

Согласовано  
 Директор МАОУ  
 Усть-Качкинская средняя школа  
 Т.Г. Байдина

"01" декабря 2021 г.



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 И.А. Лопухова

"01" декабря 2021 г.



Примерное десятидневное меню на учебный год для школьников с 12 до 18 лет на зимне-весенний период  
 Сборники технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений 2013/2018 гг.

| №<br>реп                                | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (Г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (калл) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные в-ва |               |               |             |  |
|---|-----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------|--|
|   |                             |                | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А           | Е           | Ca               | P             | Mg            | Fe          |  |
| <b>Первый день</b>                      |                             |                |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                  |               |               |             |  |
| <b>Завтрак</b>                          |                             |                |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                  |               |               |             |  |
| 226                                     | Каша Дружба                 | 250            | 6,55                 | 8,35         | 34,51         | 239,50                            | 0,125         | 2,06         | 0,13        | 0,25        | 197,81           | 219,375       | 47,81         | 0,7         |  |
| 75                                      | Сыр твердый                 | 20             | 4,64                 | 5,90         | 0,03          | 71,60                             | 0,03          | 0,10         | 0,03        | 0,40        | 15,40            | 185,00        | 20,80         | 0,40        |  |
| 457                                     | Чай с сахаром               | 200            | 0,40                 | 0,00         | 15,00         | 62,00                             | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,00            | 3,00          | 1,00          | 0,30        |  |
| 111                                     | Батон нарезной              | 40             | 3,04                 | 1,16         | 20,56         | 104,80                            | 0,60          | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00            | 32,50         | 7,00          | 0,55        |  |
| <b>Итого завтрак</b>                    |                             | <b>510</b>     | <b>14,63</b>         | <b>15,41</b> | <b>70,07</b>  | <b>477,90</b>                     | <b>0,76</b>   | <b>2,16</b>  | <b>0,16</b> | <b>1,20</b> | <b>234,21</b>    | <b>439,88</b> | <b>76,61</b>  | <b>1,95</b> |  |
| в процентном соотношении завтрак        |                             |                |                      |              |               | 20%                               |               |              |             |             |                  |               |               |             |  |
| <b>Первый день</b>                      |                             |                |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                  |               |               |             |  |
| <b>Обед</b>                             |                             |                |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                  |               |               |             |  |
| 106                                     | Овощи свежие                | 60             | 0,40                 | 0,05         | 1,25          | 7,00                              | 0,03          | 12,50        | 0,00        | 0,05        | 1,50             | 21,00         | 7,00          | 0,30        |  |
| 142                                     | Суп картофельный с горохом  | 250            | 2,30                 | 4,25         | 15,13         | 108,00                            | 0,25          | 10,85        | 0,04        | 0,22        | 9,00             | 82,19         | 31,88         | 1,16        |  |
| 366                                     | Птица отварная              | 90             | 20,44                | 15,30        | 0,26          | 221,00                            | 0,04          | 3,3          | 0,02        | 0,4         | 25               | 111           | 16,00         | 1,1         |  |
| 291                                     | Макаронные изделия отварные | 200            | 7,53                 | 0,90         | 38,62         | 188,37                            | 0,08          | 0,03         | 0           | 0,8         | 5,7              | 47,48         | 8,1           | 0,78        |  |
| 501                                     | Сок яблочный                | 200            | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 86,00                             | 0,02          | 4            | 0           | 0,2         | 14               | 0             | 0             | 2,8         |  |
| 109                                     | Хлеб ржаной                 | 40             | 3,30                 | 0,60         | 16,70         | 87,00                             | 0,90          | 0,00         | 0,00        | 0,70        | 17,50            | 79,00         | 23,50         | 1,95        |  |
| 108                                     | Хлеб пшеничный              | 40             | 3,04                 | 0,40         | 19,68         | 94,00                             | 0,60          | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00            | 32,50         | 7,00          | 0,55        |  |
| <b>Итого обед</b>                       |                             | <b>880</b>     | <b>38,01</b>         | <b>21,70</b> | <b>111,84</b> | <b>791,37</b>                     | <b>1,92</b>   | <b>30,68</b> | <b>0,06</b> | <b>2,92</b> | <b>102,70</b>    | <b>373,17</b> | <b>93,48</b>  | <b>8,64</b> |  |
| в процентном соотношении обед           |                             |                |                      |              |               | 34%                               |               |              |             |             |                  |               |               |             |  |
| <b>Итого общая калорийность за день</b> |                             |                | <b>41,05</b>         | <b>22,86</b> | <b>132,40</b> | <b>896,17</b>                     | <b>2,52</b>   | <b>30,68</b> | <b>0,06</b> | <b>3,47</b> | <b>112,70</b>    | <b>405,67</b> | <b>100,48</b> | <b>9,19</b> |  |

|                                  |                                     | Второй день |              |              | Завтрак      |               |             |             |             |             |               |               |               |             |  |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 232                              | Каша овсянная из "Геркулеса жидкая" | 250         | 7,91         | 11,13        | 31,86        | 259,22        | 0,35        | 2,54        | 0,09        | 0,8         | 272           | 369,94        | 72,82         | 1,9         |  |
| 464                              | Кофейный напиток                    | 200         | 1,40         | 1,20         | 11,40        | 63,00         | 0,03        | 0           | 0,1         | 0,24        | 108,3         | 77            | 0,12          | 0,12        |  |
| 267                              | Яйцо вареное                        | 50          | 5,10         | 4,60         | 0,30         | 63,00         | 0,03        | 0,10        | 0,03        | 0,40        | 15,40         | 185,00        | 20,80         | 0,40        |  |
| 111                              | Батон нарезной                      | 50          | 3,04         | 1,16         | 20,56        | 104,80        | 0,60        | 0,00        | 0,00        | 0,55        | 10,00         | 32,50         | 7,00          | 0,55        |  |
| <b>Итого завтрак</b>             |                                     | <b>550</b>  | <b>17,45</b> | <b>18,09</b> | <b>64,12</b> | <b>490,02</b> | <b>1,01</b> | <b>2,64</b> | <b>0,22</b> | <b>1,99</b> | <b>405,70</b> | <b>664,44</b> | <b>100,74</b> | <b>2,97</b> |  |
| в процентном соотношении завтрак |                                     |             |              |              |              | 21%           |             |             |             |             |               |               |               |             |  |

|   |                  | Второй день  |              |               | Обед           |               |              |              |             |               |                |               |               |             |  |
|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 26                                      | Салат из свеклы  | 60           | 0,84         | 3,66          | 4,56           | 54,60         | 0,01         | 4,62         | 0,00        | 1,68          | 28,00          | 19,00         | 7,00          | 1,50        |  |
| 104                                     | Щи о сметаной    | 250          | 1,58         | 4,50          | 5,78           | 70,00         | 0,13         | 9,88         | 0,04        | 0,75          | 63,75          | 207,19        | 60,31         | 1,25        |  |
| 341                                     | Котлета Пермская | 90           | 14,20        | 8,40          | 9,50           | 171,00        | 0,10         | 1,00         | 0,00        | 0,50          | 20,80          | 139,00        | 18,70         | 2,28        |  |
| 202                                     | Каша гречневая   | 200          | 7,46         | 7,66          | 13,06          | 230,82        | 0,03         | 0,4          | 0,03        | 0,4           | 22,89          | 178,22        | 16,00         | 0,06        |  |
| 495                                     | Компот из с/фр   | 200          | 0,60         | 0,00          | 20,10          | 84,00         | 0,01         | 0,50         | 0,00        | 0,00          | 28,00          | 19,00         | 7,00          | 1,50        |  |
| 109                                     | Хлеб ржаной      | 40           | 3,30         | 0,60          | 16,70          | 87,00         | 0,90         | 0,00         | 0,00        | 0,70          | 17,50          | 79,00         | 23,50         | 1,95        |  |
| 108                                     | Хлеб пшеничный   | 40           | 3,04         | 0,40          | 19,68          | 94,00         | 0,60         | 0,00         | 0,00        | 0,55          | 10,00          | 32,50         | 7,00          | 0,55        |  |
| <b>Итого обед</b>                       |                  | <b>880</b>   | <b>31,02</b> | <b>25,22</b>  | <b>89,38</b>   | <b>791,42</b> | <b>1,78</b>  | <b>16,40</b> | <b>0,07</b> | <b>4,58</b>   | <b>290,94</b>  | <b>673,91</b> | <b>139,51</b> | <b>9,09</b> |  |
| в процентном соотношении обед           |                  |              |              |               |                | 34%           |              |              |             |               |                |               |               |             |  |
| <b>Итого общая калорийность за день</b> |                  | <b>48,47</b> | <b>43,31</b> | <b>153,50</b> | <b>1281,44</b> | <b>2,79</b>   | <b>19,04</b> | <b>0,29</b>  | <b>6,57</b> | <b>696,64</b> | <b>1338,35</b> | <b>240,25</b> | <b>12,06</b>  |             |  |

|                                  |                                | Третий день |              |              | Завтрак      |               |             |              |              |             |               |               |              |             |  |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| 230                              | Каша пшеничная жидкая с маслом | 250         | 6,83         | 6,20         | 32,28        | 226,25        | 0,05        | 1,25         | 46,25        | 4,50        | 121,70        | 183,50        | 34,43        | 0,67        |  |
| 79                               | Масло сливочное                | 15          | 0,12         | 10,88        | 0,20         | 99,14         | 0,1         | 0            | 0,45         | 0,04        | 0,61          | 3,67          | 47,81        | 0,7         |  |
| 462                              | Какао с молоком                | 200         | 3,30         | 2,90         | 13,80        | 94,00         | 0,03        | 19,00        | 0,02         | 0,11        | 2,25          | 7,70          | 3,75         | 0,87        |  |
| 111                              | Батон нарезной                 | 50          | 3,04         | 1,16         | 20,56        | 104,80        | 0,60        | 0,00         | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 32,50         | 7,00         | 0,55        |  |
| <b>Итого завтрак</b>             |                                | <b>515</b>  | <b>13,29</b> | <b>21,14</b> | <b>66,84</b> | <b>524,19</b> | <b>0,78</b> | <b>20,25</b> | <b>46,72</b> | <b>5,20</b> | <b>134,56</b> | <b>227,37</b> | <b>92,99</b> | <b>2,79</b> |  |
| в процентном соотношении завтрак |                                |             |              |              |              | 22%           |             |              |              |             |               |               |              |             |  |

|   |  | Третий день  |              |               | Обед           |               |              |              |             |               |               |               |               |             |  |
|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 1                                       | Салат из свежей капусты                  | 60           | 0,96         | 3,66          | 5,22           | 57,60         | 0,15         | 0,90         | 0,00        | 0,05          | 11,50         | 224,00        | 7,00          | 0,54        |  |
| 116                                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,70         | 2,85          | 18,83          | 111,25        | 0,14         | 10,97        | 0           | 1,84          | 20,28         | 83,79         | 31,92         | 0,95        |  |
| 372                                     | Котлеты куриные                          | 90           | 13,88        | 8,60          | 7,97           | 164,50        | 0,06         | 2,50         | 0,02        | 0,50          | 19,00         | 153,00        | 21,00         | 2,20        |  |
| 423                                     | рис припущенный                          | 200          | 4,71         | 8,05          | 43,09          | 263,54        | 0,04         | 0,00         | 0,04        | 0,27          | 4,80          | 91,17         | 21,75         | 0,51        |  |
| 496                                     | Напиток из шиповника                     | 200          | 0,70         | 0,00          | 18,30          | 78,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 7,64          | 8,27          | 2,24          | 0,45        |  |
| 109                                     | Хлеб ржаной                              | 40           | 3,30         | 0,60          | 16,70          | 87,00         | 0,90         | 0,00         | 0,00        | 0,70          | 17,50         | 79,00         | 23,50         | 1,95        |  |
| 108                                     | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,04         | 0,40          | 19,68          | 94,00         | 0,60         | 0,00         | 0,00        | 0,55          | 10,00         | 32,50         | 7,00          | 0,55        |  |
| <b>Итого обед</b>                       |  | <b>880</b>   | <b>29,29</b> | <b>24,16</b>  | <b>129,79</b>  | <b>855,89</b> | <b>1,89</b>  | <b>14,37</b> | <b>0,06</b> | <b>3,91</b>   | <b>90,72</b>  | <b>671,73</b> | <b>114,41</b> | <b>7,15</b> |  |
| в процентном соотношении обед           |  |              |              |               |                | 36%           |              |              |             |               |               |               |               |             |  |
| <b>Итого общая калорийность за день</b> |  | <b>42,58</b> | <b>45,30</b> | <b>196,63</b> | <b>1380,08</b> | <b>2,67</b>   | <b>34,62</b> | <b>46,78</b> | <b>9,11</b> | <b>225,28</b> | <b>899,10</b> | <b>207,40</b> | <b>9,94</b>   |             |  |



Четвертый день

Завтрак

|                                  |                              |     |       |       |       |        |      |        |      |      |       |        |        |       |
|----------------------------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|--------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| 234                              | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,93  | 8,60  | 40,78 | 268,25 | 0,08 | 2,2875 | 0,11 | 0,2  | 23,44 | 301,56 | 97,19  | 1,875 |
| 457                              | Чай с сахаром                | 200 | 0,40  | 0,00  | 15,00 | 62,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00   | 1,00   | 0,30  |
| 75                               | Сыр твердый                  | 20  | 4,64  | 5,90  | 0,00  | 71,60  | 0,03 | 0,10   | 0,03 | 0,40 | 15,40 | 185,00 | 20,80  | 0,40  |
| 111                              | Батон нарезной               | 50  | 3,75  | 1,45  | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00   | 0,00 | 0,85 | 9,50  | 32,50  | 6,50   | 0,60  |
| Итого завтрак                    |                              | 520 | 15,72 | 15,95 | 81,48 | 532,85 | 0,17 | 2,39   | 0,14 | 1,45 | 59,34 | 522,06 | 125,49 | 3,18  |
| в процентном соотношении завтрак |                              |     |       |       |       | 23%    |      |        |      |      |       |        |        |       |

Четвертый день

Обед

|                                  |                   |     |       |       |        |         |      |       |      |      |        |         |        |       |
|----------------------------------|-------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|---------|--------|-------|
| 149                              | Огурец соленый    | 60  | 0,48  | 0,00  | 1,02   | 6,60    | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00  | 26,00   | 20,00  | 0,90  |
| 95                               | Борщ со сметаной  | 250 | 2,31  | 6,25  | 13,28  | 118,75  | 0,06 | 12,88 | 0    | 2,4  | 34,5   | 66,25   | 26,25  | 1,2   |
| 307                              | Котлета рыбная    | 90  | 11,12 | 1,68  | 7,68   | 116,40  | 0,06 | 0,32  | 0,02 | 0,8  | 28     | 288     | 18,4   | 0,48  |
| 377                              | Картофельное пюре | 200 | 4,19  | 7,98  | 12,7   | 180,88  | 0,24 | 9,04  | 0,08 | 0,2  | 59,16  | 151,62  | 50,54  | 1,4   |
| 109                              | Хлеб ржаной       | 40  | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87,00   | 0,90 | 0,00  | 0,00 | 0,70 | 17,50  | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
| 108                              | Хлеб пшеничный    | 40  | 3,04  | 0,40  | 19,68  | 94,00   | 0,60 | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00  | 32,50   | 7,00   | 0,55  |
| 486                              | Компот из яблок   | 200 | 0,10  | 0,10  | 11,0   | 92,00   | 0,02 | 4     | 0    | 0,2  | 22     | 16      | 14     | 1,1   |
| Итого обед                       |                   | 880 | 24,54 | 17,01 | 81,63  | 695,63  | 1,94 | 51,24 | 0,10 | 5,55 | 195,16 | 659,37  | 159,69 | 7,58  |
| в процентном соотношении обед    |                   |     |       |       |        | 30%     |      |       |      |      |        |         |        |       |
| Итого общая калорийность за день |                   |     | 40,26 | 32,96 | 163,10 | 1228,48 | 2,11 | 53,62 | 0,24 | 7,00 | 254,50 | 1181,43 | 285,18 | 10,76 |

Пятый день

Завтрак

|                          |                           |     |       |       |        |        |      |       |      |      |       |        |       |      |
|--------------------------|---------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 268                      | Омлет из 2-х яиц с маслом | 175 | 11,20 | 12,60 | 2,80   | 170,00 | 0,06 | 0,49  | 0    | 2,4  | 34,5  | 127    | 26,25 | 2,56 |
| 462                      | Какао с молоком           | 200 | 3,30  | 2,90  | 13,80  | 94,00  | 0,03 | 19,00 | 0,02 | 0,11 | 2,25  | 7,70   | 3,75  | 0,87 |
| 111                      | Батон нарезной            | 50  | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 131,00 | 0,06 | 0,00  | 0,00 | 0,85 | 9,50  | 32,50  | 6,50  | 0,60 |
| 589                      | Кондитерские изделия      | 80  | 5,90  | 4,70  | 75,00  | 366,00 | 0,08 | 0,00  | 0,00 | 2,40 | 1,00  | 50,00  | 9,00  | 0,80 |
| Итого завтрак            |                           | 505 | 24,15 | 21,65 | 117,30 | 761,00 | 0,04 | 19,49 | 0,02 | 5,76 | 57,25 | 217,20 | 45,50 | 4,83 |
| в процентном соотношении |                           |     |       |       |        | 32%    |      |       |      |      |       |        |       |      |

Пятый день

Обед

|                                  |                                       |     |       |       |        |         |      |       |      |       |        |        |        |       |
|----------------------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 9                                | Салат из квашенной капусты            | 60  | 1,00  | 3,66  | 4,98   | 56,40   | 0,03 | 12,50 | 0,00 | 0,05  | 11,50  | 21,00  | 7,00   | 0,30  |
| 100                              | Рассольник "Ленинградский"            | 250 | 2,05  | 5,25  | 16,25  | 121,25  | 0,11 | 9,6   | 0    | 2,35  | 15,5   | 63     | 26,25  | 0,93  |
| 349                              | Тефтели из говядины                   | 100 | 9,90  | 10,30 | 8,40   | 166,00  | 0,06 | 2,50  | 0,02 | 0,50  | 19,00  | 153,00 | 21,00  | 2,20  |
| 258                              | Макаронные изделия отварные с овощами | 200 | 9,04  | 6,25  | 46,15  | 276,64  | 0,01 | 1,04  | 0,02 | 0,15  | 2,99   | 7,70   | 3,75   | 0,19  |
| 109                              | Хлеб ржаной                           | 40  | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87,00   | 0,90 | 0,00  | 0,00 | 0,70  | 17,50  | 79,00  | 23,50  | 1,95  |
| 108                              | Хлеб пшеничный                        | 40  | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 107,50  | 0,60 | 0,00  | 0,00 | 0,55  | 10,00  | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
| 491                              | Компот из ягод замороженных           | 200 | 0,00  | 0,00  | 10,70  | 44,00   | 0,02 | 4     | 0    | 0,2   | 14     | 0      | 0      | 2,8   |
| Итого обед                       |                                       | 890 | 29,09 | 26,46 | 127,78 | 858,79  | 1,73 | 29,64 | 0,04 | 4,50  | 90,49  | 356,20 | 88,50  | 8,92  |
| в процентном соотношении         |                                       |     |       |       |        | 37%     |      |       |      |       |        |        |        |       |
| Итого общая калорийность за день |                                       |     | 53,24 | 48,11 | 245,08 | 1619,79 | 1,77 | 49,13 | 0,06 | 10,26 | 147,74 | 573,40 | 134,00 | 13,75 |



| Шестой день                      |                       |            |              |              | Завтрак      |               |             |             |             |             |               |               |               |             |
|----------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 233                              | Каша пшеничная жидкая | 250        | 7,50         | 8,58         | 35,68        | 249,75        | 0,44        | 3,175       | 0,11        | 1,25        | 340           | 462,43        | 113,79        | 2,38        |
| 75                               | Сыр твердый           | 20         | 4,64         | 5,90         | 0,00         | 71,60         | 0,03        | 0,10        | 0,03        | 0,40        | 15,40         | 185,00        | 20,80         | 0,40        |
| 457                              | Чай с сахаром         | 200        | 0,40         | 0,00         | 15,00        | 62,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 11,00         | 3,00          | 1,00          | 0,30        |
| 111                              | Батон нарезной        | 50         | 3,75         | 1,45         | 25,70        | 131,00        | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,85        | 9,50          | 32,50         | 6,50          | 0,60        |
| <b>Итого завтрак</b>             |                       | <b>520</b> | <b>16,29</b> | <b>15,93</b> | <b>76,38</b> | <b>514,35</b> | <b>0,53</b> | <b>3,28</b> | <b>0,14</b> | <b>2,50</b> | <b>375,90</b> | <b>682,93</b> | <b>142,09</b> | <b>3,68</b> |
| в процентном соотношении завтрак |                       |            |              |              |              | 22%           |             |             |             |             |               |               |               |             |

| Шестой день                      |                     |            |              |              | Обед          |                |             |              |             |             |               |                |               |              |
|----------------------------------|---------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 106                              | Овощи свежие        | 60         | 0,40         | 0,05         | 1,25          | 7,00           | 0,03        | 12,50        | 0,00        | 0,05        | 11,50         | 21,00          | 7,00          | 0,30         |
| 104                              | Щи с сметаной       | 250        | 1,58         | 4,50         | 5,78          | 70,00          | 0,13        | 9,88         | 0,04        | 0,75        | 63,75         | 207,19         | 60,31         | 1,25         |
| 339                              | Котлета из говядины | 90         | 16,02        | 15,75        | 12,87         | 257,40         | 0,11        | 0,00         | 0,00        | 0,32        | 24,80         | 107,20         | 13,60         | 1,28         |
| 237                              | Рис с овощами       | 200        | 5,05         | 5,45         | 41,76         | 236,74         | 0,08        | 0,03         | 0           | 1,06        | 7,58          | 47,48          | 10,77         | 1,04         |
| 501                              | Сок яблочный        | 200        | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 86,00          | 0,02        | 4            | 0           | 0,2         | 14            | 0              | 0             | 2,8          |
| 109                              | Хлеб ржаной         | 40         | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00          | 0,90        | 0,00         | 0,00        | 0,70        | 17,50         | 79,00          | 23,50         | 1,95         |
| 108                              | Хлеб пшеничный      | 40         | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 107,50         | 0,60        | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00         | 32,50          | 7,00          | 0,55         |
| <b>Итого обед</b>                |                     | <b>880</b> | <b>31,15</b> | <b>26,95</b> | <b>123,16</b> | <b>851,64</b>  | <b>1,87</b> | <b>26,41</b> | <b>0,04</b> | <b>3,63</b> | <b>149,13</b> | <b>494,37</b>  | <b>122,18</b> | <b>9,17</b>  |
| в процентном соотношении обед    |                     |            |              |              |               | 36%            |             |              |             |             |               |                |               |              |
| Итого общая калорийность за день |                     |            | <b>47,44</b> | <b>42,88</b> | <b>199,54</b> | <b>1365,99</b> | <b>2,40</b> | <b>29,68</b> | <b>0,18</b> | <b>6,13</b> | <b>525,03</b> | <b>1177,30</b> | <b>264,27</b> | <b>12,85</b> |

| Седьмой день                     |                       |            |              |              | Завтрак      |               |             |             |             |             |               |               |               |             |
|----------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 230                              | Каша ячневая молочная | 250        | 11,56        | 9,35         | 45,63        | 304,90        | 0,18        | 1,68        | 0,08        | 1,00        | 170,25        | 252,25        | 48,50         | 1,92        |
| 464                              | Кофейный напиток      | 200        | 1,40         | 1,20         | 11,40        | 63,00         | 0,03        | 0           | 0,1         | 0,24        | 108,3         | 77            | 0,12          | 0,12        |
| 79                               | Масло сливочное       | 15         | 0,12         | 10,88        | 0,20         | 99,14         | 0,1         | 0           | 0,45        | 0,04        | 0,61          | 3,67          | 47,81         | 0,7         |
| 111                              | Батон нарезной        | 50         | 3,75         | 1,45         | 25,70        | 131,00        | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,85        | 9,50          | 32,50         | 6,50          | 0,60        |
| <b>Итого завтрак</b>             |                       | <b>515</b> | <b>16,83</b> | <b>22,88</b> | <b>82,93</b> | <b>598,04</b> | <b>0,37</b> | <b>1,68</b> | <b>0,63</b> | <b>2,13</b> | <b>288,66</b> | <b>365,42</b> | <b>102,93</b> | <b>3,34</b> |
| в процентном соотношении завтрак |                       |            |              |              |              | 25%           |             |             |             |             |               |               |               |             |

| Седьмой день                     |                          |            |              |              | Обед          |                |             |              |             |             |               |                |               |              |
|----------------------------------|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 26                               | Салат из свеклы          | 60         | 0,84         | 3,66         | 4,56          | 54,60          | 0,01        | 4,62         | 0,00        | 1,68        | 28,00         | 19,00          | 7,00          | 1,50         |
| 123                              | Суп картофельный с рыбой | 250        | 8,75         | 11,40        | 14,34         | 203,76         | 0,25        | 16,12        | 0,06        | 0,46        | 57,52         | 246,38         | 75,81         | 1,58         |
| 371                              | Кнели куриные с рисом    | 90         | 15,17        | 17,36        | 6,04          | 240,00         | 0,06        | 2,50         | 0,02        | 0,50        | 19,00         | 153,00         | 21,00         | 2,20         |
| 202                              | Каша гречневая           | 200        | 7,46         | 7,66         | 13,06         | 230,82         | 0,03        | 0,4          | 0,03        | 0,4         | 122,89        | 178,22         | 16,00         | 0,06         |
| 109                              | Хлеб ржаной              | 40         | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00          | 0,90        | 0,00         | 0,00        | 0,70        | 17,50         | 79,00          | 23,50         | 1,95         |
| 108                              | Хлеб пшеничный           | 40         | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 107,50         | 0,60        | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00         | 32,50          | 7,00          | 0,55         |
| 486                              | Компот из яблок          | 200        | 0,10         | 0,10         | 11,10         | 92,00          | 0,02        | 4            | 0           | 0,2         | 22            | 16             | 14            | 1,1          |
| <b>Итого обед</b>                |                          | <b>880</b> | <b>39,42</b> | <b>41,18</b> | <b>90,40</b>  | <b>1015,68</b> | <b>1,87</b> | <b>27,64</b> | <b>0,11</b> | <b>4,49</b> | <b>276,91</b> | <b>724,10</b>  | <b>164,31</b> | <b>8,94</b>  |
| в процентном соотношении обед    |                          |            |              |              |               | 43%            |             |              |             |             |               |                |               |              |
| Итого общая калорийность за день |                          |            | <b>56,25</b> | <b>64,06</b> | <b>173,33</b> | <b>1613,72</b> | <b>2,24</b> | <b>29,32</b> | <b>0,74</b> | <b>6,62</b> | <b>565,57</b> | <b>1089,52</b> | <b>267,24</b> | <b>12,28</b> |



|                                  |                              | Восьмой день |       |       |        | Завтрак |      |        |      |      |       |        |        |       |
|----------------------------------|------------------------------|--------------|-------|-------|--------|---------|------|--------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| 234                              | Каша рисовая молочная жидкая | 250          | 6,93  | 8,60  | 40,78  | 268,25  | 0,08 | 2,2875 | 0,11 | 0,2  | 23,44 | 301,56 | 97,19  | 1,875 |
| 589                              | Пряники                      | 60           | 5,90  | 4,70  | 75,00  | 275,00  | 0,08 | 0,00   | 0,00 | 2,40 | 11,00 | 50,00  | 9,00   | 0,80  |
| 459                              | Чай с лимоном                | 200          | 0,00  | 0,00  | 9,53   | 9,50    | 0,00 | 1,00   | 0,00 | 0,00 | 7,90  | 9,10   | 5,00   | 0,87  |
| 111                              | Батон нарезной               | 50           | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 131,00  | 0,06 | 0,00   | 0,00 | 0,85 | 9,50  | 32,50  | 6,50   | 0,60  |
| Итого завтрак                    |                              | 560          | 16,58 | 14,75 | 150,98 | 683,75  | 0,22 | 3,29   | 0,11 | 3,45 | 51,84 | 393,16 | 117,69 | 4,15  |
| в процентном соотношении завтрак |                              |              |       |       |        | 29%     |      |        |      |      |       |        |        |       |

|                                  |  | Восьмой день |       |       |        | Обед    |      |       |      |      |        |        |        |       |
|----------------------------------|--|--------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 1                                | Салат из свежей капусты                  | 60           | 0,96  | 3,66  | 5,22   | 57,60   | 0,15 | 0,90  | 0,00 | 0,05 | 11,50  | 224,00 | 7,00   | 0,54  |
| 116                              | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,70  | 2,85  | 18,83  | 111,25  | 0,14 | 10,97 | 0    | 1,84 | 20,28  | 83,79  | 31,92  | 0,95  |
| 366                              | Птица отварная                           | 90           | 20,44 | 15,30 | 0,25   | 221,00  | 0,04 | 3,3   | 0,02 | 0,4  | 25     | 111    | 16,00  | 1,1   |
| 256                              | Макаронные изделия отварные              | 200          | 7,53  | 0,09  | 38,62  | 192,72  | 0,08 | 0,03  | 0    | 0,09 | 7,58   | 47,48  | 8,1    | 0,78  |
| 496                              | Напиток из шиповника                     | 200          | 0,70  | 0,00  | 18,30  | 78,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,64   | 8,27   | 2,24   | 0,45  |
| 109                              | Хлеб ржаной                              | 40           | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87,00   | 0,90 | 0,00  | 0,00 | 0,70 | 17,50  | 79,00  | 23,50  | 1,95  |
| 108                              | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 107,50  | 0,60 | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00  | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
| Итого обед                       |  | 880          | 39,43 | 22,90 | 122,53 | 855,07  | 1,91 | 15,20 | 0,02 | 3,63 | 99,50  | 586,04 | 95,76  | 6,32  |
| в процентном соотношении обед    |  |              |       |       |        | 36%     |      |       |      |      |        |        |        |       |
| Итого общая калорийность за день |  |              | 56,01 | 37,65 | 273,51 | 1538,82 | 2,13 | 18,49 | 0,13 | 7,08 | 151,34 | 979,20 | 213,45 | 10,47 |

|                                  |                             | Девятый день |       |       |       | Завтрак |      |       |      |      |        |        |       |      |
|----------------------------------|-----------------------------|--------------|-------|-------|-------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 227                              | Каша манная молочная жидкая | 250          | 7,75  | 10,71 | 38,86 | 277,50  | 0,1  | 1,73  | 0,06 | 0,52 | 132,8  | 121,2  | 20,2  | 0,44 |
| 462                              | Какао с молоком             | 200          | 3,30  | 2,90  | 13,80 | 94,00   | 0,03 | 19,00 | 0,02 | 0,11 | 2,25   | 7,70   | 3,75  | 0,87 |
| 267                              | Яйцо вареное                | 50           | 5,10  | 4,60  | 0,30  | 63,00   | 0,03 | 0,10  | 0,03 | 0,40 | 15,40  | 185,00 | 20,80 | 0,40 |
| 111                              | Батон нарезной              | 50           | 3,75  | 1,45  | 25,70 | 131,00  | 0,06 | 0,00  | 0,00 | 0,85 | 9,50   | 32,50  | 6,50  | 0,60 |
| Итого завтрак                    |                             | 550          | 19,90 | 19,66 | 78,66 | 565,50  | 0,22 | 20,83 | 0,11 | 1,88 | 159,95 | 346,40 | 51,25 | 2,31 |
| в процентном соотношении завтрак |                             |              |       |       |       | 24%     |      |       |      |      |        |        |       |      |

|                                  |                             | Девятый день |       |       |        | Обед    |      |        |      |      |        |        |        |       |
|----------------------------------|-----------------------------|--------------|-------|-------|--------|---------|------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 149                              | Огурец соленый              | 60           | 0,48  | 0,00  | 1,02   | 6,60    | 0,06 | 25,00  | 0,00 | 0,70 | 14,00  | 26,00  | 20,00  | 0,90  |
| 95                               | Борщ со сметаной            | 250          | 2,31  | 6,25  | 13,28  | 118,75  | 0,06 | 12,88  | 0    | 2,4  | 34,5   | 66,25  | 26,25  | 1,2   |
| 377                              | Картофельное пюре           | 200          | 4,19  | 7,98  | 12,17  | 180,88  | 0,24 | 9,04   | 0,08 | 0,2  | 69,16  | 151,62 | 50,54  | 1,4   |
| 346                              | Котлеты рыбные любительские | 90           | 9,76  | 2,88  | 4,96   | 106,00  | 0,07 | 0,40   | 0,06 | 1,00 | 57,00  | 203,00 | 26,00  | 0,70  |
| 453                              | Соус томатный               | 50           | 0,54  | 1,86  | 3,47   | 32,80   | 0,01 | 0,78   | 0,02 | 0,11 | 2,25   | 7,70   | 3,75   | 0,19  |
| 491                              | Компот из ягод замороженных | 200          | 0,00  | 0,00  | 10,73  | 44,00   | 0,02 | 4      | 0    | 0,2  | 14     | 0      | 0      | 2,8   |
| 109                              | Хлеб ржаной                 | 40           | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87,00   | 0,90 | 0,00   | 0,00 | 0,70 | 17,50  | 79,00  | 23,50  | 1,95  |
| 108                              | Хлеб пшеничный              | 40           | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 107,50  | 0,60 | 0,00   | 0,00 | 0,55 | 10,00  | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
| Итого обед                       |                             | 930          | 24,38 | 19,97 | 86,895 | 683,53  | 1,96 | 52,095 | 0,16 | 5,86 | 218,41 | 566,07 | 157,04 | 9,69  |
| в процентном соотношении обед    |                             |              |       |       |        | 29%     |      |        |      |      |        |        |        |       |
| Итого общая калорийность за день |                             |              | 44,28 | 39,63 | 165,56 | 1249,03 | 2,18 | 72,93  | 0,27 | 7,74 | 378,36 | 912,47 | 208,29 | 12,00 |

## Десятый день

## Завтрак

|     |                                  |            |              |              |              |               |             |             |             |              |               |              |               |             |
|-----|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 279 | Запеканка из творога             | 180        | 37,92        | 11,04        | 30,36        | 372,00        | 0,07        | 0,10        | 0,30        | 39,40        | 330,24        | 29,50        | 137,60        | 0,58        |
| 481 | Молоко сгущенное                 | 40         | 2,88         | 3,40         | 22,20        | 131,20        | 0,02        | 0,3         | 0,02        | 0,4          | 92,1          | 111          | 16,00         | 0,06        |
| 457 | Чай с сахаром                    | 200        | 0,40         | 0,00         | 15,00        | 62,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 11,00         | 3,00         | 1,00          | 0,30        |
| 79  | Масло сливочное                  | 15         | 0,12         | 10,88        | 0,20         | 99,14         | 0,1         | 0           | 0,45        | 0,04         | 0,61          | 3,67         | 47,81         | 0,7         |
| 111 | Батон нарезной                   | 50         | 3,75         | 1,45         | 25,70        | 131,00        | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,85         | 9,50          | 32,50        | 6,50          | 0,60        |
|     | <b>Итого завтрак</b>             | <b>485</b> | <b>42,19</b> | <b>23,37</b> | <b>71,26</b> | <b>826,60</b> | <b>0,23</b> | <b>0,10</b> | <b>0,75</b> | <b>40,29</b> | <b>351,35</b> | <b>68,67</b> | <b>192,91</b> | <b>2,18</b> |
|     | в процентном соотношении завтрак |            |              |              |              | 35%           |             |             |             |              |               |              |               |             |

## Десятый день

## Обед

|     |  |            |                |                |                 |                 |              |               |              |              |                |                |                 |               |
|-----|--|------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|
| 10  | Салат из квашенной капусты с яблоками    | 60         | 1,00           | 3,66           | 4,98            | 56,40           |              |               |              |              |                |                |                 |               |
|     |  |            |                |                |                 |                 | 0,03         | 12,50         | 0,00         | 0,05         | 11,50          | 21,00          | 7,00            | 0,30          |
| 100 | Рассольник "Ленинградский"               | 250        | 2,05           | 5,25           | 16,25           | 121,25          | 0,11         | 9,6           | 0            | 2,35         | 15,5           | 63             | 26,25           | 0,93          |
| 388 | Котлета школьная                         | 90         | 13,23          | 9,99           | 11,43           | 189,00          | 0,06         | 2,50          | 0,02         | 0,50         | 19,00          | 153,00         | 21,00           | 2,20          |
| 423 | Рис припущенный                          | 200        | 4,71           | 8,05           | 43,09           | 263,54          | 0,04         | 0,00          | 0,04         | 0,27         | 4,80           | 91,17          | 21,75           | 0,51          |
| 109 | Хлеб ржаной                              | 40         | 3,30           | 0,60           | 16,70           | 87,00           | 0,90         | 0,00          | 0,00         | 0,70         | 17,50          | 79,00          | 23,50           | 1,95          |
| 108 | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,80           | 0,40           | 24,60           | 107,50          | 0,60         | 0,00          | 0,00         | 0,55         | 10,00          | 32,50          | 7,00            | 0,55          |
| 495 | Компот из с/фр                           | 200        | 0,60           | 0,00           | 20,10           | 84,00           | 0,01         | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 28,00          | 19,00          | 7,00            | 1,50          |
|     | <b>Итого обед</b>                        | <b>880</b> | <b>28,69</b>   | <b>27,95</b>   | <b>137,15</b>   | <b>908,69</b>   | <b>1,75</b>  | <b>25,10</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,42</b>  | <b>106,30</b>  | <b>458,67</b>  | <b>113,50</b>   | <b>7,94</b>   |
|     | в процентном соотношении обед            |            |                |                |                 | 39%             |              |               |              |              |                |                |                 |               |
|     | Итого общая калорийность за день         |            | 70,88          | 51,32          | 208,41          | 1735,29         | 1,98         | 25,20         | 0,81         | 44,71        | 457,65         | 527,34         | 306,41          | 10,12         |
|     | <b>Итого за 10 дней</b>                  |            | <b>500,45</b>  | <b>428,06</b>  | <b>1911,03</b>  | <b>13908,81</b> | <b>22,77</b> | <b>362,70</b> | <b>49,57</b> | <b>#####</b> | <b>3514,81</b> | <b>9083,78</b> | <b>2226,97</b>  | <b>113,41</b> |
|     | <b>Итого ( средняя норма) за 10 дней</b> |            | <b>50,0445</b> | <b>42,8055</b> | <b>191,1025</b> | <b>1390,881</b> | <b>2,277</b> | <b>36,27</b>  | <b>4,96</b>  | <b>10,87</b> | <b>351,481</b> | <b>908,378</b> | <b>222,6965</b> | <b>11,341</b> |
|     |  |            | 1              | 1              | 4               | 59%             |              |               |              |              |                |                |                 |               |
|     | <b>Завтрак за 10 дней</b>                |            |                |                |                 | <b>6392,47</b>  |              |               |              |              |                |                |                 |               |
|     | <b>Завтрак ( средняя норма)</b>          |            |                |                |                 | <b>639,247</b>  |              |               |              |              |                |                |                 |               |
|     | в процентном соотношении завтрак         |            |                |                |                 | 27%             |              |               |              |              |                |                |                 |               |
|     | <b>Обед за 10 дней</b>                   |            |                |                |                 | <b>8307,71</b>  |              |               |              |              |                |                |                 |               |
|     | <b>Обед ( средняя норма)</b>             |            |                |                |                 | <b>830,771</b>  |              |               |              |              |                |                |                 |               |
|     | в процентном соотношении обед            |            |                |                |                 | 35%             |              |               |              |              |                |                |                 |               |