40/50	90	11,93	10,10	3,17	167	0,2	8,90	4203	-	29,91	215,38	15,72	4,5
302М\сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
349М\сж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>27,7</b>	<b>20,64</b>	<b>117,43</b>	<b>783,13</b>	<b>0,53</b>	<b>32,06</b>	<b>5613</b>	<b>4,11</b>	<b>115,42</b>	<b>520,42</b>	<b>129,67</b>	<b>9,02</b>
<b>Всего за 7 день</b>		<b>1180</b>	<b>36,22</b>	<b>25,15</b>	<b>178,06</b>	<b>1100,83</b>	<b>0,801</b>	<b>59,03</b>	<b>5625,5</b>	<b>5,113</b>	<b>222,43</b>	<b>689,62</b>	<b>179,42</b>	<b>1,833</b>

<b>День 8 завтрак</b>														
218М\сж	Вареники ленивые	180	27,67	18,73	12,53	334,98	0,09	0,71	127,97	0,18	246,28	343,65	34,99	0,98
377М\сж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
б\н	Батон йодированный	30\50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>31,53</b>	<b>20,14</b>	<b>48,04</b>	<b>506,2</b>	<b>0,17</b>	<b>4,39</b>	<b>127,97</b>	<b>0,97</b>	<b>276,7</b>	<b>386,38</b>	<b>46,47</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>														
67М/сж	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
87М/сж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
277К/сж	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17
312М/сж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
348М/сж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07			0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>25,11</b>	<b>25,76</b>	<b>83,55</b>	<b>666,86</b>	<b>0,44</b>	<b>64,64</b>	<b>19,80</b>	<b>5,91</b>	<b>137,63</b>	<b>379,70</b>	<b>107,16</b>	<b>6,69</b>
<b>Всего за 8 день</b>		<b>1180</b>	<b>56,64</b>	<b>45,9</b>	<b>131,59</b>	<b>1173,06</b>	<b>0,61</b>	<b>69,03</b>	<b>147,77</b>	<b>6,88</b>	<b>414,33</b>	<b>766,08</b>	<b>153,63</b>	<b>9,21</b>

<b>День 9</b>														
15М/ссж	сыр порционно	20	4,09	4,6	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,0	128,00	9,00	0,20
14М/ссж	масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
376М/ссж	Чай с сахаром	200			10,98	43,90	0,001	0,100			4,95	8,24	4,40	0,853
б\н	Батон йодированный	50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>280</b>	<b>7,97</b>	<b>13,25</b>	<b>37,3</b>	<b>300,59</b>	<b>0,091</b>	<b>1,26</b>	<b>86,00</b>	<b>0,98</b>	<b>229,91</b>	<b>171,74</b>	<b>19,4</b>	<b>1,673</b>
<b>Обед</b>														
73М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
321М/ссж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07			0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>25,37</b>	<b>22,45</b>	<b>86,17</b>	<b>655,38</b>	<b>0,38</b>	<b>190,30</b>	<b>75,59</b>	<b>5,92</b>	<b>180,78</b>	<b>366,63</b>	<b>116,54</b>	<b>6,85</b>
<b>Всего за 9 день</b>		<b>1030</b>	<b>33,34</b>	<b>35,7</b>	<b>123,47</b>	<b>955,97</b>	<b>0,471</b>	<b>191,56</b>	<b>161,59</b>	<b>6,9</b>	<b>410,69</b>	<b>538,37</b>	<b>135,94</b>	<b>8,523</b>

<b>День 10 завтрак</b>														
309M\ссж	Макароньы отварные с маслом	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
71 M\ссж	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
382 M\ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
б\н	Батон йодированный	30\50	3,8	1,40	25,70	130,6	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,8</b>	<b>9,76</b>	<b>83,89</b>	<b>484,63</b>	<b>0,21</b>	<b>6,60</b>	<b>34,13</b>	<b>1,91</b>	<b>166,72</b>	<b>212,48</b>	<b>52,85</b>	<b>2,89</b>
<b>Обед</b>														
42M\ссж	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,20		1,39	9,25	29,34	11,61	0,46
103M\ссж	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94
290M/330M\ссж	Куры тушеные в соусе, 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171M\ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
349M\ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>33,70</b>	<b>28,63</b>	<b>117,06</b>	<b>860,99</b>	<b>0,68</b>	<b>23,85</b>	<b>92,90</b>	<b>5,98</b>	<b>111,85</b>	<b>528,37</b>	<b>228,09</b>	<b>9,67</b>
<b>Всего за 10 день</b>		<b>1200</b>	<b>48,5</b>	<b>38,39</b>	<b>200,95</b>	<b>1345,62</b>	<b>0,89</b>	<b>30,45</b>	<b>127,03</b>	<b>7,89</b>	<b>278,57</b>	<b>740,85</b>	<b>280,94</b>	<b>12,56</b>

