

Утверждаю: Директор МБОУ
«Краснооктябрьская средняя
общеобразовательная школа»
О.И. Кравченко _____
«__» _____ 20 г.

Поставщик продуктов
Индивидуальный предприниматель
Н.Д. Колесниченко _____
«__» _____ 20 г.

МБОУ "Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа"

***10- ти дневное меню обучающихся
1-11 классов.***

10-ти дневное меню обучающихся 1-4 классов

День: **первый**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
53-19з-2020	Бутерброд с маслом , сыром	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-13-2020		30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-8гн-2020	Чай с черникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
ПРОМ	Фрукт (Банан)	130	2,0	0,7	27,3	122,9
Всего			17,7	27,0	72,3	602,6
Обед						
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	286,34
15	Кисель из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,08	0,00	6,29	86,55
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Всего			25,86	28,89	101,13	905,32
Всего за день			43,56	101,19	173,43	1507,92

День: **второй**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318,00
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
ПРОМ	Фрукт (Яблоко)	130	0,5	0,5	11,8	53,3
Всего			24,7	25,55	56,45	554,1
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
244	Рыба тушеная (минтай)	80	6,12	0,81	2,54	42,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
15	Кисель из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,08	0,00	6,29	86,55
Всего			19,98	14,16	72,77	554,98
Всего за день			44,68	39,71	129,22	1109,08

День: **третий**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8
ПРОМ	Фрукт (Груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Всего			31,6	8,95	73,75	501,6
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75 /75	10,51	11,78	13,75	202,50
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,00	19,8	81
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Всего			28,46	25,64	118,99	820,13
Всего за день			60,06	34,59	192,74	1321,73

День: **четвёртый**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
ПРОМ	Фрукт (мандарин)	100	0,86	0,14	7,57	35,0
Всего			22,66	17,99	68,32	526,6
Обед						
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6
204	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,60
286	Тефтели	50/50	5,0	12,0	11,0	170,00
54-3соус-2020	Соус красный основной.	50	1,6	1,4	4,4	36,5
679	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02
54-2хн-2020	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,0	0,1	15,6	66,9
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Всего			20,6	27,17	112,92	778,15
Всего за день			43,26	45,16	181,24	1304,75

День: **ПЯТЫЙ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак	г.				
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	283
290	Голень куриная в сметанном соусе	115	13,3	11,12	15,77	245,7
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
ПРОМ	Фрукт (Яблоко)	130	0,5	0,5	11,8	53,3
	Всего		19,9	44,47	61,42	754,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
202	Суп из овощей	200	2,10	7,48	11,69	122,96
255	Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
15	Кисель из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,08	0,00	6,29	86,55
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
	Всего		26,8	19,3	94,79	717,44
	Всего за день		46,7	63,77	156,21	1471,84

День: **ШЕСТОЙ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-25.1-2020	Каша жидкая молочная жидкая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
53-19з-2020	Бутерброд с маслом ,	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-13-2020	сыром	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-8гн-2020	Чай с черникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
ПРОМ	Фрукт (Банан)	130	2,0	0,7	27,3	122,9
	Всего		14,7	22,2	63,4	512,2
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
206	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75 /75	10,51	11,78	13,75	202,50
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,00	19,8	81
	Итого		24,58	25,86	102,75	739,34
	Всего за день		39,28	48,06	166,15	1251,54

День: **седьмой**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1Г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2М-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8
ПРОМ	Фрукт (мандарин)	100	0,86	0,14	7,57	35,0
Итого			19,16	25,04	40,07	464,2
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметанной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	286,34
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Итого			29,38	32,76	100,94	892,17
Всего за день			48,54	57,8	141,01	1356,37

День: **восьмой**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
54-25М-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
ПРОМ	Фрукт (Яблоко)	130	0,5	0,5	11,8	53,3
Всего			26,2	12,85	75,95	524,4
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
286	Тефтели	50/50	5,0	12,0	11,0	170,00
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,00	19,8	81
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Итого			16,21	21,91	112,27	710,36
Всего за весь день			42,41	34,76	188,22	1234,76

День: **девятый**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	29,7	10,7	21,7	301,2
		10	0,72	0,85	5,6	32,93
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
ПРОМ	Булочка «Школьная»	70	6,02	2,06	39,7	201,41
ПРОМ	Фрукт (Банан)	130	2,0	0,7	27,3	122,9
Итого			38,64	14,31	100,8	685,24
Обед						
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73, 20
301/354	Птица тушеная с соусом сметанным	80 /50	17,65	14,58	4,70	221,0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Итого			34,67	27,61	103,97	802,24
Всего за день			73,31	41,92	204,77	1487,48

День: **десятый**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
234	Рис припущенный с овощами	200	3,99	7,07	32,53	209,76
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8
ПРОМ	Фрукт (Апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Всего			23,49	25,32	71,78	608,86
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметанной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
307	Котлета из говядины с соусом	100	6,72	5,04	4,67	112,07
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
874	Кисель из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,20	0,00	32,60	132,00
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Всего			23,45	23,86	115,2	790,3
Всего за день			49,94	49,18	186,98	1399,16

10-ти дневное меню обучающихся 5 - 11 классов

День: **первый**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
53-19з-2020	Бутерброд с маслом, сыром	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-13-2020		30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-8гн-2020	Чай с черникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Всего			15,7	26,3	45,0	479,71
Обед						
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	286,34
15	Кисель из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,08	0,00	6,29	86,55
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Всего			25,86	28,89	101,13	905,32
Всего за день			41,56	55,19	146,13	1385,02

День: **второй**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318,00
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Всего			22,6	19,4	38,45	415,1
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
244	Рыба тушеная (минтай)	80	6,12	0,81	2,54	42,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
15	Кисель из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,08	0,00	6,29	86,55
Всего			19,98	14,16	72,77	554,98
Всего за день			42,58	33,56	111,22	970,08

День: **третий**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8
	Всего		30,0	8,35	55,25	415,7
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75 /75	10,51	11,78	13,75	202,50
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,00	19,8	81
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
	Всего		28,46	25,64	118,99	820,13
	Всего за день		59,66	34,19	180,34	1267,13

День: **четвёртый**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
	Всего		21,3	17,84	59,22	483,1
	Обед					
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6
204	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,60
286	Тефтели	50/50	5,0	12,0	11,0	170,00
54-3соус-2020	Соус красный основной.	50	1,6	1,4	4,4	36,5
679	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02
54-2хн-2020	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,0	0,1	15,6	66,9
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
	Всего		20,6	27,17	112,92	778,15
	Всего за день		41,9	45,01	172,14	1261,25

День: **пятый**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак	г.				
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	283
290	Голень куриная в сметанном соусе	115	13,3	11,12	15,77	245,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
	Всего		18,8	37,87	45,32	626,9
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
202	Суп из овощей	200	2,10	7,48	11,69	122,96
255	Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
15	Кисель из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,08	0,00	6,29	86,55
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
	Всего		26,8	19,3	94,79	717,44
	Всего за день		45,6	57,17	140,11	1344,34

День: **шестой**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-25.1-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
53-19з-2020	Бутерброд с маслом, сыром	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-13-2020		30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-8гн-2020	Чай с черникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
	Всего		12,7	21,5	36,1	389,3
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
206	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75 /75	10,51	11,78	13,75	202,50
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,00	19,8	81
	Итого		24,58	25,86	102,75	739,34
	Всего за день		37,28	47,36	138,85	1128,64

День: **седьмой**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1Г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2М-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-6ГН-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8
Итого			17,00	18,3	30,3	355,8
Обед						
54-1С-2020	Щи из свежей капусты со сметанной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-16М-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
54-6Г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	286,34
54-2ХН-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
54-7З-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Итого			29,38	32,76	100,94	892,17
Всего за день			46,38	51,06	131,24	1247,97

День: **восьмой**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
54-25М-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-3ГН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
Всего			25,0	12,34	61,85	458,3
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
286	Тефтели	50/50	5,0	12,0	11,0	170,00
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
54-1ХН-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,00	19,8	81
54-2З-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Итого			16,21	21,91	112,27	710,36
Всего за весь день			41,21	34,25	174,12	1168,66

День: **девятый**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	29,7	10,7	21,7	301,2
		10	0,72	0,85	5,6	32,93
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
ПРОМ	Булочка «Школьная»	70	6,02	2,06	39,7	201,41
Итого			36,64	13,61	73,5	562,34
Обед						
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73, 20
301/354	Птица тушеная с соусом сметанным	80 /50	17,65	14,58	4,70	221,0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Итого			34,67	27,61	103,97	802,24
Всего за день			71,31	41,22	177,47	1364,58

День: **десятый**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
234	Рис припущенный с овощами	200	3,99	7,07	32,53	209,76
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
ПРОМ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8
Всего			21,69	25,01	60,48	547,46
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметанной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
307	Котлета из говядины с соусом	100	6,72	5,04	4,67	112,07
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
874	Кисель из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,20	0,00	32,60	132,00
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6
ПРОМ	Хлеб ржаной / пшеничный	80	5,28	1,06	31,74	153,53
Всего			23,45	23,86	115,2	790,3
Всего за день			45,14	48,87	174,18	1337,76