

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	16	1,80	4,93	10,92	103,75	82	
	Соуски, сардельки отварные	55	22,3	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70	
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	Н	
	Каша вязкая	200	23,89	6,10	6,68	27,36	194	303	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375	
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	79,19	16,84	29,20	41,91	586,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	143,49	41,95	66,45	108,58	1364,18		
День 3									
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	80	27,3	12,68	12,19	11,84	208	294	
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	Н	
	Салат из квашеной капусты	50	5	0,86	2,50	4,23	42,85	47	
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	64,3	22,24	17,37	50,32	525,73		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	250	16	2,70	2,85	17,45	118,25	103	
	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами	70	29,19	6,10	5,40	6,02	97,07	292	
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70	
	Каша рассыпчатая	150	20	8,60	6,09	38,64	243,75	302	
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	79,19	21,30	14,87	64,08	561,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	143,49	43,54	32,24	114,40	1087,12		
День 4									
ЗАВТРАК	Мясо тушеное	80	20,3	12,16	13,90	2,05	180	256	
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70	
	Картофель отварной	150	25	2,86	4,32	23,01	142,35	310	
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
		Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	10	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	64,3	18,68	18,81	54,83	536,47		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	16	1,80	4,93	10,92	103,75	82	
	Рагу из птицы, кролика или	250	49,19	17,95	16,75	21,72	310	289	
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70	
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	

	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08		2,8375
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	79,19	23,55	22,21	34,07		513,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	143,49	42,23	41,02	88,90		1049,54
День 5								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	21	2,87	17,80	13,92		229,91
	Копченые или мясные изделия, запеченные в тесте	130	29,3	12,48	17,99	34,97		352,3420
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84		93,52 Н
	Чай с лимоном	200	10	0,12	0,02	13,70		55,86377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	64,3	18,63	36,21	63,43		731,59
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	250	16	2,70	2,85	17,45		118,25103
	Плов из птицы или кролика	250	49,19	21,18	13,08	44,68		381,67291
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,34	0,03	1,05		6,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96		91,96 Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08		2,8375
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	79,19	26,86	16,50	64,22		600,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	143,49	45,49	52,71	127,65		1332,27
День 6								
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	55	22,3	5,55	15,55	0,25		164,243
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92		156,3202
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29		23,82 Н
	Салат из квашеной капусты	50	5	0,86	2,50	4,23		42,8547
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96		91,96 Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	10	0,32	0,02	28,84		118,348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	64,3	15,03	20,65	67,49		596,93
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	16	5,50	5,27	16,53		148,25102
	Рыба припущенная (с соусом)	80	24,19	9,49	4,16	2,09		84,227
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,24	0,03	0,51		3,70
	Картофель отварной	150	25	2,86	4,32	23,01		142,35310
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84		93,52 Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08		2,8375
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	79,19	21,65	14,28	43,06		473,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	143,49	36,68	34,93	110,55		1070,85
День 7								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	20,3	8,81	4,05	3,04		88,8229
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,24	0,03	0,51		3,70
	Картофельное пюре (с маслом)	150	25	3,10	9,15	17,98		172,86128
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84		93,52 Н

	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	10	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	64,3	15,47	13,79	50,25	472,78	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	16	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Сосиски, сардельки отварные	55	22,3	5,55	15,55	0,25	164	243
	Каша вязкая	200	23,89	6,10	6,68	27,36	194	303
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	79,19	19,51	28,83	49,67	628,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	143,49	34,98	42,62	99,92	1101,17	
День 8								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком)	160	42	23,38	17,70	44,80	432	223
	Яблоко	100	8,3	0,40	0,40	9,80	47	1
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимонном	200	10	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	64,3	27,06	18,52	69,14	628,38	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями)	250	16	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами	70	29,19	6,10	5,40	6,02	97,07	292
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70
	Каша рассыпчатая	150	20	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	79,19	20,48	14,72	58,19	525,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	143,49	47,54	33,24	127,33	1154,27	
День 9								
ЗАВТРАК	Тертели 2-й вариант	80	26,3	5,42	6,03	6,86	103,27	279
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Салат из квашеной капусты	50	5	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	64,3	15,75	9,68	75,87	528,74	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	16	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Рагу из птицы, кролика или	250	49,19	17,95	16,75	21,72	310	289
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н

	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08		2,8375
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	79,19	23,65	22,21	34,61		516,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	143,49	39,40	31,89	110,48		1044,81
День 10								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	21	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Пицца школьная, 1 вариант	130	29,3	13,12	14,43	36,74	328,9	412
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	200	10	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	64,3	19,27	32,65	65,20	708,19	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	16	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы или кролика	250	49,19	21,18	13,08	44,68	381,67	291
	Салат из квашеной капусты	50	5	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08		2,8375
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	79,19	31,10	21,35	66,36	669,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	143,49	50,37	54,00	131,56	1377,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12860		417,87	437,07	1125,37	11743,36	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1286		41,79	43,71	112,54	1174,34	