|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | УТВЕРЖДАЮ: | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Попова | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приказ № 06 от 09.01.2024г. | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| на осенне-зимний период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | **ПИТАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ** | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| на 2023-2024учебный год с 09.01.2024г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 1 пгт Ленино" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Республики Крым | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Возрастные категории: от 7 до 17 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | | **В₁** | | **В2** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Са** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
| *1* | | *2* | | *3* | *4* | | *5* | | *6* | | *7* | | *8* | | *9* | | *10* | | *11* | | *12* | | *13* | | *14* | | *15* | | *16* | |
| ***1 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***102*** | | Суп картофельный с бобовыми | | *200* | 4,39 | | 4,22 | | 13,23 | | 118,60 | | 0,18 | | 0,06 | | 4,66 | | - | | 1,94 | | 34,14 | | 70,48 | | 28,46 | | 1,64 | |
| ***294*** | | Котлеты рубленые из птицы | | *100* | 17,44 | | 16,76 | | 16,28 | | 286 | | 0,2 | | 0,16 | | 0,9 | | 53,8 | | 68,4 | | 59,78 | | 80 | | 22,2 | | 3,62 | |
| ***302*** | | Каша рассыпчатая гречневая | | *180* | 12,38 | | 8,76 | | 55,64 | | 351 | | 0,3 | | 15,6 | | 0 | | 0 | | 0,87 | | 20,98 | | 293,66 | | 195,59 | | 6,54 | |
| ***389*** | | Сок плодовый натуральный | | *200* | 0,20 | | - | | 4,04 | | 16,96 | | 0,00 | | 0,02 | | 0,80 | | - | | 0,04 | | 2,80 | | 2,80 | | 1,60 | | 0,56 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***750*** | ***39,25*** | | ***30,47*** | | ***123,33*** | | ***935,05*** | | ***0,75*** | | ***16,05*** | | ***6,36*** | | ***53,80*** | | ***72,04*** | | ***133,80*** | | ***513,54*** | | ***268,55*** | | ***13,73*** | |
| ***2 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***67*** | | Винегрет овощной | | *80* | 1,12 | | 8,03 | | 5,83 | | 100,08 | | 0,04 | | 0,03 | | 7,71 | | - | | 3,60 | | 24,99 | | 34,62 | | 15,62 | | 0,66 | |
| ***108*** | | Суп картофельный с клецками | | *200* | 2,85 | | 3,67 | | 15,03 | | 115,40 | | 0,08 | | 0,06 | | 4,60 | | 16,84 | | 1,30 | | 26,72 | | 57,78 | | 20,28 | | 0,94 | |
| ***229*** | | Рыба, тушенная в томате с овощами | | *120* | 11,70 | | 5,49 | | 4,56 | | 126,00 | | 3,02 | | 0,13 | | 4,48 | | 5,82 | | 2,52 | | 46,88 | | 194,63 | | 58,24 | | 1,02 | |
| ***304*** | | Рис отварной | | *180* | 3,65 | | 5,37 | | 36,68 | | 209,70 | | 0,03 | | 0,02 | | - | | - | | 0,28 | | 1,37 | | 60,95 | | 16,34 | | 0,53 | |
| ***349*** | | Компот из смеси сухофруктов | | *200* | 0,66 | | 0,09 | | 32,01 | | 132,80 | | 0,02 | | 0,02 | | 0,73 | | - | | 0,51 | | 32,48 | | 23,44 | | 17,46 | | 0,70 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***850*** | ***24,82*** | | ***23,38*** | | ***128,25*** | | ***846,47*** | | ***3,26*** | | ***0,47*** | | ***17,52*** | | ***22,66*** | | ***9,00*** | | ***148,54*** | | ***438,02*** | | ***148,64*** | | ***5,22*** | |
| ***3 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***52*** | | Салат из свклы отварной | | *60* | 0,85 | | 3,61 | | 4,96 | | 55,68 | | 0,008 | | 0,02 | | 3,99 | | 0 | | 1,62 | | 21,28 | | 24,38 | | 12,42 | | 0,79 | |
| ***82*** | | Борщ с капустой и картофелем | | *200* | 1,44 | | 3,94 | | 8,75 | | 83,00 | | 0,04 | | 0,04 | | 8,54 | | - | | 1,92 | | 39,78 | | 43,68 | | 20,90 | | 0,98 | |
| ***256*** | | Мясо тушеное | | *120* | 18,24 | | 20,83 | | 3,08 | | 270,00 | | 0,04 | | 0,06 | | 0,12 | | - | | 2,14 | | 25,48 | | 191,22 | | 27,67 | | 2,94 | |
| ***309*** | | Макаронные изделия отварные | | *180* | 6,90 | | 5,37 | | 33,60 | | 210,56 | | 0,07 | | 0,04 | | - | | - | | 1,39 | | 7,00 | | 53,52 | | 30,41 | | 1,60 | |
| ***342*** | | Компот из свежих яблок | | *200* | 0,16 | | 0,16 | | 27,88 | | 114,60 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,90 | | - | | 0,08 | | 14,18 | | 4,40 | | 5,14 | | 0,95 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***830*** | ***32,43*** | | ***34,64*** | | ***112,41*** | | ***896,33*** | | ***0,24*** | | ***0,38*** | | ***13,55*** | | ***0,00*** | | ***7,94*** | | ***123,82*** | | ***383,80*** | | ***117,24*** | | ***8,63*** | |
| ***4 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***70*** | | Овощи натуральные соленые | | *60* | 0,64 | | 0,08 | | 1,36 | | 8,00 | | 0,02 | | 0,01 | | 2,80 | | - | | 0,08 | | 18,40 | | 19,20 | | 11,20 | | 0,48 | |
| ***88*** | | Щи из свежей капусты с картофелем | | *200* | 1,41 | | 3,96 | | 6,32 | | 71,80 | | 0,05 | | 0,04 | | 12,62 | | - | | 1,88 | | 39,40 | | 39,20 | | 17,70 | | 0,66 | |
| ***234*** | | Котлеты рыбные | | *120* | 14,18 | | 16,86 | | 17,44 | | 279,28 | | 0,08 | | 0,16 | | 0,72 | | 53,89 | | 5,58 | | 81,04 | | 205,60 | | 45,28 | | 1,62 | |
| ***310*** | | Картофель отварной | | *180* | 3,43 | | 5,18 | | 27,61 | | 170,82 | | 0,11 | | 25,2 | | 16,8 | |  | | 0,24 | | 17,57 | | 95,68 | | 35,2 | | 1,39 | |
| ***389*** | | Сок плодовый натуральный | | *200* | 0,20 | | - | | 4,04 | | 16,96 | | 0,00 | | 0,02 | | 0,80 | | - | | 0,04 | | 2,80 | | 2,80 | | 1,60 | | 0,56 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***830*** | ***24,700*** | | ***26,810*** | | ***90,910*** | | ***709,350*** | | ***0,330*** | | ***25,640*** | | ***33,740*** | | ***53,890*** | | ***8,610*** | | ***175,310*** | | ***429,080*** | | ***131,680*** | | ***6,080*** | |
| ***5 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***45*** | | Салат из белокачанной капусты | | *100* | 1,31 | | 3,25 | | 6,46 | | 60,40 | | 0,03 | | 0,04 | | 17,10 | | - | | 8,39 | | 24,98 | | 28,31 | | 15,09 | | 0,46 | |
| ***96*** | | Рассольник ленинградский | | *200* | 1,61 | | 4,07 | | 9,58 | | 85,80 | | 0,07 | | 0,05 | | 6,70 | | - | | 1,88 | | 23,32 | | 45,38 | | 19,34 | | 0,74 | |
| ***246*** | | Гуляш из отварной говядины | | *120* | 19,03 | | 16,90 | | 3,92 | | 196,80 | | 0,02 | | 0,06 | | 1,44 | | - | | - | | 28,32 | | 140,44 | | 24,32 | | 2,40 | |
| ***302*** | | каша пшеничная рассыпчатая | | *180* | 6,88 | | 4,87 | | 30,91 | | 195 | | 0,168 | | 0,088 | |  | |  | | 0,488 | | 11,856 | | 163,14 | | 108,66 | | 3,648 | |
| ***342*** | | Компот из свежих яблок | | *200* | 0,12 | | 0,12 | | 20,91 | | 85,95 | | 0,0075 | | 0,0075 | | 0,675 | |  | | 0,06 | | 10,635 | | 3,3 | | 3,855 | | 0,71 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***870*** | ***33,79*** | | ***29,94*** | | ***105,92*** | | ***786,44*** | | ***0,37*** | | ***0,46*** | | ***25,92*** | | ***0,00*** | | ***11,61*** | | ***115,21*** | | ***447,17*** | | ***191,97*** | | ***9,33*** | |
| ***7 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***75*** | | Икра свекольная | | *60* | 1,42 | | 0,06 | | 13,72 | | 111,18 | | 0,02 | | 0,02 | | 3,41 | | - | | 12,06 | | 35,54 | | 36,55 | | 18,09 | | 1,02 | |
| ***104*** | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | *200* | 1,76 | | 1,22 | | 12,31 | | 84,80 | | 0,10 | | 0,06 | | 8,86 | | - | | 1,02 | | 23,76 | | 57,78 | | 23,74 | | 0,92 | |
| ***243*** | | Сосиски отварные | | *70* | 5,62 | | 9,9 | | 9,18 | | 158,63 | | 0,29 | | 2,18 | | 106,09 | | 0 | | 7,23 | | 26,75 | | 304 | | 20,53 | | 15,61 | |
| ***312*** | | Пюре картофельное | | *180* | 3,67 | | 5,76 | | 24,53 | | 164,7 | | 0,17 | | 0,13 | |  | |  | | 0,22 | | 44,38 | | 103,92 | | 33,3 | | 1,21 | |
| ***349*** | | Компот из смеси сухофруктов | | *200* | 0,66 | | 0,09 | | 32,01 | | 132,80 | | 0,02 | | 0,02 | | 0,73 | | - | | 0,51 | | 32,48 | | 23,44 | | 17,46 | | 0,70 | |
| ***338*** | | Фрукты свежие (яблоко) | | *100* | 0,40 | | 0,40 | | 9,80 | | 47,00 | | 0,03 | | 0,02 | | 10,00 | | - | | 0,20 | | 16,00 | | 11,00 | | 9,00 | | 2,20 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***880*** | ***18,37*** | | ***18,16*** | | ***135,69*** | | ***861,60*** | | ***0,70*** | | ***2,64*** | | ***129,09*** | | ***0,00*** | | ***22,03*** | | ***195,01*** | | ***603,29*** | | ***142,82*** | | ***23,03*** | |
| ***8 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***84*** | | Борщ с фасолью и катофелем | | *200* | 2,85 | | 4,09 | | 11,33 | | 102,20 | | 0,08 | | 0,05 | | 5,36 | | - | | 1,94 | | 43,34 | | 79,60 | | 27,56 | | 1,38 | |
| ***259*** | | Жаркое по-домашнему | | *280* | 25,9 | | 28,9 | | 26,5 | | 472 | | 0,2 | | 0,26 | | 10,8 | | 0 | | 0 | | 65 | | 438,9 | | 90,63 | | 8,23 | |
| ***389*** | | Сок плодовый натуральный | | *200* | 0,20 | | - | | 4,04 | | 16,96 | | 0,00 | | 0,02 | | 0,80 | | - | | 0,04 | | 2,80 | | 2,80 | | 1,60 | | 0,56 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***750*** | ***33,79*** | | ***33,72*** | | ***76,01*** | | ***753,65*** | | ***0,35*** | | ***0,54*** | | ***16,96*** | | ***0,00*** | | ***2,77*** | | ***127,24*** | | ***587,90*** | | ***140,49*** | | ***11,54*** | |
| ***6 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***112*** | | Суп с макаронными изделиями и картофелем | | *200* | 2,05 | | 2,22 | | 12,55 | | 87,20 | | 0,07 | | 4,00 | | 4,86 | | - | | 1,16 | | 23,60 | | 46,18 | | 19,04 | | 0,80 | |
| ***291*** | | Плов из птицы | | *280* | 23,7 | | 14,63 | | 49,94 | | 426,86 | | 0,15 | | 7,41 | | 8,43 | | 27,21 | | 0,69 | | 64,8 | | 245,12 | | 75,55 | | 2,75 | |
| ***389*** | | Сок плодовый натуральный | | *200* | 0,20 | | - | | 4,04 | | 16,96 | | 0,00 | | 0,02 | | 0,80 | | - | | 0,04 | | 2,80 | | 2,80 | | 1,60 | | 0,56 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***750*** | ***30,79*** | | ***17,58*** | | ***100,67*** | | ***693,51*** | | ***0,29*** | | ***11,64*** | | ***14,09*** | | ***27,21*** | | ***2,68*** | | ***107,30*** | | ***360,70*** | | ***116,89*** | | ***5,48*** | |
| ***9 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***45*** | | Салат из белокачанной капусты | | *100* | 1,31 | | 3,25 | | 6,46 | | 60,40 | | 0,03 | | 0,04 | | 17,10 | | - | | 8,39 | | 24,98 | | 28,31 | | 15,09 | | 0,46 | |
| ***101*** | | Суп картофельный с крупой | | *200* | 1,58 | | 2,17 | | 9,69 | | 68,60 | | 0,07 | | 0,04 | | 6,60 | | - | | 0,98 | | 21,36 | | 44,78 | | 18,22 | | 0,70 | |
| ***241*** | | Птица отварная | | *100* | 17,55 | | 14,05 | | 2,20 | | 203,75 | | 0,03 | | 0,01 | | 12,62 | |  | | 0,50 | | 28,98 | | 142,95 | | 19,28 | | 2,32 | |
| ***309*** | | Макаронные изделия отварные | | *180* | 6,62 | | 5,42 | | 31,74 | | 202,14 | | 0,07 | | 0,04 | | - | | - | | 1,39 | | 7,00 | | 53,52 | | 30,41 | | 1,60 | |
| ***342*** | | Компот из свежих яблок | | *200* | 0,12 | | 0,12 | | 20,91 | | 85,95 | | 0,0075 | | 0,0075 | | 0,675 | |  | | 0,06 | | 10,635 | | 3,3 | | 3,855 | | 0,71 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***850*** | ***32,02*** | | ***25,74*** | | ***105,14*** | | ***783,33*** | | ***0,28*** | | ***0,35*** | | ***37,00*** | | ***0,00*** | | ***12,11*** | | ***109,06*** | | ***339,46*** | | ***107,56*** | | ***7,16*** | |
| ***10 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ПР*** | | Икра кабачковая | | *60* | 0,96 | | 3,76 | | 6,16 | | 62,40 | | 1,04 | | 2,24 | | 6,24 | | 13,60 | | 16,80 | | 3,28 | | 3,68 | | 3,04 | | 3,12 | |
| ***82*** | | Борщ с капустой и картофелем | | *200* | 1,44 | | 3,94 | | 8,75 | | 83,00 | | 0,04 | | 0,04 | | 8,54 | | - | | 1,92 | | 39,78 | | 43,68 | | 20,90 | | 0,98 | |
| ***294*** | | Котлеты рубленые из птицы | | *100* | 17,44 | | 16,76 | | 16,28 | | 286 | | 0,2 | | 0,16 | | 0,9 | | 53,8 | | 68,4 | | 59,78 | | 80 | | 22,2 | | 3,62 | |
| ***302*** | | Каша рассыпчатая гречневая | | *180* | 12,38 | | 8,76 | | 55,64 | | 351 | | 0,3 | | 15,6 | | 0 | | 0 | | 0,87 | | 20,98 | | 293,66 | | 195,59 | | 6,54 | |
| ***389*** | | Сок плодовый натуральный | | *200* | 0,20 | | - | | 4,04 | | 16,96 | | 0,00 | | 0,02 | | 0,80 | | - | | 0,04 | | 2,80 | | 2,80 | | 1,60 | | 0,56 | |
| ***ПР*** | | Хлеб пшеничный | | *40* | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,12 | | - | | - | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | | 13,20 | | 0,44 | |
| ***ПР*** | | Хлеб ржано-пшеничный | | *30* | 1,68 | | 0,33 | | 14,82 | | 68,97 | | 0,03 | | 0,09 | | - | | - | | 0,27 | | 6,90 | | 31,80 | | 7,50 | | 0,93 | |
| ***ИТОГО за обед:*** | | | | ***810*** | ***37,26*** | | ***33,95*** | | ***125,01*** | | ***961,85*** | | ***1,65*** | | ***18,27*** | | ***16,48*** | | ***67,40*** | | ***88,82*** | | ***142,72*** | | ***490,42*** | | ***264,03*** | | ***16,19*** | |
|  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |