



УТВЕРЖДАЮ:

ИО Директора МБОУ Могарской МОШ № 15

Филиппов В.Э.

«29» августа 2023г.

10-ти дневное цикличное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Могарской средней общеобразовательной школы № 15

для детей 7-10 лет; 11-18 лет

в летне-осенний период

2023 год

10-дневное меню для питания учащихся от 7 до 10 лет включительно

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День 1 - завтрак</i>					
27	Томаты свежие с растительным маслом	80	1,03	7,18	3,55	85,37
78	Макароны запечённые с сыром	150	10,71	11,04	29,22	271,93
269	Какао с молоком	200	4,9	5,15	22,37	148
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>19,67</i>	<i>23,79</i>	<i>72,97</i>	<i>593,2</i>
	<i>День 1 - обед</i>					
4	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,2	32
44	Суп рыбный из консервов	200	8,13	2,08	13,32	120,68
103	Пельмени из полуфабрикатов	200	22	18	51,16	422,5
128	Компот из свежих фруктов (С)	200	7,76	-	17,86	69,38
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого обед</i>		<i>44,19</i>	<i>20,76</i>	<i>110,2</i>	<i>755,96</i>
	<i>ИТОГО день 1</i>		<i>63,86</i>	<i>44,55</i>	<i>183,17</i>	<i>1349,16</i>

	<i>День 2 – завтрак</i>					
21	Салат витаминный из капусты белокочанной	80	1,2	3,68	8,8	72,8
5	Перловка отварная	150	4,35	9,15	31,05	229,5
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47
130	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	39,46	212,66
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	<i>Итого завтрак</i>		<i>35,42</i>	<i>32,5</i>	<i>97,14</i>	<i>835,33</i>
	<i>День 2 - обед</i>					
ГП	Огурцы соленые в нарезке	80	-	-	2,6	9,6
32	Щи со сметаной	200	1,34	1,34	7,87	49,32
ГП	Тефтели	80	12,49	10,8	4,87	168,98
50	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,97	119,7
122	Кисель	200	-	-	22,58	91,22
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого обед</i>		<i>20,83</i>	<i>19,38</i>	<i>67,55</i>	<i>550,22</i>
	<i>ИТОГО день 2</i>		<i>56,25</i>	<i>51,88</i>	<i>164,69</i>	<i>1385,55</i>

	<i>День 3 - завтрак</i>					
60	Винегрет	80	1,28	4,15	6,72	73,21
50	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
ГП	Рыбная котлета	100	11	11	20	220
136	Чай с сахаром	200	12	0	15,98	60,3
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>31,06</i>	<i>21,72</i>	<i>99,08</i>	<i>669,41</i>
	<i>День 3 - обед</i>					
42	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	80	1,4	4,96	7,4	79,6
39	Суп крестьянский со сметаной	250	3,02	2,02	16,5	115,1
ГП	Котлета мясная	100	15,12	12,8	15,55	238
309	Макаронные изделия с маслом	150	13,15	14,02	86,9	504,76
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
137	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	-	16,28	63,8
	<i>Итого обед</i>		<i>36,73</i>	<i>34,32</i>	<i>165,29</i>	<i>1112,66</i>
	<i>ИТОГО день 3</i>		<i>67,79</i>	<i>56,04</i>	<i>264,37</i>	<i>1782,07</i>

	<i>День 4 - завтрак</i>					
72	Каша рисовая с молоком	200	6,04	9,96	31,32	239,34
ГП	Сдоба	100	0,56	1,67	23,33	96
269	Какао с молоком	200	6,2	6,4	40,3	282,02
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>15,83</i>	<i>18,45</i>	<i>112,78</i>	<i>702,26</i>
	<i>День 4 - обед</i>					
4	Салат из свеклы и яблок	80	0,8	4	6,24	76,56
30	Борщ со сметаной	250	5,22	5,65	9,95	121,7
ГП	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47
58	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,9
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
8	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	<i>Итого обед</i>		<i>36,39</i>	<i>29,06</i>	<i>73,85</i>	<i>773,47</i>
	<i>ИТОГО день 4</i>		<i>52,22</i>	<i>47,51</i>	<i>186,63</i>	<i>1475,73</i>

	<i>День 6 - завтрак</i>					
18	Салат из морской капусты с растительным маслом	80	0,67	5,72	3,8	69,2
309	Макароны отварные	150	13,15	14,02	86,9	504,74
ГП	Котлета отварная	100	16,12	13,1	8,16	219,2
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>33,03</i>	<i>33,27</i>	<i>131,87</i>	<i>940,04</i>
	<i>День 6 - обед</i>					
4	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,2	32
37	Суп гороховый	250	7,15	0,6	20,15	127,35
103	Пельмени из полуфабрикатов	200	22	18	51,6	432,51
159	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого обед</i>		<i>36,45</i>	<i>19,48</i>	<i>119,81</i>	<i>795,26</i>
	<i>ИТОГО день 6</i>		<i>69,48</i>	<i>52,75</i>	<i>251,68</i>	<i>1735,3</i>

	<i>День 5 - завтрак</i>					
53	Салат из отварной свеклы и зеленого горошка	80	1,5	6,06	5,44	85,2
58	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47
130	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	39,46	212,66
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>34,62</i>	<i>30,41</i>	<i>70,77</i>	<i>742,13</i>
	<i>День 5 - обед</i>					
2	Винегрет	80	0,79	3,76	7,6	69,52
47	Суп фасолевый	250	7,2	0,85	23,95	147,57
304	Рис отварной	150	6,9	9	38,93	266,48
ГП	Тефтели	80	12,49	10,8	4,87	168,98
128	Компот из свежих фруктов	200	7,76	-	17,86	69,38
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого обед</i>		<i>38,96</i>	<i>24,93</i>	<i>115,87</i>	<i>833,33</i>
	<i>ИТОГО день 5</i>		<i>73,58</i>	<i>24,93</i>	<i>186,64</i>	<i>1575,46</i>

	<i>День 7 – завтрак</i>					
2	Винегрет	80	0,79	3,76	7,6	69,52
ГП	Вареники	200	9	10	64	380
136	Чай с сахаром	200	12	-	15,98	60,3
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>24,82</i>	<i>14,18</i>	<i>105,41</i>	<i>597,72</i>
	<i>День 7 - обед</i>					
42	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	80	1,4	4,94	7,4	79,6
34	Рассольник на мясном бульоне	250	4,22	2,37	15,3	118,42
309	Макаронные изделия с маслом	150	13,15	14,02	86,89	504,76
ГП	Котлета мясная	100	16,12	13,1	8,16	219,2
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
122	Кисель из концентрата (С)	200	0	0	22,58	91,22
	<i>Итого обед</i>		<i>38,71</i>	<i>34,95</i>	<i>162,99</i>	<i>1124,6</i>
	<i>ИТОГО день 7</i>		<i>63,23</i>	<i>49,13</i>	<i>268,4</i>	<i>1722,32</i>

	<i>День 8 - завтрак</i>					
8	Салат из свежих огурцов	80	0,82	5,7	1,7	61,45
50	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
ГП	Рыбная котлета	100	11	11	20	220
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
130	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	39,46	212,66
	<i>Итого завтрак</i>		<i>23,18</i>	<i>28,31</i>	<i>117,54</i>	<i>810,01</i>
	<i>День 8 - обед</i>					
18	Салат из морской капусты с луком репчатым	80	0,67	5,72	3,82	69,17
30	Борщ со сметаной	250	5,22	5,65	9,95	121,7
5	Перловка	150	4,35	9,15	31,05	229,5
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
136	Чай с сахаром	200	12	-	15,98	60,3
	<i>Итого обед</i>		<i>35,53</i>	<i>26,01</i>	<i>87,87</i>	<i>692,11</i>
	ИТОГО день 8		58,71	54,32	205,41	1502,12

	<i>День 9 - завтрак</i>					
26	Молочная каша «Дружба»	200	6,32	10	26,4	223,16
ГП	Сдоба	100	0,56	1,67	23,33	96
120	Какао с молоком	200	6,2	6,4	40,3	282,02
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>16,11</i>	<i>18,49</i>	<i>107,86</i>	<i>689,08</i>
	<i>День 9 – обед</i>					
ГП	Кукуруза	80	6,48	9,6	38	264
32	Щи со сметаной	250	2,1	1,67	9,22	61,65
59	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,4	126,3
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
ГП	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	<i>Итого обед</i>		<i>39,41</i>	<i>31,28</i>	<i>104,48</i>	<i>887,82</i>
	<i>ИТОГО день 9</i>		<i>55,52</i>	<i>49,77</i>	<i>212,34</i>	<i>1576,9</i>

	<i>День 10 - завтрак</i>					
21	Салат из огурцов и помидор	80	0,79	5,7	3,04	75,44
59	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,4	126,3
ГП	Котлета мясная	100	18	13	8,2	219
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	-	16,28	63,8
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>25,79</i>	<i>24,2</i>	<i>59,75</i>	<i>572,44</i>
	<i>День 10 – обед</i>					
4	Салат из свеклы и яблок	80	0,49	0,8	2,4	45,44
47	Суп фасолевый	250	7,2	0,85	23,95	147,57
50	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
ГП	Тефтели мясные	80	12,9	10,8	4,87	168,98
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
122	Кисель из концентрата (С)	200	-	-	22,58	91,22
	<i>Итого обед</i>		<i>28,16</i>	<i>19,12</i>	<i>115,01</i>	<i>792,61</i>
	<i>ИТОГО день 10</i>		<i>53,95</i>	<i>43,32</i>	<i>174,76</i>	<i>1365,05</i>

10-дневное меню для питания учащихся от 11 до 18 лет включительно

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День 1 - завтрак</i>					
27	Томаты свежие с растительным маслом	100	1,03	7,18	3,55	85,37
78	Макаронные изделия с сыром	200	14,28	14,68	38,96	362,57
269	Какао с молоком	200	4,9	5,15	22,37	148
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>24,03</i>	<i>27,53</i>	<i>87,54</i>	<i>707,34</i>
	<i>День 1 – обед</i>					
4	Горошек зеленый	100	3,1	0,2	6,5	40
44	Суп рыбный из консервов	300	12,2	3,12	19,98	181,02
103	Пельмени из полуфабрикатов	200	22,2	18	51,6	432,51
128	Компот из свежих фруктов (С)	200	7,76	0	17,86	69,38
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	<i>Итого обед</i>		<i>51,32</i>	<i>22,16</i>	<i>141,64</i>	<i>898,71</i>
	<i>ИТОГО день 1</i>		<i>75,35</i>	<i>49,69</i>	<i>229,18</i>	<i>1606,05</i>

	<i>День 2 – завтрак</i>					
2	Салат витаминный из капусты белокочанной	100	1,92	6,22	10,08	109,82
5	Перловка отварная	200	11,4	9,64	54,9	360,68
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
130	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	39,46	212,66
	<i>Итого завтрак</i>		<i>43,98</i>	<i>35,63</i>	<i>127,1</i>	<i>1027,03</i>
	<i>День 2 - обед</i>					
ГП	Огурцы соленые в нарезке	100	-	-	3	12
32	Щи со сметаной	300	2,01	2,01	11,8	73,98
ГП	Тефтели из говядины	80	12,49	10,8	4,87	168,98
50	Капуста тушеная	200	4,88	10,3	10,68	159,6
122	Кисель	200	-	-	22,58	91,22
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	<i>Итого обед</i>		<i>24,44</i>	<i>23,95</i>	<i>98,63</i>	<i>681,58</i>
	<i>ИТОГО день 2</i>		<i>68,42</i>	<i>59,58</i>	<i>225,73</i>	<i>1708,61</i>

	<i>День 3 - завтрак</i>					
ГП	Винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9
50	Рис отварной	200	5	7,4	53,2	300
ГП	Рыбная котлета	100	11	11	20	220
136	Чай с сахаром	200	12	-	15,98	60,3
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		32,8	23,62	121,34	778,6
	<i>День 3 – обед</i>					
42	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,2	9,25	99,5
39	Суп крестьянский со сметаной	300	3,6	2,4	19,8	138,12
ГП	Котлета мясная	100	16,5	13,1	8,17	219,2
309	Макаронные изделия с маслом	200	17,54	18,7	115,86	673,02
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
137	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	-	16,28	63,8
	<i>Итого обед</i>		45,67	41,24	215,06	1369,44
	ИТОГО день 3		78,47	64,86	336,4	2148,04

	<i>День 4 - завтрак</i>					
26	Каша рисовая с молоком	200	1,95	0,41	35,66	181,27
24	Сдоба	100	0,56	1,67	23,33	96
269	Какао с молоком	200	4,9	5,15	22,37	148
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>11,23</i>	<i>7,75</i>	<i>104,02</i>	<i>536,67</i>
	<i>День 4 – обед</i>					
4	Салат из свеклы и яблок	100	0,61	1	3	56,8
30	Борщ на мясном бульоне	300	4,62	2,61	8,13	97,47
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47
58	Пюре картофельное	200	4,34	6,24	10,72	165,2
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
8	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	27	108
	<i>Итого обед</i>		<i>38,22</i>	<i>24,9</i>	<i>94,55</i>	<i>835,74</i>
	<i>ИТОГО день 4</i>		<i>49,45</i>	<i>32,65</i>	<i>198,57</i>	<i>1372,41</i>

	<i>День 6 - завтрак</i>					
18	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,83	7,15	4,75	86,5
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02
ГП	Котлета мясная	100	16,12	13,1	8,16	219,2
376	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>38,37</i>	<i>39,48</i>	<i>166,61</i>	<i>1149,12</i>
	<i>День 6 – обед</i>					
ГП	Горошек зеленый	100	3,1	0,2	6,5	40
37	Суп гороховый	300	8,58	0,72	24,18	152,82
103	Пельмени из полуфабрикатов	200	22,2	18	51,6	432,51
159	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	<i>Итого обед</i>		<i>40,94</i>	<i>19,96</i>	<i>148,18</i>	<i>893,13</i>
	<i>ИТОГО день 6</i>		<i>79,31</i>	<i>59,44</i>	<i>314,79</i>	<i>2042,25</i>

	<i>День 5 – завтрак</i>					
53	Салат из отварной свеклы и зеленого горошка	100	1,87	7,57	6,8	106,5
58	Картофельное пюре	200	4,34	6,24	10,72	165,2
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47
130	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	39,46	212,66
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		36,87	33,58	79,64	828,23
	<i>День 5 – обед</i>					
2	Винегрет	100	1,61	5,19	8,4	91,51
47	Суп фасолевый	300	8,64	1,02	28,74	177,08
50	Рис отварной	200	5	7,4	53,2	300
ГП	Тефтели	100	15,62	13,5	6,09	211,3
128	Компот из свежих фруктов	200	7,76	-	17,86	69,38
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	<i>Итого обед</i>		44,69	27,95	159,97	1025,07
	ИТОГО день 5		81,56	61,53	239,61	1853,3

	<i>День 7 – завтрак</i>					
2	Винегрет	100	5,2	4,8	4	62,8
ГП	Вареники	200	4,2	1,9	29,4	148,2
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
136	Чай с сахаром	200	12	-	15,98	60,3
	<i>Итого завтрак</i>		25,22	7,22	72,04	382,7
	<i>День 7 - обед</i>					
42	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,2	9,25	99,5
34	Рассольник на мясном бульоне	300	5,08	2,84	18,36	142,1
309	Макаронные изделия с маслом	200	17,54	18,7	115,86	673,02
ГП	Котлета мясная	100	18	13	8,2	219
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
122	Кисель из концентрата (С)	200	0	0	22,58	91,22
	<i>Итого обед</i>		48,43	41,58	219,95	1400,64
	ИТОГО день 7		73,65	48,8	291,99	1782,64

	<i>День 8 - завтрак</i>					
8	Салат из свежих огурцов	100	1,02	7,12	2,12	76,81
50	Рис отварной	200	5	7,4	53,2	300
ГП	Рыбная котлета	100	11	11	20	220
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
130	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	39,46	212,66
	<i>Итого завтрак</i>		<i>25,42</i>	<i>31,08</i>	<i>137,41</i>	<i>920,87</i>
	<i>День 8 – обед</i>					
18	Салат из морской капусты с луком репчатым	100	0,84	7,15	4,77	86,46
30	Борщ на мясном бульоне	300	4,62	2,61	8,13	97,47
5	Перловка	200	5,8	12,2	41,4	306
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
120	Чай с сахаром	200	12	-	15,98	60,3
	<i>Итого обед</i>		<i>38,79</i>	<i>27,77</i>	<i>120,39</i>	<i>826,07</i>
	<i>ИТОГО день 8</i>		<i>64,21</i>	<i>58,85</i>	<i>257,8</i>	<i>1746,94</i>

	<i>День 9 - завтрак</i>					
26	Молочная каша «Дружба»	250	7,9	12,5	33	278,95
ГП	Сдоба	100	0,56	1,67	23,33	96
120	Какао с молоком	200	6,2	6,4	40,3	282,02
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>18,48</i>	<i>21,09</i>	<i>119,29</i>	<i>768,37</i>
	<i>День 9 – обед</i>					
ГП	Кукуруза	100	8,1	12	47,5	330
32	Щи со сметаной	300	2,01	2,01	11,8	73,98
59	Рагу овощное	200	5	6,77	19,2	168,4
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
ГП	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92
	<i>Итого обед</i>		<i>44,43</i>	<i>36,03</i>	<i>144,4</i>	<i>1072,65</i>
	<i>ИТОГО день 9</i>		<i>62,91</i>	<i>57,12</i>	<i>263,69</i>	<i>1841,02</i>

	<i>День 10 - завтрак</i>					
21	Салат из помидор и огурцов с репчатым луком	100	0,98	7,12	3,8	94,3
59	Рагу овощное	200	5	6,77	19,2	168,4
ГП	Котлета мясная	100	18	13	8,2	219
376	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ГП	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	<i>Итого завтрак</i>		27,86	27,42	69,04	652,1
	<i>День 10 - обед</i>					
4	Салат из свеклы и яблок	100	0,61	1	3	56,8
47	Суп фасолевый	300	8,64	1,02	28,74	177,08
50	Рис отварной	200	5	7,4	53,2	300
ГП	Тефтели мясные	100	15,62	13,5	6,09	211,23
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	39,02	141
ГП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
122	Кисель из концентрата (С)	200	-	-	22,58	91,22
	<i>Итого обед</i>		35,93	23,76	159,31	1012,13
	ИТОГО день 10		63,79	51,18	228,35	1664,23