 УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ «КСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Колмакова О. В.

30 августа 2024 г.

**Примерное меню на 10 дней МКОУ «КСШ»**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ/ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | | белки | | жиры | | | углеводы | | | | энерг. ценность | | рецептура |
| 7-11лет | 12-18лет | | 7-11 л | 12-18 л | 7-11 л | 12-18 л | | 7-11 л | | 12-18 л | | 7-11 л | 12-18 л |
| Неделя 1 День 1  понедельник | Завтрак: Каша вязкая молочная гречневая  Колбаса на бутерброд( порциями)  Сыр порциями  Чай с сахаром Лимон  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  Фрукты свежие | 180  20  10  200/7  10  40  150 | 200  20  15  200/8  10  40  150 | | 5,4  2,5  2,68  0,2  0,01  3,04  0,8 | 6,0  2,5  4,0  0,2  0,01  3,04  0,8 | 12,0  4,4  3  -  8,3  0,36  0,8 | 12,0  4,4  4,0  -  8,3  0,36  0,8 | | 44,6  4,11  2,73  15,0  0,06  19,8  19,6 | | 44,6  4,11  4,1  15,0  0,06  19,8  19,6 | | 245,4  53,2  36,0  58,0  77,0  90,4  94,0 | 245,4  53,2  54,0  58,0  77,0  90,4  94,0 | 322  99  686  96  -  628 |
| Итого за завтрак |  | 617 | 643 | | 14,63 | 16,55 | 29,86 | 29,86 | | 105,9 | | 107,27 | | 654 | 587,80 |  |
|  | Обед: Салат витаминный с помидорами  Суп гороховый на мясном бульоне  Рыба, тушеная в томате с овощами  Рис отварной  Компот из смеси сухофруктов с вит.С  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | 60  250  80  150  200  40 /40 | 100  250  100  180  200  60/60 | | 2,94  6,2  7,95  3,75  0,6  3,04 | 4,9  6,2  10,6  4,5  0,6  4,56 | 3,3  5,6  3,83  6,15  -  0,32 | 3,3  5,6  5,1  7,38  -  0,32 | | 8,16  22,3  4,2  38,55  31,4  19,68 | | 13,6  22,3  5,6  46,26  31,4  29,52 | | 73,2  167  4  228  124,0  94,0 | 122  167  112  273,6  124,0  135,6 | 39  139  374  511  639  - |
| Итого за обед |  | 820 | 950 | | 24,48 | 31,36 | 19,2 | 21,7 | | 124,29 | | 148,68 | | 690,2 | 934,2 |  |
|  | Полдник: Печенье, Сок | 50/200 | 50/200 | | 3,3/2,2 | 3,3/2,2 | 4,3/0 | 4,3/0,48 | | 36,2/ 32,6 | | 36,2/ 32,6 | | 196/ 136,0 | 196/ 136,0 | 797/707 |
| Итого за день |  | 1637 | 1793 | | 51,68 | 60,95 | 61,75 | 67,64 | | 281,28 | | 304,34 | | 1808,30 | 1998,0 |  |
| День 2  вторник | Завтрак: Омлет натуральный  Зеленый горошек отв.консерв.  Кофейный напиток из цикория  Хлеб пшеничный  Масло сливочное Колбаса на бутерброд ( порциями)( при наличии)  Фрукты свежие | 75  100  200  40  10/35  100 | 100  100  200  40  10/35  100 | | 11,7  3,0  0,2  3,04  0,1/4,4  0,6 | 15,6  3,0  0,2  3,04  0,1/4,4  0,6 | 16,2  3,9  -  0,36  8,3/7,7  0,6 | 21,6  3,9  -  0,36  8,3/7,7  0,6 | | 0,2  6,3  10,2  19,8  0,1/7  7,2 | | 0,26  6,3  10,2  19,8  0.1/7,2  7,2 | | 180,2  72  40,2  90,4  74,8/  118  13,06 | 216,24  72  40,2  90,4  74,8/  118  13,06 | 413  515  686  -  96\99  628 |
| Итого за завтрак |  | 560 | 585 | | 23,04 | 26,94 | 37,06 | 42,46 | | 51 | | 51,06 | | 588,66 | 624,7 |  |
|  | Обед: Салат из соленых огурцов с луком  Борщ с картофелем, со сметаной  Биточки (мясо, птица)  Овощное рагу  Хлеб пшеничный, хлеб ржаной  Кисель из ягод ( замороженных) | 75  250  80  150  60/40  200 | 100  250  100  180  60/60  200 | | 0,09  2,0  12,72  3,45  3,8  0 | 0,12  2,0  15,9  4,14  4,56  0 | 9,68  5,2  11,52  7,65  0,54  0 | 12,9  5,2  14,4  9,18  8,64  0 | | 1,8  13,1  12,8  16,05  29,8  32,2 | | 2,4  13,1  16,0  19,26  29,8  32,2 | | 78  106  208,8  145,5  135,6  134 | 104  106  261  174,6  135,6  134 | 17  110  451  224  -  640 |
| Итого за обед |  | 850 | 950 | | 17,59 | 21,78 | 25,4 | 39,22 | | 119,65 | | 129,36 | | 765,6 | 865,2 |  |
|  | Полдник: Пирожок печенный с капустой  Чай с сахаром  Йогурт ( при наличии) | 70/30  200/15  100 | 70/30  200/15  100 | | 7,5  0,2  2,0 | 7,5  0,2  2,0 | 13,2  -  7,5 | 13,2  -  7,5 | | 60,9  15  15,6 | | 60,9  15  15,6 | | 394  58,0  140,0 | 394  58,0  140,0 | 738  685  - |
| Итого за день |  | 1725 | 1850 | | 48,33 | 56,42 | 75,66 | 94,88 | | 246,55 | | 256,32 | | 1806,26 | 1941,9 |  |
| День 3  среда | Завтрак: Кисломолочный продукт йогурт  Каша манная молочная с маслом  Чай с лимоном  Масло сливочное  Хлеб пшеничный из муки I сорта | 1 /100  200  200/7  10  40 | 1 шт/100  200  200/8  10  60 | | 2,0  4,8  0,3  0,1  3,04 | 2,0  4,8  0,3  0,1  4,56 | 7,5  8,2  0  8,3  0,36 | 7,5  8,2  0  8,3  0,36 | | 15,6  30,4  15,2  0,1  19,68 | | 15,6  30,4  15,2  0,1  29,52 | | 140,0  222  60  74,8  94,0 | 140,0  222  60  74,8  141 | -  302  686  96  - |
| Итого за завтрак |  | 557 | 578 | | 10,24 | 11,76 | 24,36 | 24,36 | | 80,98 | | 90,82 | | 590,8 | 637,8 |  |
|  | Обед: Салат из капусты белокочанной с растительным маслом  Суп картофельный с рисом, с мясом  Бефстроганов из говядины  Макаронные изделия отварные  Компот из плодов сухих (шиповник)  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной  Фрукты свежие | 60  200/25  80  150  200  60/40  150 | 80  250/25  100  180  200  60/60  150 | | 0,84  6,9\7,8  13,92  5,25  0,6  4,56  0,8 | 1,12  6,9\7,8  17,4  6,3  0,6  4,56  0,8 | 3,06  7,75\2  9,84  6,15  0  0,54  0,8 | 4,08  7,75\2  12,3  7,38  0  0,54  0,8 | | 5,34  12,3  4,16  35,25  31,6  29,8  19,6 | | 7,12  12,3  5,2  42,3  31,6  29,8  19,6 | | 21,0  148\44,  162,4  220,5  158  135,6  94,0 | 28,0  148\  203  264,6  158  135,6  94,0 | 43  138  423  516  638  628  - |
| Итого за обед |  | 965 | 1045 | | 40,67 | 45,48 | 30,14 | 34,85 | | 138,05 | | 147,92 | | 983,8 | 1075,5 |  |
|  | Полдник: Пряники. Молоко | 50/200 | 50/200 | | 4,1\5,9 | 4,1\5,9 | 2,3\6,8 | 2,3\6,8 | | 13,2\ | | 13,2\9,9 | | 94,0\123 | 94,0\ 123 | 804\697  - |
| Итого за день |  | 1772 | 1873 | | 60,91 | 67,24 | 63,6 | 68,31 | | 242,13 | | 261,84 | | 1791,6 | 1930,3 |  |
| День 4  четверг | Завтрак: Запеканка творожная со сметаной Колбаса на бутерброд ( при наличии)  Масло сливочное  Хлеб пшеничный из муки I сорта  Какао со сгущенным молоком  Фрукты свежие | 100/20  35  10  40  200  150 | | 100/20  35  10  60  200  150 | 15/4,6  4,4  0,1  3,04  4,7  0,8 | 15,0/4,6  4,4  0,1  4,56  4,7  0,8 | 13,3/5,8  7,7  8,3  0,36  5,0  0 | | 13,3/6  7,7  8,3  0,54  5,0  0 | | 13,7/15  7,2  0,1  19,8  31,8  19,6 | | 13,7/15  7,2  0,1  29,8  31,8  19,6 | 239/72  118  74,8  135,6  187  94,0 | 239/72  118  74,8  135,6  187  94,0 | 366  99  96  -  694  - |
| Итого за завтрак |  | 555 | | 575 | 32,64 | 34,16 | 40,46 | | 40,66 | | 107,2 | | 117,2 | 920,4 | 920,4 |  |
|  | Обед: Салат из моркови с яблоком  Щи из квашен. капусты с картофелем  Плов из птицы  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной  Конфеты шоколадные | 60  250  150  200  60/40  50 | | 80  250  180  200  60/60  50 | 0,78  2,4  11,4  0,2  3,84 | 1,04  2,4  13,68  0,2  3,84 | 1,86  5,2  9,75  0  0,45 | | 2,48  5,2  11,7  0  0,45 | | 5,46  10,3  27,15  35,8  20,20 | | 7,28  10,3  32,58  35,8  20,2 | 42,0  100  247,5  144  113 | 56,0  100  297  144  92 | 49  129  492  631  707 |
| Итого за обед |  | 760 | | 830 | 18,62 | 21,16 | 17,26 | | 19,83 | | 98,91 | | 106,16 | 646,5 | 689 |  |
|  | Полдник: коржик молочный Морс из ягод  Продукт кисломолочный- йогурт | 75/200  1\100 | | 75/200  1\100 | 4,8  2,0 | 4.8  2,0 | 8,5  7,5 | | 8,5  7,5 | | 48,4  15,6 | | 48,4  15,6 | 288,0  140,0 | 288,0  140,0 | 806  - |
| Итого за день |  | 1690 | | 1780 | 58,06 | 62,12 | 73,72 | | 76,49 | | 270,11 | | 287,36 | 1855,04 | 2037,4 |  |
| День 5  пятница | Завтрак: Макаронные изделия с тертым сыром  Чай с сахаром, с витамином С  Масло сливочное  Хлеб пшеничный из муки 1 сорта  Фрукты свежие | 150\15  200\15  10  60  100 | | 180\20  200\15  10  60  100 | 8,1  6,38  0,1  3,84  0,4 | 9,7  6,38  0,1  3,84  0,4 | 9,26  12,9  8,3  0,45  0 | | 11,1  12,9  8,3  0,45  0 | | 31,95  30,3  0,1  24,7  12,9 | | 38,34  30,3  0,1  24,7  12,9 | 250,5  254,4  74,8  113  60 | 300,6  254,4  74,8  113  60 | 333  685  96  -  628 |
| Итого за завтрак |  | 550 | | 585 | 18,82 | 20,42 | 30,91 | | 32,75 | | 99,95 | | 106,34 | 752,7 | 802,8 |  |
| Итого за обед  Итого  за день | Обед: Салат из свеклы с черносливом сыром с растительным маслом  Суп с крупой из рыбных консервов  Каша перловая  Гуляш мясной  Хлеб ржаной Хлеб пшеничный  Компот из смеси сухофруктов  Конфеты шоколадные | 60  250\35  150  100  40\40  200  50 | | 100  250\35  180  100  60\60  200  50 | 3,24  2,5\5,7  4,5  13,9  3,04  0,6 | 5,4  2,5\5,7  5,4  13,9  3,84  0,6 | 8,52  3,0\7,5  6  6,5  0,36  0 | | 14,2  3,0\7,5  7,2  6,5  0,45  0 | | 4,32  18,3\0  31,95  4,0  19,8  31,4 | | 7,2  18,3\0  38,34  4,0  24,7  31,4 | 106,8  113\90  204  132  90,4  124 | 178,0  113\90  244,8  132  135,6  124 | 50  138  508  437  -  639 |
|  | 925 | | 1035 | 33,48 | 37,34 | 31,88 | | 38,85 | | 121,06 | | 123,94 | 860,4 | 1017,4 |  |
| Полдник: Йогурт  Печенье  Напиток витаминный из ягоды | 1\100  50  200 | | 1\100  50  200 | 5,6  4,7  0,6 | 5,6  4,7  0,6 | 7,5  1,1  - | | 7,5  1,1  - | | 15,6 48,4  22,6 | | 15,6  48,4  22,6 | 140,0  288,0  88,7 | 140,0  288,0  88,7 | -  800  700 |
|  | 1785 | | 1930 | 67,9 | 73,36 | 75,99 | | 84,8 | | 295,01 | | 304,28 | 2132,8 | 2339,9 |  |
| День 6  понедельник | Завтрак: Каша пшенная молочная с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром Лимон  Сыр (Российский и др)  Фрукты свежие | 180  10  40  200/15/7  15\  150 | | 200  10  60  200/15/7  15\  150 | 5,22  0,1  3,04  0,2  1,1\  0,4 | 5,8  0,1  3,84  0,2  1,1  0,4 | 8,28  8,3  0,36  -  5,3  0 | | 9,2  8,3  0,45  -  5,3  0 | 28,62  0,1  19,8  15,0  4,6\  12,9 | | | 31,8  0,1  24,7  15,0  4,6\  12,9 | 216,0  74,8  90,4  58,0  71,4\  60 | 240,0  74,8  113,0  58,0  71,4\  60 | 302  96  -  686  97\  628 |
| Итого за завтрак |  | 617 | | 657 | 10,06 | 11,44 | 22,24 | | 23,25 | 81,02 | | | 89,1 | 570,6 | 617,2 |  |
|  | Обед: Салат из св. капусты с морковью  Суп крестьянский с крупой ,  с мясом  Жаркое по-домашнему  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной  Компот из консерв./фруктов | 100  250\  25  230  40/40  200 | | 100  250\  25  230  60/60  200 | 1,4  2,6  7,8  20,47  3,04  0,6 | 4,9  2,6  7,8  20,47  3,04  0,6 | 5,1  5,3  1,4  11,27  0,36  - | | 5,1  5,3  1,4  11,27  0,36  - | 8,9  14,3  0  24,84  19,8  43,8 | | | 8,9  14,3  0  24,84  19,8  43,8 | 88  116,0  46  287,5  90,4  176 | 88  116,0  46  287,5  90,4  176 | 43  134  -  436  -  637 |
| Итого за обед |  | 885 | | 925 | 35,91 | 35,91 | 23,43 | | 23,43 | 111,64 | | | 111,64 | 803,9 | 803,9 |  |
|  | Полдник: Булочка Сок  Кисломолочный продукт Йогурт | 75/200  1\100 | | 75/200  1\100 | 5,9/1,05,0 | 5,9/1,0  5,0 | 6,4/0  7,5 | | 6,4/0  7,5 | 43,6/21  15,6 | | | 43,6/21  15,6 | 257,3/88140 | 257,3\  140 | 767/707  - |
| Итого за день |  | 1877 | | 1957 | 58,41 | 59,25 | 59,57 | | 60,58 | 272,86 | | | 280,94 | 1859,80 | 1906,4 |  |
| День 7  вторник | Завтрак: Запеканка манная со сметанным соусом, с изюмом  Хлеб с маслом  Сыр Российский, Советский(порциями)  Колбаса на бутерброд ( порциями)  Какао с молоком | 150/20  15  40/15/10  15  35  200 | | 180/20  15  60/15/10  15  35  200 | 5,7  3\1,1  3,8  3  4,90 | 6,84  3,84\1,1  3,8  3  4,9 | 9,0  0,36\9,0  3,8  3,2  5,0 | | 10,8  0,4\9,0  3,8  3,2  5,0 | 37,5  6,8\19,8  4,85  0,29  32,50 | | | 45,0  6,8\24,7  4,85  0,29  32,5 | 258,0  115,0\90  60  41,2  190,00 | 309,6  115,0\113  60  41,2  190,0 | 314  1  97  99  693 |
| Итого за завтрак |  | 500 | | 550 | 21,5 | 23,48 | 30,36 | | 32,2 | 101,74 | | | 114,14 | 665,1 | 715,91 |  |
|  | Обед: Салат овощной из свеклы с яблоком  Суп вермишелевый с курицей  Рис припущенный с томатом  Котлета рыбная  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной  Сок фруктовый  Фрукты свежие | 60  250\25  150  50  40/30  200  150 | | 100  250\25  180  75  60/50  200  150 | 0,9  9,6\4,8  3,9  6,5  3,04  2,9  0,45 | 1,5  9,6\4,8  4,68  9,75  3,84  2,9  0,45 | 1,8  8,8\1,9  5,7  4,4  0,36  3,1  - | | 3,0  8,8\1,9  6,84  6,6  0,45  3,1  - | 6,3  18,9\0,2  39,75  7,6  19,8  22,1  12,9 | | | 10,5  18,9\0,2  47,7  11,4  24,7  22,1  12,9 | 44,4  188\38  232,5  98  90,4  87,8  60,0 | 74  188\38  279  147  113,0  87,8  60,0 | 51  143  513  388  -  707  628 |
| Итого за обед |  | 955 | | 1090 | 32,09 | 37,52 | 26,06 | | 30,69 | 127,55 | | | 148,4 | 839,1 | 986,80 |  |
|  | Полдник: Печенье Напиток клюквенный  Кисломолочный продукт | 50/200  1\100 | | 50/200  1\100 | 7,6\0,1  5,0 | 7,6\0,1  5,0 | 3,0  3,2 | | 3,0  3,2 | 3,8\24,9  12,4 | | | 3,8\24,9  12,4 | 132,4\97  120 | 132,4\97\120 | -/700  - |
| Итого за день |  | 1805 | | 1980 | 66,29 | 73,7 | 62,62 | | 69,09 | 270,39 | | | 303,64 | 1853,6 | 2052,11 |  |
| День 8  среда | Завтрак: яйцо вареное ( при наличии)  Каша овсяная молочная с изюмом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный /Масло сливочное  Сыр ( Российский и др.)  Фрукты свежие | 1\60  180  200  60/10  15  150 | | 1\60  200  200  60/10  20  150 | 5,1  5,04  0,2  3,94  4,6  0,45 | 5,1  5,6  0,2  3,84\0,1  4, 6  0,45 | 4,6  9,36  0  8,3\0,45  5,06  0 | | 4,6  10,4  0  8,3\0,5  5,06  0 | 0,3  23,76  15,0  0,1\24,7  6,47  12,9 | | | 0,3  26,4  15,0  0,1\24,7  6,47  12,9 | 63,0  207  58,0  74,8\1372  80,0 | 63,0  230  58,0  74,8\1372  80,0 | 337  302  686  96  97  628 |
| Итого за завтрак |  | 675 | | 700 | 19,33 | 19,89 | 27,77 | | 28,86 | 83,23 | | | 85,87 | 567,8 | 590,8 |  |
|  | Обед: Салат овощной огурцы с помидорами  Рассольник Ленинградский  Бефстроганов ( из говядины)  Каша гречневая  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной  Компот из с/фруктов Конфеты шоколадные | 60  250\25  75  150  40/40  200  50 | | 100  250\25  100  180  60/60  200  50 | 0,2  3,0\7,8  13,05  8,7  3,84  0,6 | 0,2  3,0\7,8  17,4  10,4  3,84  0,6 | -  4,5\1,4  9,2  7,8  5,8  0,36  - | | -  4,5\1,4  12,3  9,36  6,96  0,54  - | 10,2  20,1\0  3,9  42,6  31,2  19,8  22,6 | | | 10,2  20,1\0  5,2  51,12  31,2  37,44  29,7 | 40,2  135\46  152,25  279  200  90,4  135,6 | 40,2  135\46  203  334,8  200  240  135,6 | 101  132  431  508  -  639  - |
| Итого за обед |  | 850 | | 965 | 37,19 | 43,24 | 29,06 | | 35,06 | 150,4 | | | 184,96 | 1078,45 | 1334,6 |  |
|  | Полдник: бисквит с джемом  Напиток витаминный | 100/20  200 | | 100/20  200 | 7,5  0,1 | 7,5  0,1 | 13,2  0 | | 13,2  0 | 60,9  24,9 | | | 60,9  24,9 | 394  97,0 | 394  97,0 | 769  700 |
| Итого за день |  | 1845 | | 1985 | 61,27 | 66,93 | 70,0,3 | | 77,12 | 319,43 | | | 356,63 | 2137,25 | 2416,4 |  |
| День 9  четверг | Завтрак: Продукт кисломолочный йогурт  Пудинг творожный (запеченный) с изюмом  Молоко сгущенное  Кофейный напиток из цикория  Хлеб\ Масло сливочное  Сыр (порциями) | 1 шт\100  130  20  200  25\10  15 | | 1 шт\100  150  20  200  55\10  15 | 5,0  17,42  2,4  3,14  3,8 | 5,0  20,1  2,4  3,84\0,1  3,8 | 3,2  14,17  3,6  9,0  3,8 | | 3,2  16,35  3,6  9,0  3,8 | 12,4  26,91  27,9  6,8  4,85 | | | 12,4  31,05  27,9  6,8  4,85 | 120,0  308,1  66,0  148,0  115,0  60,0 | 120,0  355,5  66,0  148,0  115,0  60,0 | -  362  692  1  97 |
| Итого за завтрак |  | 500 | | 550 | 31,76 | 35,24 | 33,77 | | 35,95 | 78,86 | | | 83,0 | 817,1 | 864,5 |  |
|  | Обед: Суп пшенный с мясом (кулеш)  Гороховое пюре  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной  Тефтеля мясная  Сок фруктовый  Фрукты свежие | 250  100\100  40\40  50  200  150 | | 250  100\100  60\60  75  200  150 | 7,5  9,2\7,5  3,04  7,2  0,6  0,45 | 7,5  9,2\7,5  4,56  10,8  0,6  0,45 | 7,3  5,8\5,6  0,36  7,7  0  0 | | 7,3  5,8\5,6  0,54  11,55  0  0 | 17,90  12\18,4  19,8  4,3  36,2  12,9 | | | 17,90  12\18,4  29,7  6,3  36,2  12,9 | 158,2  182\158  90,4  113,2  144,0  57,0 | 158,2  182\158  113  133,6  144,0  57,0 | 152  331  -  463  707  628 |
| Итого за обед |  | 890 | | 935 | 35,49 | 40,61 | 26,76 | | 30,79 | 121,5 | | | 133,4 | 902,8 | 945,8 |  |
|  | Полдник: Пряники Молоко | 50/200 | | 50/200 | 3,6\5,9 | 3,6\5,9 | 3,2\6,8 | | 3,2\6,8 | 35,0\9,9 | | | 35,0\9,9 | 181\123 | 181\123 | 804/  697 |
| Итого за день |  | 1640 | | 1735 | 76,75 | 85,35 | 70,53 | | 76,74 | 245,26 | | | 261,3 | 2023,9 | 2114,3 |  |
| День10  пятница | Завтрак: Сарделька отварная  Макароны отварные с овощами  Чай с сахаром Лимон  Хлеб пшеничный 1 сорта  Масло сливочное  Фрукты свежие | 75  150  200/15/7  40  10  100 | | 80  180  200/15/8  60  10  100 | 15,0  6,0  0,43  4,90  0,01  0,4 | 22,5  7,2  0,44  4,9  0,01  0,4 | 13,3  6,6  0  5,0  8,3  0 | | 19,95  7,92  0  5,0  8,3  0 | 13,7  31,8  17,6  32,50  0,06  12,9 | | | 20,55  38,16  18,0  32,5  0,06  12,9 | 239,0  214,5  68,78  190,00  77,0  57,0 | 358,5  257,4  69,32  190,0  77,0  57,0 | 413  517  686/629  -  96  628 |
| Итого за завтрак |  | 602 | | 658 | 26,74 | 35,45 | 39,0 | | 46,97 | 108,56 | | | 122,17 | 955,55 | 1009,22 |  |
|  | Обед: Салат из белокочанной капусты с р/м  Щи из квашеной капусты с картофелем, с мясом  Азу  Компот из плодов консервированных  Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный  Шоколад | 60  250\25  200  200  40/40  100 | | 75  250\25  200  200  60/60  100 | 0,5  8,7\7,8  17,8  0,6  3,04 | 0,75  8,7\7,8  17,8  0,6  3,56 | 5,0  10,0\1,4  9,6  0  0,36 | | 7,5  10,0\  1,4  9,6  0  0,54 | 3,5  6,7\0  19,4  43,8  19,8 | | | 5,3  6,7\0  19,4  43,8  29,7 | 61,0  147,6\  46  242,0  176,0  90,4 | 92,0  147,6\  46  242,0  176,0  90,4 | 43  129  438  637  - |
| Итого за обед |  | 875 | | 885 | 38,44 | 39,21 | 26,36 | | 29,04 | 93,2 | | | 104,9 | 763,0 | 794,0 |  |
|  | Полдник: Булочка домашняя  Сок фруктовый, натуральный | 100  200 | | 100  200 | 7,5  1,4 | 7,5  1,4 | 13,2  0 | | 13,2  0 | 60,9  25,6 | | | 60,9  25,6 | 394  108 | 394  108 | 769  707 |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  |  | | |  |  |  |  |
| Итого за день |  | 1677 | | 1743 | 73,68 | 83,16 | 78,56 | | 89,21 | 275,36 | | | 300,67 | 2163,55 | 2248,22 |  |
| Среднее значение за период |  | 1740 | | 1872 | 62,33 | 68,85 | 69,30 | | 76,62 | 271,74 | | | 291,60 | 1941,31 | 2097,69 |  |