

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд при двухразовом питании обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах (включительно)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МОБУ «Гимназия № 7»**  
**Ю.А.Тулупова**

Дел/п	№ реце пт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
<b>День № 1</b>																													
															<b>ЗАВТРАК</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
539		Каша манная молочная	250	11,04	7,92	38,6	295,2	0,3	1	-	2,4	10,6	1	0,4															
-		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	1,3	14	56	22	0,7														
1204		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2														
27		Масло сливочное	15	0,09	12,38	0,14	112,2	-	0,1	-	2	2,9	6,6	0,1															
28		Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	0,07	0,1	0,06	0,06	175	108	6,6	0,1														
		<b>ИТОГО:</b>		<b>17,81</b>	<b>23,48</b>	<b>77,39</b>	<b>612,5</b>	<b>0,47</b>	<b>7,2</b>	<b>0,36</b>	<b>1,39</b>	<b>197</b>	<b>184</b>	<b>37,4</b>	<b>1,5</b>														
															<b>ОБЕД</b>														
262		Борщ со сметаной	250	3,04	9,44	15,54	131,8	0,1	11	37,1	-	58	63,3	30	1,3														
627		Горбуша припущенная	100	22,21	7,06	0,6	150,25	0,02	0,12	-	0,07	14,2	113	9,75	0,6														
1233		Напиток клюквенный	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	49	4	0,8														
-		Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3														
946		Картофельное пюре с маслом	10/200	5,64	11,18	38,67	375,54	0,16	9,8	-	60	81	45	1															
-		Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2														
		Груша свежая	100	0,4	-	10,7	42	0,02	5	-	19	16	16	12	2,3														
		<b>ИТОГО:</b>		<b>36,35</b>	<b>28,24</b>	<b>136,05</b>	<b>998,8</b>	<b>0,48</b>	<b>33,4</b>	<b>37,1</b>	<b>2,32</b>	<b>213,2</b>	<b>446</b>	<b>145,8</b>	<b>6,2</b>														
		<b>ИТОГО:</b>		<b>54,16</b>	<b>51,72</b>	<b>213,44</b>	<b>1611,3</b>	<b>0,95</b>	<b>40,6</b>	<b>37,46</b>	<b>3,71</b>	<b>410,2</b>	<b>630</b>	<b>183,2</b>	<b>7,7</b>														
															<b>ЗАВТРАК</b>														
828		Плов из свинины	230	300	24,48	24,7	64,2	0,47	2,48	30,2	1,72	48	109	40,5	1,43														
-		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	3,8	0,45	24,85	0,1	2	-	1,3	14	46	22	0,7														
1221		Кофейный напиток с молоком	200	200	0,08	1,4	20,5	0,1	1,3	25,2	-	120	93,4	14	0,1														
		<b>ИТОГО:</b>		<b>28,36</b>	<b>26,55</b>	<b>109,55</b>	<b>765,3</b>	<b>0,67</b>	<b>5,78</b>	<b>55,4</b>	<b>3,02</b>	<b>182</b>	<b>258</b>	<b>77</b>	<b>2,23</b>														
															<b>ОБЕД</b>														
263		Свекольник со сметаной	250	4,83	8,08	12,91	147,65	0,08	3,1	-	44	129	22	1															
820		Жаркое по-домашнему	300	18,83	19,92	54,78	524,34	0,1	4,6	-	1,4	36	26	22	3														
65		Салат из б/к капусты	100	1,7	3,2	8,6	71	0,1	11	-	2,1	48	33	19	1														

1113	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
-	Хлеб ржаной формовой	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	-	0,01	1,1	34	96	25	2,2
	ИТОГО:		28,31	31,55	130,09	968,0	0,4	24,8	0,02	4,7	161	309	101	8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>56,67</b>	<b>58,10</b>	<b>239,64</b>	<b>1733,3</b>	<b>1,07</b>	<b>30,6</b>	<b>55,42</b>	<b>7,73</b>	<b>373</b>	<b>567</b>	<b>178</b>	<b>10,23</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
748	Печень тушеная в соусе	80/100	16	16,25	10,25	286,6	0,15	9,75	9,0	-	24	91,8	12,75	3,75
537	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,34	2,34	61,2	293,4	0,1	-	-	4,6	18	23,3	73,5	2,4
-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
	ИТОГО:		31,34	19,04	107,50	745,0	0,33	13,8	9,3	5,6	51	160	116	7,4
<b>ОБЕД</b>														
304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2
677	Тефтель рыбный с соусом	80/100	9,75	18	12,63	283,75	0,01	1,4	0,1	-	43,5	185	28	0,85
534	Капустя тушеная	200	4,99	9,31	21,55	160,93	0,1	-	-	1,5	183	123	18,9	0,9
-	Свежий помидор	100	0,6	0	2,9	14	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9
1243.	1	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8
-	Хлеб ржаной формовой	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	46	0,01	46	-	-	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		27,03	32,30	132,84	944,1	0,34	20,4	2,72	2,84	336,5	440	119	7,85
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,37</b>	<b>51,34</b>	<b>240,34</b>	<b>1689,1</b>	<b>0,68</b>	<b>34,5</b>	<b>12,0</b>	<b>8,5</b>	<b>396</b>	<b>600</b>	<b>236</b>	<b>15,4</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
304	Суп гороховый	300	300	10,8	7,2	19,32	0,3	1	2,9	3,8	76	174	40	2,2
-	Булочка Домашняя	100	100	7,5	13,2	60,9	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65
1222	Какао с молоком	200	200	4,5	3,4	23,4	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
	ИТОГО:		22,80	23,80	103,62	758,8	0,35	1,9	2,93	8,9	317	449	71	3
<b>ОБЕД</b>														
296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1
-	Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3
537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93
883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68
1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
	ИТОГО:		35,52	28,89	132,33	902,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,32</b>	<b>52,69</b>	<b>235,95</b>	<b>1661,7</b>	<b>0,8</b>	<b>23,3</b>	<b>3,93</b>	<b>10,2</b>	<b>610,0</b>	<b>947</b>	<b>190</b>	<b>8,9</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1
1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
34	Колбаса отварная	40	5,85	11,4	0	126	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3
-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,60	13,80	56,0	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
<b>День № 4</b>														
<b>День № 5</b>														

															<b>ИТОГО:</b>			19,89	22,95	87,45	649,6	0,12	4,4	0,3	1	50	121	51	3
															<b>ОБЕД:</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
304	Супл сайровый	250	3,9	3	18,8	117,8	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2															
563	Гороховое пюре	200	16,2	1,4	44,0	262	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8															
841	Котлета из свинины	100	14,63	15	4,12	260	0,04	-	-	-	21	124	22	1,2															
-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2															
65	Салат из б/к капусты	100	1,7	3,2	8,6	71	0,1	11	-	2,1	48	33	19	1															
1131	Кисель яблочный	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	16,9	4	0,6															
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ЗАВТРАК</b>														
539	Каша пшениная молочная	250	7,5	11,5	35,8	260	0,2	0,2	-	1,4	123,5	123	49,2	1,5															
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2															
-	Батон молочный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,1	2	-	1,3	14	36	22	0,7															
-	Дйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	-	0,013	0,3	27,8	76	5	1,2															
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ОБЕД</b>														
262	Борщ со сметаной	250	3,04	9,44	15,54	131,8	0,1	11	37,1	-	58	53,3	30	1,3															
627	Горбуша припущенная	100	22,21	7,06	0,6	150,25	0,02	0,12	-	0,07	14,2	93	9,75	0,6															
1233	Напиток клюквенный	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	39	4	0,8															
-	Свежий помидор	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3															
946	Картофельное пюре с маслом	15/200	4,49	14,58	29,04	286,9	0,16	9,8	-	-	60	61	45	1															
-	Хлеб ржаной формовой	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,18	-	0,01	2,2	47	128	49	2,2															
-	Банан свежий	100	1,5	-	22,4	91,0	-	-	-	-	-	-	-	-															
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ЗАВТРАК</b>														
820	Жаркое по-домашнему	230	17,23	19,92	54,78	524,34	0,1	4,6	-	1,4	31	26	22	3															
-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	1,3	14	46	22	0,7															
1221	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	25,2	-	105	83,4	14	0,1															
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ОБЕД</b>														
263	Свекольник со сметаной	250	4,83	8,08	12,91	147,65	0,08	3,1	-	-	44	103	22	1															
537	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,34	2,34	61,2	293,4	0,1	-	-	4,6	13	23,3	73,5	2,4															
827	Гуляш говяжий	80/100	17,5	19,88	10,38	290	0,15	9,75	9,0	-	24	131,8	12,75	3,75															
-	Свежий огурец	100	0,7	0	1,8	10	0,1	11	-	2,1	48	28	19	1															
1113	Компот из с/ф	200	0,6	-	28,9	118	-	6	0,01	0,05	15	14	12	0,8															
-	Хлеб ржаной формовой	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	-	0,01	1,1	34	86	25	2,2															
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ЗАВТРАК</b>														
															<b>ИТОГО:</b>														
															<b>ИТОГО:</b>														

День № 6

День № 7

															<b>ЗАВТРАК</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
															<b>ОБЕД</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
															<b>ЗАВТРАК</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
															<b>ОБЕД</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<b>День № 8</b>															1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	848	Тфетель мясной с соусом	80/100	14	20,5	17,63	247,5	0,2	1,8	-	-	-	44	125	38	1,6	563	Гороховое пюре	200	11,63	1,46	40	253,3	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8	-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	-	14	56	22	0,7	1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2																29,63	22,41	96,28	669,8	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2	748	Шницель рыбный натуральный	100	8,19	10,3	4,69	202,88	0,15	9,75	9,0	-	24	81,8	12,75	3,75	534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	-	183	123	18,9	0,9	-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																													
848	Тфетель мясной с соусом	80/100	14	20,5	17,63	247,5	0,2	1,8	-	-	-	44	125	38	1,6	563	Гороховое пюре	200	11,63	1,46	40	253,3	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8	-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	-	14	56	22	0,7	1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2																29,63	22,41	96,28	669,8	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2	748	Шницель рыбный натуральный	100	8,19	10,3	4,69	202,88	0,15	9,75	9,0	-	24	81,8	12,75	3,75	534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	-	183	123	18,9	0,9	-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																											
563	Гороховое пюре	200	11,63	1,46	40	253,3	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8	-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	-	14	56	22	0,7	1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2																29,63	22,41	96,28	669,8	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2	748	Шницель рыбный натуральный	100	8,19	10,3	4,69	202,88	0,15	9,75	9,0	-	24	81,8	12,75	3,75	534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	-	183	123	18,9	0,9	-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																											
-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	-	14	56	22	0,7	1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2																29,63	22,41	96,28	669,8	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2	748	Шницель рыбный натуральный	100	8,19	10,3	4,69	202,88	0,15	9,75	9,0	-	24	81,8	12,75	3,75	534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	-	183	123	18,9	0,9	-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																										
1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2																29,63	22,41	96,28	669,8	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2	748	Шницель рыбный натуральный	100	8,19	10,3	4,69	202,88	0,15	9,75	9,0	-	24	81,8	12,75	3,75	534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	-	183	123	18,9	0,9	-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																									
															29,63	22,41	96,28	669,8	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2	748	Шницель рыбный натуральный	100	8,19	10,3	4,69	202,88	0,15	9,75	9,0	-	24	81,8	12,75	3,75	534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	-	183	123	18,9	0,9	-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																								
<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2	748	Шницель рыбный натуральный	100	8,19	10,3	4,69	202,88	0,15	9,75	9,0	-	24	81,8	12,75	3,75	534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	-	183	123	18,9	0,9	-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																			
748	Шницель рыбный натуральный	100	8,19	10,3	4,69	202,88	0,15	9,75	9,0	-	24	81,8	12,75	3,75	534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	-	183	123	18,9	0,9	-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																	
534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	-	183	123	18,9	0,9	-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																
-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9	1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																															
1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8	1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																														
1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																													
															28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11																<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																												
															<b>ИТОГО:</b>	<b>57,67</b>	<b>50,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1649,2</b>	<b>0,82</b>	<b>36,8</b>	<b>11,94</b>	<b>4,11</b>	<b>384</b>	<b>575</b>	<b>227,2</b>	<b>18,3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<b>ЗАВТРАК</b>															304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65	1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1																<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
															<b>ИТОГО:</b>	<b>19,80</b>	<b>25,50</b>	<b>102,30</b>	<b>700,0</b>	<b>0,25</b>	<b>2,85</b>	<b>3,13</b>	<b>6,3</b>	<b>253,4</b>	<b>363</b>	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<b>ОБЕД</b>															296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1	-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3	537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93	883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2																0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
															0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3																36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
															36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95																<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
															<b>ИТОГО:</b>	<b>56,12</b>	<b>54,39</b>	<b>244,13</b>	<b>1644,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>545,2</b>	<b>861</b>	<b>171</b>	<b>7,5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<b>ЗАВТРАК</b>															565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	<b>День № 9</b>																														<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<b>День № 9</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<b>День № 10</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

День № 10															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,2	52,0	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,34</b>	<b>29,37</b>	<b>104,92</b>	<b>717,2</b>	<b>0,12</b>	<b>4,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>47,5</b>	<b>117</b>	<b>51,5</b>	<b>2,7</b>	
					<b>ОБЕД:</b>										
3041	Суп гречневый	250	3,9	3,5	18,8	110	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2	
563	Гороховое пюре с маслом	10/200	13,3	9,72	40,1	328,1	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8	
841	Котлета из свинины	100	14,63	15	4,13	260	0,04	-	-	-	21	124	22	1,2	
-	Хлеб ржаной формовой	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2	
-	Свежий огурец	100	0,7	0	1,8	10	0,1	11	-	2,1	48	33	19	1	
1131	Кисель яблочный	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	16,9	4	0,6	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,02</b>	<b>28,57</b>	<b>115,83</b>	<b>919,1</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>211</b>	<b>288</b>	<b>157</b>	<b>11</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,36</b>	<b>57,94</b>	<b>220,75</b>	<b>1636,3</b>	<b>0,52</b>	<b>18,4</b>	<b>3,3</b>	<b>4,5</b>	<b>258,5</b>	<b>405,2</b>	<b>208,5</b>	<b>13,7</b>	

**Заказчик:**  
МОБУ «Гимназия № 7»

692331, г. Арсеньев, ул. Островского, 20  
Тел.: 8(42361) 4-02-67  
Email: [arcs@tmazia.7@mail.ru](mailto:arcs@tmazia.7@mail.ru)  
ИНН 2501009329-КПП 250101001



Директор \_\_\_\_\_ Ю.А. Тулупова  
МП

**Исполнитель:**  
Индивидуальный предприниматель  
Загоруйко Василий Сергеевич

692338, Приморский край, г. Арсеньев,  
ул. Кошьевого, д.2 кв. 47  
Email: [arcs@kazskiy.0707@list.ru](mailto:arcs@kazskiy.0707@list.ru)



В.С. Загоруйко