

Меню согласовано с Территориальным отделом
в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском, Туринском районах Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области
20 августа 2021 года.

Утверждаю:
Директор МОУ «Чубаровская начальная школа – детский сад»
В.В. Кузеванова
приказ № 110 от 26.08.2021 г.



Десятидневное меню
МОУ «Чубаровская начальная
школа – детский сад»
(Категория: Дошкольники 1,5-3 года)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|----------------|--------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|------------|-------------|---|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1065 | 52,27 | 37,84 | 135,18 | 1113,63 | 0,64 | 0,578 | 23,634 | 9,05 | 357,092 | 0,048 | 125,057 | 0,18 | 1134,939 | 508,794 | 0,093 | 0 | 1,025 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,30 | 4,41 | 14,52 | 116,48 | 0,105 | 0,21 | 1,365 | 0,3 | 130,77 | 0,03 | 17,07 | 0,06 | 168,09 | 104,94 | 0,015 | 0 | 0,075 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 508 | ЗАВТРАК | Какао с молоком | 150 | 2,71 | 2,75 | 11,23 | 79,94 | 0,03 | 0,12 | 0,975 | 0,6 | 96,81 | 0,015 | 20,895 | 0,045 | 143,685 | 82,245 | 0 | 0 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 99 | ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом | 25 | 1,66 | 3,28 | 9,90 | 75,90 | 0,032 | 0,018 | 0 | 0,415 | 6,05 | 0 | 6,8 | 0 | 27,2 | 17,8 | 0 | 0 | 0,002 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 306 | ЗАВТРАК | Яйца вареные | 20 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | 0,016 | 0,09 | 0 | 0,5 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 51 | ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 40 | 0,60 | 2,20 | 3,36 | 35,60 | 0,008 | 0,016 | 2,28 | 0,52 | 13,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 147 | ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 12,01 | 7,90 | 11,63 | 166,50 | 0,108 | 0,36 | 28,746 | 2,538 | 49,878 | 0,018 | 33,21 | 0 | 606,528 | 161,316 | 0 | 0 | 0,216 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 243 | ОБЕД | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 3,94 | 3,78 | 17,66 | 120,33 | 0,13 | 0,07 | 0 | 2,08 | 10,52 | 0 | 62,28 | 0 | 117,04 | 91,79 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 397 | ОБЕД | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 60 | 7,51 | 5,00 | 5,60 | 97,68 | 0,042 | 0,09 | 0,234 | 1,092 | 30,336 | 0,006 | 3,654 | 0,012 | 33,24 | 21,072 | 0 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 531 | ОБЕД | Компот из плодов или ягод сушеных | 150 | 0,69 | 0,15 | 27,07 | 106,02 | 0,045 | 0,015 | 0 | 0,75 | 26,355 | 0 | 11,595 | 0 | 206,73 | 30,96 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 114 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,016 | 0,004 | 0 | 0,165 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржанопшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 0,36 | 34,48 | 0,015 | 0 | 0 | 0,465 | 3,45 | 0 | 3,75 | 0 | 0 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 | |
| 609 | ПОЛДНИК | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,024 | 0,015 | 0 | 0,63 | 8,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 503 | ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1085 | 40,28 | 35 | 142,43 | 1069,78 | 0,571 | 1,008 | 33,6 | 10,355 | 393,819 | 0,069 | 159,254 | 0,117 | 1302,513 | 526,023 | 0,015 | 0 | 0,646 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|------------|-------------|
| 112 | 10:00 | Плоды свежие (груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2,3 | 19 | 0 | 12 | 0 | 155 | 16 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 | ОБЕД | Салат из свежих помидоров | 40 | 0,40 | 4,08 | 1,40 | 44,00 | 0,016 | 0,016 | 6,6 | 0,32 | 5,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 162 | ОБЕД | Суп-лапша домашняя | 180 | 9,38 | 10,48 | 21,60 | 218,11 | 0,144 | 0,126 | 15,84 | 1,494 | 31,176 | 0,072 | 28,656 | 0,072 | 497,88 | 119,376 | 0 | 0 | 0,288 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 180 | ОБЕД | Плов из отварной птицы | 120 | 21,25 | 25,91 | 23,46 | 426,91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 516 | ОБЕД | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,05 | 0,00 | 21,75 | 91,50 | 0 | 0 | 0 | 0,075 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 114 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,016 | 0,004 | 0 | 0,165 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 0,36 | 34,48 | 0,015 | 0 | 0 | 0,465 | 3,45 | 0 | 3,75 | 0 | 0 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 |
| 607 | ПОЛДНИК | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105,00 | 0,009 | 0,012 | 0 | 0,45 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 506 | ПОЛДНИК | Чай с молоком | 150 | 2,40 | 2,40 | 11,49 | 76,57 | 0,015 | 0,105 | 0,525 | 0,72 | 99,9 | 0,015 | 11,655 | 0,03 | 109,74 | 68,25 | 0 | 0 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1040 | 52,88 | 54,95 | 151,06 | 1352,64 | 0,297 | 0,619 | 28,697 | 6,821 | 359,534 | 0,164 | 81,869 | 0,171 | 929,056 | 438,33 | 0,001 | 0 | 0,445 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 |

День 5

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------|----------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|---------|---|---|-------|---|---|---|---|---|
| 266 | ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 150 | 4,01 | 5,15 | 21,21 | 147,02 | 0,075 | 0,12 | 0,99 | 0,435 | 98,49 | 0,015 | 23,715 | 0,045 | 140,46 | 104,955 | 0 | 0 | 0,075 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 513 | ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,70 | 2,94 | 11,57 | 82,73 | 0,03 | 0,12 | 0,975 | 0,105 | 94,275 | 0,015 | 11,4 | 0,045 | 109,725 | 67,5 | 0 | 0 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 96 | ЗАВТРАК | Бутерброды с сыром | 25 | 3,76 | 4,42 | 5,41 | 76,60 | 0,018 | 0,01 | 0 | 0,23 | 3,36 | 0 | 3,668 | 0 | 14,778 | 9,665 | 0 | 0 | 0,002 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 112 | 10:00 | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 0 | 10 | 0,6 | 8 | 0 | 42 | 0 | 0 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 36 | ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,28 | 4,04 | 0,80 | 40,80 | 0,012 | 0,012 | 2 | 0,2 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 66 | ОБЕД | Суп из овощей | 180 | 3,87 | 3,85 | 10,71 | 91,13 | 0,108 | 0,054 | 14,76 | 1,062 | 21,312 | 0 | 11,592 | 0 | 260,28 | 29,52 | 0 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 297 | ОБЕД | Макаронные изделия | 120 | 3,71 | 3,71 | 24,49 | 148,52 | 0,204 | 0,156 | 0 | 0,576 | 8,22 | 0 | 5,604 | 0 | 43,056 | 30,456 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------|----------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|----------------|----------|----------|--------------|----------|----------|----------|----------|---------------|-------------|
| | | отварные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5/9 | ОБЕД | Биточки (котлеты) из мяса кур | 60 | 10,73 | 8,77 | 8,93 | 158,25 | 0,048 | 0,09 | 0,228 | 0,87 | 25,434 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 463 | ОБЕД | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,003 | 0,006 | 0,252 | 0,129 | 2,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 502 | ОБЕД | Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 114 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,016 | 0,004 | 0 | 0,165 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 0,36 | 34,48 | 0,015 | 0 | 0 | 0,465 | 3,45 | 0 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5287,5 | 1200 |
| 101 | ПОЛДНИК | Бутерброды с джемом или повидлом | 50 | 1,41 | 3,59 | 27,17 | 146,66 | 0,015 | 0,015 | 0,165 | 0,585 | 8,335 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 503 | ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1235 | 34,47 | 38,5 | 163,76 | 1168,92 | 0,584 | 0,587 | 29,37 | 6,022 | 290,736 | 0,03 | 101,729 | 0,09 | 568,299 | 285,996 | 0 | 0 | 0,212 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5287,5 | 1200 |

День 6

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------|------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|-------|-------|---|---|---|---|---|---|
| 307 | ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 80 | 7,22 | 10,43 | 1,90 | 130,62 | 0,048 | 0,272 | 0,4 | 1,28 | 65,784 | 0,136 | 10,216 | 1,096 | 113,848 | 122,216 | 0,016 | 0,016 | 0,032 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 513 | ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,70 | 2,94 | 11,57 | 82,73 | 0,03 | 0,12 | 0,975 | 0,105 | 94,275 | 0,015 | 11,4 | 0,045 | 109,725 | 67,5 | 0 | 0 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 99 | ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом | 25 | 1,66 | 3,28 | 9,90 | 75,90 | 0,032 | 0,018 | 0 | 0,415 | 6,05 | 0 | 6,8 | 0 | 27,2 | 17,8 | 0 | 0 | 0,002 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| б/н | 10:00 | Напиток "Витоша" с витамином | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 51 | ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 40 | 0,60 | 2,20 | 3,36 | 35,60 | 0,008 | 0,016 | 2,28 | 0,52 | 13,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 165 | ОБЕД | Суп-пюре из картофеля | 180 | 4,75 | 4,61 | 15,57 | 122,94 | 0,108 | 0,09 | 15,552 | 0,774 | 39,042 | 0,09 | 22,788 | 0 | 452,178 | 64,152 | 0 | 0 | 0,144 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 248 | ОБЕД | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 2,87 | 4,02 | 20,17 | 128,46 | 0,036 | 0,024 | 0 | 0,564 | 17,46 | 0 | 12,96 | 0 | 51,6 | 96,9 | 0 | 0 | 0,108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|----------|---------------|------------|-------------|---|
| 373 | ОБЕД | Гуляш из говядины | 60 | 8,21 | 7,20 | 1,92 | 105,29 | 0,006 | 0,006 | 0,702 | 0,09 | 3,444 | 0 | 1,278 | 0 | 14,508 | 5,652 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 527 | ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,04 | 0,00 | 13,41 | 50,97 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,75 | 0 | 1,425 | 0 | 0,33 | 0 | 0 | 0 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 47 | ОБЕД | Гренки для супов | 15 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,033 | 0,009 | 0 | 0,33 | 6 | 0 | 4,2 | 0 | 0 | 19,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 0,36 | 34,48 | 0,015 | 0 | 0 | 0,465 | 3,45 | 0 | 3,75 | 0 | 0 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 120 | |
| 608 | ПОЛДНИК | Пряники | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,40 | 0,032 | 0,008 | 0 | 0,32 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 503 | ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1025 | 33,61 | 36,97 | 133,99 | 1029,79 | 0,348 | 0,563 | 19,909 | 5,193 | 263,605 | 0,241 | 74,817 | 1,141 | 769,389 | 409,62 | 0,016 | 0,016 | 0,526 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5,24 | 7,82 | 18,75 | 166,79 | 0,075 | 0,165 | 0,675 | 1,125 | 138,36 | 0,195 | 45,315 | 0 | 0 | 146,445 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 508 | ЗАВТРАК | Какао с молоком | 150 | 2,71 | 2,75 | 11,23 | 79,94 | 0,03 | 0,12 | 0,975 | 0,6 | 96,81 | 0,015 | 20,895 | 0,045 | 143,685 | 82,245 | 0 | 0 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 96 | ЗАВТРАК | Бутерброды с сыром | 25 | 3,76 | 4,42 | 5,41 | 76,60 | 0,018 | 0,01 | 0 | 0,23 | 3,36 | 0 | 3,668 | 0 | 14,778 | 9,665 | 0 | 0 | 0,002 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 45 | ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,52 | 1,30 | 2,51 | 23,84 | 0,008 | 0,016 | 7,54 | 0,2 | 11,532 | 0 | 11,324 | 0 | 101,24 | 11,108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3467,04 | 329,2 | 668 | |
| 154 | ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 8,91 | 5,78 | 18,92 | 163,58 | 0,162 | 0,126 | 23,742 | 1,692 | 26,856 | 0,144 | 30,726 | 0,036 | 648,9 | 74,736 | 0 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 419 | ОБЕД | Рис отварной | 120 | 2,00 | 3,60 | 20,52 | 122,47 | 0,024 | 0,012 | 0 | 0,3 | 36,18 | 0 | 21 | 0 | 27,6 | 41,424 | 0 | 0 | 0,732 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 352 | ОБЕД | Котлеты рыбные любительские | 60 | 8,10 | 2,55 | 3,95 | 71,48 | 0,066 | 0,096 | 1,314 | 0,69 | 33,51 | 0,264 | 29,718 | 0,162 | 224,544 | 128,268 | 0,066 | 0 | 0,294 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 463 | ОБЕД | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,003 | 0,006 | 0,252 | 0,129 | 2,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 531 | ОБЕД | Компот из плодов или ягод сушеных | 150 | 0,69 | 0,15 | 27,07 | 106,02 | 0,045 | 0,015 | 0 | 0,75 | 26,355 | 0 | 11,595 | 0 | 206,73 | 30,96 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|----------------|--------------|--------------|--|--|---------------|---------------|----------------|----------|----------------|--------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|----------|---------------|------------|-------------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1085 | 45,24 | 34,39 | 150,85 | | | | 1118,54 | 0,743 | 2,287 | | | 58,443 | 10,314 | 516,627 | 5 | 106,722 | 0,948 | 1510,827 | 615,465 | 0,015 | 0,031 | 0,583 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 |
|-----------------------|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|----------------|--------------|--------------|--|--|---------------|---------------|----------------|----------|----------------|--------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|----------|---------------|------------|-------------|

День 9

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|----------------|--------------|----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------|------------|-------------|------|---|
| 268 | ЗАВТР АК | Каша манная молочная жидкая | 150 | 3,75 | 4,98 | 17,07 | 128,08 | 0,045 | 0,135 | 1,035 | 0,24 | 101,67 | 0,015 | 14,085 | 0,045 | 133,725 | 83,025 | 0 | 0 | 0,075 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 506 | ЗАВТР АК | Чай с молоком | 150 | 2,40 | 2,40 | 11,49 | 76,57 | 0,015 | 0,105 | 0,525 | 0,72 | 99,9 | 0,015 | 11,655 | 0,03 | 109,74 | 68,25 | 0 | 0 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 96 | ЗАВТР АК | Бутерброды с сыром | 25 | 3,76 | 4,42 | 5,41 | 76,60 | 0,018 | 0,01 | 0 | 0,23 | 3,36 | 0 | 3,668 | 0 | 14,778 | 9,665 | 0 | 0 | 0,002 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 28 | ОБЕД | Салат из моркови с курагой | 40 | 0,64 | 0,04 | 6,04 | 27,20 | 0,024 | 0,028 | 1,44 | 0,32 | 17,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 151 | ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 180 | 11,54 | 5,51 | 22,34 | 185,35 | 0,18 | 0,342 | 23,652 | 2,664 | 31,356 | 0,144 | 41,994 | 0,036 | 816,354 | 176,724 | 0,018 | 0 | 0,216 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 434 | ОБЕД | Картофельное пюре | 120 | 3,17 | 4,92 | 18,28 | 130,50 | 0,132 | 0,132 | 20,64 | 0,96 | 56,28 | 0,012 | 28,392 | 0,024 | 626,856 | 91,944 | 0,012 | 0 | 0,036 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 14/8 | ОБЕД | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 60 | 9,16 | 9,13 | 4,87 | 138,20 | 0,042 | 0,078 | 0 | 1,362 | 8,814 | 0 | 11,298 | 0 | 155,07 | 90,45 | 0,006 | 0 | 0,042 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 463 | ОБЕД | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,003 | 0,006 | 0,252 | 0,129 | 2,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 516 | ОБЕД | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,05 | 0,00 | 21,75 | 91,50 | 0 | 0 | 0 | 0,075 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 114 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,016 | 0,004 | 0 | 0,165 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 0,36 | 34,48 | 0,015 | 0 | 0 | 0,465 | 3,45 | 0 | 3,75 | 0 | 0 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 | |
| 607 | ПОЛД НИК | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105,00 | 0,009 | 0,012 | 0 | 0,45 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 503 | ПОЛД НИК | Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1115 | 38,73 | 33,92 | 151,66 | 1095,21 | 0,499 | 0,852 | 47,544 | 8,08 | 336,49 | 0,186 | 114,842 | 0,135 | 1856,523 | 535,958 | 0,036 | 0 | 0,506 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 | | |

День 10

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|----------|----------|----------------|---------------|--------------|
| 273 | ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4,73 | 5,64 | 20,72 | 152,52 | 0,12 | 0,135 | 1,095 | 0,63 | 109,155 | 0,015 | 28,365 | 0,045 | 163,89 | 121,035 | 0,015 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 99 | ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом | 25 | 1,66 | 3,28 | 9,90 | 75,90 | 0,032 | 0,018 | 0 | 0,415 | 6,05 | 0 | 6,8 | 0 | 27,2 | 17,8 | 0 | 0 | 0,002 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 513 | ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,70 | 2,94 | 11,57 | 82,73 | 0,03 | 0,12 | 0,975 | 0,105 | 94,275 | 0,015 | 11,4 | 0,045 | 109,725 | 67,5 | 0 | 0 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 53 | ОБЕД | Салат из свеклы с соевыми огурцами | 40 | 0,48 | 4,16 | 2,60 | 49,60 | 0,004 | 0,012 | 2,2 | 0,44 | 12,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35 | ОБЕД | Суп гороховый | 180 | 20,07 | 8,53 | 16,56 | 223,63 | 0,27 | 0,504 | 7,488 | 4,446 | 57,456 | 0,234 | 32,436 | 0 | 465,66 | 196,02 | 0 | 0 | 0,306 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 372 | ОБЕД | Голубцы ленивые | 120 | 10,20 | 9,96 | 4,80 | 150,00 | 0,048 | 0 | 14,88 | 1,8 | 40,8 | 0,024 | 25,2 | 0 | 0 | 123,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 463 | ОБЕД | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,003 | 0,006 | 0,252 | 0,129 | 2,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 527 | ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,04 | 0,00 | 13,41 | 50,97 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,75 | 0 | 1,425 | 0 | 0,33 | 0 | 0 | 0 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 47 | ОБЕД | Гренки для супов | 15 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,033 | 0,009 | 0 | 0,33 | 6 | 0 | 4,2 | 0 | 0 | 19,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржанопшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 0,36 | 34,48 | 0,015 | 0 | 0 | 0,465 | 3,45 | 0 | 3,75 | 0 | 0 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 |
| 559 | ПОЛДНИК | Ватрушки с повидлом | 70 | 5,00 | 2,52 | 36,69 | 187,49 | 0,077 | 0,063 | 0,469 | 0,644 | 29,638 | 0,014 | 7,987 | 0,077 | 73,85 | 44,821 | 0 | 0 | 0,007 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 503 | ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1095 | 48,44 | 38,68 | 144,67 | 1145,2 | 0,632 | 0,867 | 27,359 | 9,734 | 372,284 | 0,302 | 121,563 | 0,167 | 840,655 | 606,176 | 0,015 | 0 | 0,615 | 0 | 0 | 5287,5 | 255 | 1200 |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 11015 | 430,81 | 386,58 | 1485,75 | 11422,95 | 5,499 | 9,421 | 402,538 | 81,161 | 3929,413 | 7,151 | 1214,089 | 3,541 | 12170,936 | 5138,81 | 0,356 | 0,047 | 6,841 | 0 | 0 | 87545,4 | 2879,2 | 12668 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 550,75 | 21,5405 | 19,329 | 74,2875 | 571,1475 | 0,27495 | 0,47105 | 20,1269 | 4,05805 | 196,47065 | 0,35755 | 60,70445 | 0,17705 | 608,5468 | 256,9405 | 0,0178 | 0,00235 | 0,34205 | 0 | 0 | 4377,27 | 143,96 | 633,4 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности | | | | 15,09 | 30,46 | 52,03 | 11422,95 | 0,19 | 0,33 | 14,1 | 2,84 | 137,6 | 0,25 | 42,51 | 0,12 | 426,19 | 179,95 | 0,01 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 3065,6 | 100,82 | 443,6 |