

4	2	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
52	3	Сосиски в тесте (в духовке)	200	22,83	2,99	4,29	126,0	1,5	-	-	-	-	-	-	-
23	4	яблоки	100	0,4	-	9,8	47,0	2	11,0	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	12,0
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	29,0	25,8	10,5	0,48
		Обед													
34	1	Суп куриный	200	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1
25	2	Макароны по флотски	200	5,58	3,45	14,79	116,94	0,06	5,25	0	0	12,7	67,2	17,8	0,96
12	3	Кисель из ягод	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
6	4	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	29,0	25,8	10,5	0,48
44	5	Салат из свежлы и зеленого горошка	80	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,6	170,	56,7	5,48
		Итого энергетич.ценность		62,11	30,61	172,1	1328,58	4,29	43,02	0,65	9,21	307,46	483,45	246,97	24,96

День 3

		Завтрак													
1	1	Каша дружба	200	10,44	11,11	41,30	307,0	0,26	0,58	0,80	0,3	158,	257,	82,4	2,75
4	2	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
50	3	крендель	100	8,91	4,63	49,5	225,0	1,5	-	-	15,0	-	-	-	18,0
21	4	мандарины	100	0,8	-	5,36	38,0	4,0	42	1,1	1,3	3,5	2,1	2,8	0,6
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	29,0	25,8	10,5	0,48
		Обед													
31	1	Борщ	200	5,18	3,39	9,14	90,83	0,03	5,87	0	0	21,3	56,5	16,2	0,94
18	2	Рис отварной	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
28	3	Котлета мясная	75	10,68	11,75	5,74	287	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,2	90	1,5
13	4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	29,0	25,8	10,5	0,48
40	6	Салат из свеж.овощей	80	8,29	6,80	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	5,81	74,8	121,	42,7	3,48
		Итого энергетич.ценность		52,92	41,27	226,8	1569,7	6,29	89,9	2,18	22,4	340,15	521,32	302,03	31,26

День 4

		Завтрак													
3	1	Каша манная	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
20	2	Какао с молоком	200	3,15	4,33	12,29	102,8	2	0,9	2,2	1,3	8,6	11	3,1	2,8

6	3	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	5,2	70,1	14,1	18	25,8	10,5	0,48
20	4	груша	100	0,43	-	7,36	47,0	1,3	5,6	0,2	2,7	1,9	2	3	13
50	5	Пирожки с мясом	100	11,41	18,51	29,71	320,0	1,5	-	-	15,0	-	8,0	4,0	18,0
		Обед													
32	1	Суп с пельменем	200	2,45	4,89	13,91	109,20	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
19	2	Картофельное пюре	150	2,28	6,87	6,07	81,7	5,3	9,8	2,2	10	3,9	7,5	4,3	3,3
26	3	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
11	4	Натуральный сок	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	5,2	70,1	14,1	29,0	25,8	10,5	0,48
43	6	Салат морковный	100	8,95	8,8	3,11	133,7	3,9	7,1	108,7	58,1	191,	223,	256,	61,97
		Итого энергетич.ценность		56,92	58,49	164,7	1383,22	15,26	36,12	108,7	58,1	191,	223,	256,	61,97
						7				2		55	22	46	

День 5

		Завтрак													
2	1	Каша рисовая с слив.маслом	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
6	2	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	29,0	25,8	10,5	0,48
4	3	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
53	4	Роталики с повидлой	150	7,07	6,27	40,93	293,0	1,5	9,0	9,0	15	10,0	8,0	4,0	18,0
24	5	апельсин	100	0,98	0	5,79	43,0	2,7	67	0,9	1,3	3,4	2,9	3,3	1,7
		Обед													
35	1	Уха из консер.сайры	200	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,2	250,	38,5	1,19
29	2	Курица отварная	75	6,62	16,04	1,57	279	0,35	0,17	0,03	0	9,38	10,5	23,1	0,95
17	2	Макароны отварные	100	2,59	3,39	26,58	192	0	0	0	0	27	5	0	0,55
12	3	Кисель из ягоды	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
41	4	Салат из помидоров	100	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	5,2	70,1	14,1	29,0	25,8	10,5	0,48
		Итого энергетич.ценность		35,91	34,85	190,9	1424,44	4,9	101,6	10,02	16,4	217,	438,	182,	26,6
						1			1		5	49	83	07	

День 6

		Завтрак													
3	1	Каша манная	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	13	0,38
6	2	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	29,0	25,8	10,5	0,48
4	3	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
23	4	яблоки	100	0,43	0	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	12,0

54	5	Вулочки с маком	130	8,3/	16,2/	56,93	332,0	1,2	9,0	1,0	12,0	10,0	9,0	4,0	10,0
		Обед													
30	1	Суп гороховый	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,57	79,45	23,27	1,16
18	2	Рис отварная	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
26	3	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
13	4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
45	6	Салат винегрет	100	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
		Итого энергетич.ценность		47,57	48,5	195,4	1375,48	4,91	64,45	36,21	31,3	146,67	243,85	36,1	54,03

Неделя2,день7

		Завтрак													
2	1	Каша рисовая с слив.маслом	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
12	2	Какао с молоком	200	3,15	4,33	12,29	102,8	2	0,9	2,2	1,3	8,6	11	3,1	2,8
55	3	Сладкий пирог	150	3,8	2,32	19,82	194,6	11,5	21,7	2	8,6	2	52	2,6	5,4
60	4	суорат	100	5,43	4,78	2,5	68,0	2,7	0,7	2,4	0,5	12	12	3,8	0,6
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
		Обед													
36	1	Щи из свежей капусты	200	2,09	6,33	10,64	238	0,05	71,9	0	0	43	82,6	116	2,7
27	2	Говядина тушеная с гречкой	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,56	169,73	38,13	2,54
10	3	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,2	128,5	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66
6	4	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
43	5	Салат морковный	100	8,95	8,8	3,11	133,7	3,9	5,2	70,1	14,1	18	16,4	4,3	2,7
		Итого энергетич.ценность		44,57	39,43	175,0	1181,9	20,45	114,3	76,71	24,5	187,56	487,33	62,3	18,74

День8

		Завтрак													
5	1	Каша молочная пшенная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
4	2	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
6	3	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
56	4	Беляш	150	9,46	6,27	21,29	192,0	1,5	0	9,0	15,0	10,0	8,0	4,0	18,0
61	5	Компот из персиков	150	0	0	10,71	61	1,5	9,0	9,0	15,0	10,0	8,0	11,0	3,3
		Обед													
33	1	Суп домашний	200	6,14	7,47	14,43	182,13	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68
17	2	Рожки отварные	100	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57

39	3	Колбаса отварная	80	5,5	1,23	0	113,4	0	0	0	0	11,0	15,2	5,14	0,14
44	4	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,6	170,04	56,78	5,48
12	5	Кисель из ягод	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
6	6	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
Итого энергетич.ценность				49,74	35,61	205,1	1198,25	4,36	14,48	21,03	37,9	337,06	682,36	377,46	34,29

День9

Завтрак															
1	1	Каша дружба	200	10,44	11,11	41,30	307,0	0,26	0,58	0,80	0,3	158,6	257,3	82,4	2,75
12	2	Какао с молоком	200	3,15	4,33	12,29	102,8	2	0,9	2,2	1,3	8,6	11	3,1	2,8
57	3	Вагрушки	100	13,95	13,75	13,7	233,9	7,1	0,2	6,2	5,3	8,5	18,9	6,7	6,5
62	4	Йогурт питьевой	150	3,7	1,34	7,29	62,0	2	1,7	20	0,4	12	12	2,8	0,2
Обед															
31	1	Борщ	200	5,18	3,39	9,14	90,83	0,03	5,87	0	0	21,3	56,5	16,2	0,94
18	2	Рис отварной	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
49	3	Тефтели из говядины	70	5,87	4,13	8,31	93,89	0,05	0,28	22	1,71	29,3	79,0	12,8	0,43
13	4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
40	6	Салат из свеж.овощей	80	8,29	6,80	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	5,81	74,8	121,45	42,7	3,48
Итого энергетич.ценность				56,72	34,12	336,2	1325,23	11,84	48,48	50,47	14,8	368,20	862,37	116,32	32,04

День10

Завтрак															
3	1	Каша манная	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
6	2	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
63	3	Молоко	200	3,26	3,2	3,36	60,0	2,7	1,4	2,4	-	12	11	3,5	0,6
59	4	Пирожки с картошкой (в духовке)	150	4,46	3,73	28,86	200,	1,5	9,0	8,4	15,0	10,0	8,0	4,0	18,0
Обед															
34	1	Суп куриный	200	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1
17	2	Макароны отварные	100	2,59	3,39	26,58	192	0	0	0	0	27	5	0	0,55

26	3	Уляш мясной	50	19,57	13,43	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
11	4	Натуральный сок	200	0,34	0	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
													5	2		
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	15,5	70,8	0,05	8,75	0	0	29,0	25,8	10,5	0,48
42	6	Салат из свежей капусты	80	1,15	4,95	4,15	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64
													3	7		
Итого энергетич.ценность				56,38	38,20	389,3	2	1263,84	11,0	41,55	44,82	30	212,	217,	213,	40,16
													18	09	87	

День11

Завтрак																
2	1	Каша рисовая с слив.маслом	200	3,6	1,6	35,7	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
6	2	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	15,5	70,8	0,05	0,6	0,01	0	29,0	25,8	10,5	0,48
4	3	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
64	4	Рогалики с вареной студенькой	100	8,15	31,34	39,29	39,29	340,0	1,3	2,3	9,0	1,0	10,1	8,0	4,0	15,6
65	5	Творог	100	10,9	0,1	4,1	4,1	61	0,04	0,5	0,8	0,4	16,4	9,5	23,0	0,4
Обед																
10	1	Суп с фрикадельками	200	5,88	3,45	17,35	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,5	79,4	23,2	1,16
14	2	жаркое	200	2,59	3,39	26,85	26,85	162	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	6,2	0,38
12	3	Кисель из ягод	200	0,34	0	25,63	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
													5	2		
41	4	Салат из помидоров	100	1,15	4,95	4,15	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64
													3	7		
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	15,5	70,8	0,05	0,6	0,01	0	29,0	25,8	10,5	0,48
Итого энергетич.ценность				37,46	32,01	311,3	4	1236,84	1,69	39,34	9,82	1,4	293,	298,	249,	21,75
													26	31	56	

День12

Завтрак																
3	1	Каша манная	200	3,6	1,6	35,7	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
6	2	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	15,5	70,8	0,05	0,6	0,01	0	29,0	25,8	10,5	0,48
4	3	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
66	4	Ананасовый компот	100	0,1	0,1	10,0	10,0	71	-	-	-	-	1,3	1,1	3,0	7,7
67	5	Булочки с кунжутом	130	8,6	6,5	42,6	42,6	262,7	6,4	0,1	6,5	6,7	3,7	10	4	6,2
Обед																
30	1	Суп гороховый	200	5,88	3,45	17,35	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,5	79,4	23,2	1,16
18	2	Рис отварная	150	3,68	3,53	23,55	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
26	3	Уляш мясной	50	19,57	13,43	0	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
	4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03

б	5	Хлеб пшеничный	150	2,31	0,03	15,5	/0,8	0,03	16,2	0	0	42,0	42,0	10,2	0,5
45	6	Салат винегрет	100	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	44,45	0	15	136,	235,	201,	0,5
		Итого энергетич.ценность		74,54	32,33	158,6	1064,48	1,41	44,45	34	15	136,	235,	201,	31,73
						8						37	55	17	

Согласовано:

Начальника ТО РПН

в Вилуйском районе РС (Я)

подразделение Верхневилуйского района

Утверждаю

Shine

Директор школы

МБОУ НСОШ им. П.Н.Тобурокова

Алексеева Н.Г.

«31» августа 2020-2021гг

Примерное двенадцатидневное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Намской средней общеобразовательной школы

Для учащихся с 12-18лет

№ т/к	№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Неделя 1, День 1																			
Обед																			
	1	Суп домашний	200	6,14	7,47	14,43	182,13	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68				
	2	Говядина тушеная с гречкой	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,5	169,	38,1	2,54				
	3	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,2	128,5	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66				
	4	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48				
	5	Салат из свежей капусты	80	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64				
		Итого энергетич. ценность		22,47	23,66	94,05	728,96	0,25	22,62	0,1		98,8	384,	272,	5				
День 2																			
		Обед																	
	1	Суп куриный	200	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1				
	2	Макароны по флотски	200	5,58	3,45	14,79	116,94	0,06	5,25	0	0	12,7	67,2	17,8	0,96				
	3	Кисель из ягод	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03				

4	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05			29,0	25,8	10,5	0,48
5	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	73,6	170,	56,7	5,48
										6	04	8	
	Итого энергетич.ценность		29,61	18,7	59,43	817,2	0,56	31,6	0,02	158,	305,	189,	7,95
										64	04	66	

День 3

	Обед													
1	Борщ	200	5,18	3,39	9,14	90,83	0,03	5,87	0	0	21,3	56,5	16,2	0,94
2	Рис отварной	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8	
3	Котлета мясная	75	10,68	11,75	5,74	287	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,2	90	1,5
4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	0,2	-	-	0,03	
5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05			29,0	25,8	10,5	0,48	
6	Салат из свеж.овощей	80	8,29	6,80	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	74,8	121,	42,7	3,48	
										1	45	45	9	
	Итого энергетич.ценность		30,29	25,5	110,1	846,08	0,48	47,32	0,28	5,81	148,	235,	205,	7,23
					4					45	62	53		

День 4

	Обед													
1	Суп с пельменем	200	2,45	4,89	13,91	109	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
2	Картофельное пюре	150	2,28	6,87	6,07	81,7	5,3	9,8	2,2	10	3,9	7,5	4,3	3,3
3	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
4	Натуральный сок	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05			29,0	25,8	10,5	0,48	
6	Салат морковный	100	8,95	8,8	3,11	133,7	3,9	5,2	70,1	14,1	18	16,4	4,3	2,7
	Итого энергетич.ценность		35,96	34,02	64,22	667,92	10,35	29,02	106,3	39,1	128,	101,	159,	27,31
									1		65	22	66	

День 5

	Обед													
1	Уха из консер.сайры	200	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,2	250,	38,5	1,19
2	Курица отварная	75	6,62	16,04	1,57	279	0,35	0,17	0,03	0	9,38	10,5	23,1	0,95
2	Макароны отварные	100	2,59	3,39	26,58	192	0	0	0	0	27	5	0	0,55
3	Кисель из ягод	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
											5	2		

4	Салат из помидоров	100	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64
5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
Итого энергетич.ценность			21,88	26,95	87,99	841,12	0,59	25,01	0,11	0,15	151,09	331,43	87,2	3,84

День 6

Обед														
1	Суп гороховый	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,5	79,4	23,2	1,16
2	Рис отварная	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
3	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
6	Салат винегрет	100	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
Итого энергетич.ценность			32,69	30,6	92,48	746,16	1,3	43,85	34,0	15	82,0	132,95	100,67	20,97

Неделя 2, день 7

Обед														
1	Щи из свежей капусты	200	2,09	6,33	10,64	238	0,05	71,9	0	0	43	82,6	116	2,7
2	Говядина тушеная с гречкой	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,5	169,73	38,1	2,54
3	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,2	128,5	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66
4	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
5	Салат морковный	100	8,95	8,8	3,11	133,7	3,9	5,2	70,1	14,1	18	16,4	4,3	2,7
Итого энергетич.ценность			26,22	26,37	89,22	854,89	4,14	90,46	70,1	14,1	112,56	311,33	168,93	9,08

День 8

Обед														
1	Суп домашний	200	6,14	7,47	14,43	182,13	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68
2	Рожки отварные	100	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,7	7,47	0,57
3	Колбаса отварная	80	5,5	1,23	0	113,4	0	0	0	0	17,6	73,5	9,14	0,74
4	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,6	170,04	56,7	5,48
5	Кисель из ягод	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03

6	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05		29,0	25,8	10,5	0,48	
Итого энергетич.ценность			28,64	20,42	120,6	924,81	1,13	5,06	0,13	7,91	169,84	489,35	307,45

День9

Обед														
1	Борщ	200	5,18	3,39	9,14	90,83	0,03	5,87	0	0	21,3	56,5	16,2	0,94
2	Рис отварной	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
3	Тфтели из говядины	70	5,87	4,13	8,31	93,89	0,05	0,28	22	1,71	29,3	79,0	12,8	0,43
4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	18,95	0,27	5,81	74,8	121,45	42,7	3,48
6	Салат из свеж.овощей	80	8,29	6,80	24,73	198,93	0,27	0,27	0,27	5,81	1	45	9	
Итого энергетич.ценность			25,48	17,88	112,7	733,97	7,48	45,1	22,27	7,52	163,24	293,49	128,33	6,16

День10

Обед														
1	Суп куриный	200	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1
2	Макаронь отварные	100	2,59	3,39	26,58	192	0	0	0	0	27	5	0	0,55
3	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
4	Натуральный сок	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	8,75	0	0	29,0	25,8	10,5	0,48
6	Салат из свежей капусты	80	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	0	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64
Итого энергетич.ценность			35,78	28,62	90,87	874,17	1,16	38,55	34,01	15	137,78	97,0	126,67	20,7

День11

Обед														
1	Суп с фрикаделками	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,5	79,4	23,2	1,16
2	жаркое	200	2,59	3,39	26,85	162	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	6,2	0,38
3	Кисель из ягод	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
4	Салат из помидоров	100	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64
5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48

Итого энергетич.ценность		12,33	347,4 3	89,48	545,08	0,24	17,5	0,01	0	103, 45	220, 04	55,1 4	2,69	
День12														
Обед														
1	Суп гороховый	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,5 7	79,4 5	23,2 7	1,16
2	Рис отварная	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
3	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
6	Салат винегрет	100	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
Итого энергетич.ценность			89,12	30,6	92,48	746,16	1,3	43,85	34,0	15	82,0 7	132, 95	100, 67	20,97