

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Бестужевская СОШ»  
Шуккина Н.А.



Десятидневное меню

МБОУ «Бестужевская СОШ»

2025-2026уч.год

Наименование блюда	технологиче ская карта	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическ ая ценность	
		Выход блюда		Б		Ж		У		7-11 лет	11-18 лет
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Капша молочная рисовая	54-21к 2020	250	250	6,6	6,6	8,1	8,1	35,7	35,7	242,1	242,1
Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,9	2,9	0,43	0,43	18,3	18,3	92,2	92,2
Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>500</b>	<b>9,9</b>	<b>9,9</b>	<b>17</b>	<b>16,7</b>	<b>60,8</b>	<b>60,8</b>	<b>437</b>	<b>437</b>
Огурцы в нарезке	54-2з 2020	80	100	0,6	0,6	0,1	0,1	2	2	11,3	11,3
Щи из св.капусты со сметаной	54-1с 2020	250	250	5,78	5,78	7,58	7,58	7,13	7,13	120,1	120,1
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	10	51,2	96,32
сок		200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	86	86
Макаронны отварные	54-1г 2020	150	200	5,3	7,32	4,9	10,38	32,8	41,63	196,8	254,03
Биточки из говядины	54-6м 2020	100	100	15,7	15,7	15,6	15,6	14,2	14,2	230,3	230,3
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
<b>Всего за обед:</b>		<b>1040</b>	<b>1140</b>	<b>32,88</b>	<b>35,9</b>	<b>29</b>	<b>34,8</b>	<b>107</b>	<b>130</b>	<b>792,8</b>	<b>917,1</b>
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Сыр в нарезке	54-1з 2020	30	30	7	7	8,8	8,8	0	0	107	107
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Яблоко		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	13,81	13,81	52	52
<b>Всего за полдник:</b>		<b>360</b>	<b>370</b>	<b>9,76</b>	<b>10,4</b>	<b>9,2</b>	<b>9,4</b>	<b>35,1</b>	<b>38,6</b>	<b>256,1</b>	<b>278</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>2010</b>	<b>52,54</b>	<b>56,1</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>203</b>	<b>229</b>	<b>1486</b>	<b>1632</b>

**ДЕНЬ 2**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ. Б	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭНЦ.	ЭНЦ
Каша вязкая молочная пшенная	54-6к 2020	250	250	10,4	10,4	14,5	14,5	46,9	46,9	359,9	359,9
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,9	2,9	0,43	0,43	18,3	18,3	92,2	92,2
Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>500</b>	<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>23</b>	<b>23,1</b>	<b>71,8</b>	<b>71,8</b>	<b>553,7</b>	<b>553,7</b>
Рассольник со сметаной	54-15с2020	250	250	2,7	4,6	5,3	5,7	11,6	16,8	116,1	117
Хлеб ржано-пшеничный	пром	40	50	2,35	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Запеканка из творога	54-1т2020	150	200	25,60	34,2	16,1	21,3	25	33,3	347,8	463,1
Какао с молоком	54-21 гн	200	200	4,7	4,7	3,5	3,5	12,5	12,5	100,4	100,4
<b>Всего за обед:</b>		<b>840</b>	<b>900</b>	<b>35,55</b>	<b>46,05</b>	<b>25,3</b>	<b>31,05</b>	<b>65,6</b>	<b>89,09</b>	<b>642,3</b>	<b>803,62</b>
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Омлет натуральный	54-1о 2020	110	110	12,7	16,9	19,2	25,9	3,2	4,2	237	316,3
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
<b>Всего за полдник:</b>		<b>340</b>	<b>350</b>	<b>15,2</b>	<b>20</b>	<b>19,4</b>	<b>26,33</b>	<b>24,5</b>	<b>29</b>	<b>334,1</b>	<b>435,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1680</b>	<b>1750</b>	<b>64,35</b>	<b>79,65</b>	<b>67,8</b>	<b>80,51</b>	<b>161,9</b>	<b>189,9</b>	<b>1530,1</b>	<b>1792,6</b>

**ДЕНЬ 3**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Ц.	ЭН.Ц.
Майонез вареное	54-60 2020	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
Сыр в нарезке	54-13 2020	30	30	7	7	8,8	8,8	0	0	63,7	63,7
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,9	2,9	0,43	0,43	18,3	18,3	92,2	92,2
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Макаронны отварные с маслом и	54-3г 2020	200	200	10,5	10,5	9,6	9,6	38,2	38,2	280,9	280,9
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>510</b>	<b>25,4</b>	<b>25,4</b>	<b>23</b>	<b>22,8</b>	<b>63,3</b>	<b>63,3</b>	<b>520,2</b>	<b>520,2</b>
Суп картофельный с горохом	54-8с2020	250	250	8,35	8,35	5,75	5,75	20,35	20,35	166,75	166,75
Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
Хлеб ржано-пшеничный	пром	50	50	2,35	2,35	0,55	0,55	19,99	19,99	96,32	96,32
Каша "Дружба"	54-16к 2020	200	200	5	5	6,9	6,9	23,9	23,9	178	178
Напиток из шиповника	54-13хн2020	200	200	2,35	3	0,38	0,49	15,33	19,7	75,6	97,2
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
<b>Всего за обед:</b>		<b>940</b>	<b>940</b>	<b>20,65</b>	<b>21,9</b>	<b>14</b>	<b>14,1</b>	<b>101</b>	<b>109</b>	<b>614,9</b>	<b>658,4</b>
Оладьи с повидлом		100	100	1,47	1,47	0,95	0,95	5,77	5,77	36,04	36,04
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
<b>Всего за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>300</b>	<b>1,67</b>	<b>1,67</b>	<b>1</b>	<b>0,95</b>	<b>12,3</b>	<b>12,3</b>	<b>62,84</b>	<b>62,84</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>1440</b>	<b>32,82</b>	<b>34,1</b>	<b>24</b>	<b>24,7</b>	<b>152</b>	<b>159</b>	<b>958,6</b>	<b>1002</b>

ДЕНЬ 4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Ц.	ЭН.Ц.
Суп молочный с мак-изд	54-19к2020	250	250	9,19	9,19	8,51	8,51	26,55	26,55	201,5	201,5
Кофейный напиток с молоком	54-23гн 2020	200	200	3,15	4,2	3,6	4,8	5,28	7	65,2	87
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,9	2,9	0,43	0,43	18,3	18,3	92,2	92,2
Сыр в нарезке	54-1з 2020	30	30	7	7	8,8	8,8	0	0	107	107
Всего за завтрак:		<b>520</b>	<b>520</b>	<b>22,24</b>	<b>23,29</b>	<b>21,3</b>	<b>22,54</b>	<b>50,13</b>	<b>51,85</b>	<b>465,9</b>	<b>487,7</b>
Салат из огурцов и помидоров	54-5з2020	80	100	0,7	1	4,1	5,2	2,5	3,1	49,9	62,5
Борщ с капустой и картофелем	54-2с 2020	250	250	5,88	5,88	7,63	7,63	12,63	12,63	142,78	142,78
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
Пюре картофельное	54-1лг	150	200	3,1	4,1	6	8,1	19,7	26,4	145,8	194,4
Котлета рыбная (минтай)	54-3р 2020	100	100	14,1	14,1	2,8	2,8	8,6	8,6	115,9	115,9
Компот из св. фруктов	54-32хн 2020	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,9	9,9	41,6	41,6
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
<b>Всего за обед:</b>		<b>1040</b>	<b>1140</b>	<b>28,48</b>	<b>30,7</b>	<b>21</b>	<b>24,8</b>	<b>84,6</b>	<b>105</b>	<b>644,3</b>	<b>772,5</b>
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Сыр в нарезке	54-1з 2020	30	30	7	7	8,8	8,8	0	0	107	107
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Блюдо		200	200	0,52	0,52	0,34	0,34	27,62	27,62	104	104
Всего за полдник:		460	470	10,02	10,62	9,34	9,57	48,92	52,42	308,1	330
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2020</b>	<b>2130</b>	<b>60,74</b>	<b>64,64</b>	<b>51,9</b>	<b>56,92</b>	<b>183,7</b>	<b>209,7</b>	<b>1418,3</b>	<b>1590,2</b>

## 5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭНД.	ЭНД.
Каша "Дружба"	54-16к 2020	250	250	6,2	6,2	8,7	8,7	29,9	29,9	222,5	222,5
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,9	2,9	0,43	0,43	18,3	18,3	92,2	92,2
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Масло слив.(порциями)	54-19г 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
Всего за завтрак:		500	500	9,4	9,4	17,3	17,33	54,8	54,8	416,3	416,3
Суп Крестьянский с крупой	54-11с2020	250	250	5,1	5,1	5,8	5,8	10,8	10,8	118,6	118,6
Хлеб ржано-пшеничный	пром	50	50	2,35	2,35	0,55	0,55	19,99	19,99	96,32	96,32
Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
Плов с курицей	54-12м	200	200	27,3	27,3	8,1	8,1	33,2	33,2	314,6	314,6
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Компот из смеси сухофруктов	54-1хн2020	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Всего за обед:		930	940	37,85	38,45	14,7	14,88	105,3	108,8	708,72	730,62
Булочка школьная	54-9в 2020	100	100	5,2	5,2	1,9	1,9	34	34	173,8	173,8
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Всего за полдник:		300	300	5,4	5,4	1,9	1,9	40,5	40,5	200,6	200,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1730	1740	52,65	53,25	33,9	34,11	200,6	204,1	1325,6	1347,5

## 6 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ. Б	Б	Ж	Ж	Ж	У	У	ЭН.Д.	ЭН.Д.
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И	54-3г 2020	250	250	15,5	15,5	14,6	14,6	43,2	43,2	320,9	320,9
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб пшеничный	Пром	40	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
Всего за завтрак:		<b>500</b>	<b>500</b>	<b>18,1</b>	<b>18,7</b>	<b>23</b>	<b>23,23</b>	<b>64,6</b>	<b>68,1</b>	<b>492,8</b>	<b>514,7</b>
Суп картофельный с рыбой	7-201гс	250	250	5,02	5,02	5,95	5,95	10,12	10,12	98,77	98,77
Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
Голубцы ленивые	54-3м2020	100	100	8,4	8,4	7,9	7,9	6,4	6,4	130,7	130,7
Соус красный основной	54-	100	100	3,3	3,3	2,7	2,7	8,9	8,9	73,1	73,1
Хлеб пшеничный	Пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Напиток из шиповника	54-13хн2020	200	200	2,35	3	0,38	0,49	15,33	19,7	75,6	97,2
Всего за обед:		<b>910</b>	<b>940</b>	<b>23,67</b>	<b>25,27</b>	<b>17,5</b>	<b>18,02</b>	<b>72,25</b>	<b>90,11</b>	<b>527,57</b>	<b>616,19</b>
Йогурт		100	100	2,4	2,4	1,2	1,2	14,5	14,5	80	80
Сок яблочный		200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	92	92
Всего за колленик:		<b>300</b>	<b>300</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>37,5</b>	<b>37,5</b>	<b>172</b>	<b>172</b>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1710</b>	<b>1740</b>	<b>44,27</b>	<b>46,47</b>	<b>41,7</b>	<b>42,45</b>	<b>174,4</b>	<b>195,7</b>	<b>1192,4</b>	<b>1302,9</b>

## 7 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Ц.	ЭН.Ц.
Каша вязкая молочная пшеничная	54-13к 2020	250	250	6,58	6,58	8,59	8,59	26,01	26,01	213,3	213,3
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
Всего за завтрак:		<b>500</b>	<b>500</b>	<b>9,18</b>	<b>9,78</b>	<b>17</b>	<b>17,22</b>	<b>47,41</b>	<b>50,91</b>	<b>385,2</b>	<b>407,1</b>
Суп картофельный с мак. Изд	54-7с 2020	250	250	8,39	8,39	8,5	8,5	7,82	7,82	135,94	135,94
Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
Хлеб ржано-пшеничный	пром	50	50	2,35	2,35	0,55	0,55	19,99	19,99	96,32	96,32
Сырники из творога со	54-6г 2020	150	150	17,1	17,1	9	9	22,4	22,4	239,3	239,3
Какао с молоком	54-21 гн	200	200	4,7	4,7	3,5	3,5	12,5	12,5	100,4	100,4
Всего за обед:		<b>850</b>	<b>850</b>	<b>32,84</b>	<b>32,84</b>	<b>21,6</b>	<b>21,55</b>	<b>69,41</b>	<b>69,41</b>	<b>599,86</b>	<b>599,86</b>
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Сыр в нарезке	54-1з 2020	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,7	53,7
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Банан		100	100	1,1	1,1	0,3	0,3	20,2	20,2	89	89
Всего за полдник:		<b>345</b>	<b>355</b>	<b>7,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,9</b>	<b>5,13</b>	<b>41,5</b>	<b>45</b>	<b>239,8</b>	<b>261,7</b>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1695</b>	<b>1705</b>	<b>49,12</b>	<b>50,32</b>	<b>43,4</b>	<b>43,9</b>	<b>158,3</b>	<b>165,3</b>	<b>1224,9</b>	<b>1268,7</b>

**ДЕНЬ**  
**8**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ. Б	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭНЦ.	ЭНЦ.
Ййцо вареное	54-6о 2020	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
Макароньы отварные с маслом и сыром	54-3г 2020	200	200	10,5	10,5	9,6	9,6	38,2	38,2	280,9	280,9
Всего за завтрак:		<b>440</b>	<b>450</b>	<b>13,1</b>	<b>13,7</b>	<b>18</b>	<b>18,23</b>	<b>59,6</b>	<b>63,1</b>	<b>452,8</b>	<b>474,7</b>
Салат из огурцов и помидоров	54-5з2020	80	100	0,7	1	4,1	5,2	2,5	3,1	49,9	62,5
Суп овощной со сметаной		250	250	10,8	10,08	5,4	5,4	17,4	17,4	161,25	161,25
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб ржано-пшеничный	пром	50	50	2,35	2,35	0,55	0,55	19,99	19,99	96,32	96,32
Гуляш из говядины	54-2м 2020	120	120	20,4	20,4	20,4	20,4	4,7	4,7	283,6	283,6
Каша гречневая рассыпчатая	54-4г 2020	150	200	8,2	11	6,3	9,3	35,9	47,9	233,7	318,5
Компот из кураги	54-2хн 2020	200	200	1	1	0	0	15,6	15,6	66,9	66,9
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Всего за обед:		<b>1080</b>	<b>1160</b>	<b>45,95</b>	<b>48,93</b>	<b>37</b>	<b>41,28</b>	<b>117,4</b>	<b>133,5</b>	<b>988,77</b>	<b>1108,1</b>
Винегрет с растительным	54-1бз2020	200	200	1	1,2	7,1	9	5,4	6,7	89,5	111,9
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Всего за полдник:		<b>430</b>	<b>440</b>	<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>7,3</b>	<b>9,43</b>	<b>26,7</b>	<b>31,5</b>	<b>186,6</b>	<b>230,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>2050</b>	<b>62,55</b>	<b>66,93</b>	<b>62,3</b>	<b>68,94</b>	<b>203,7</b>	<b>228,1</b>	<b>1628,2</b>	<b>1813,7</b>

ДЕНЬ

9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ. Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭНЦ.	ЭНЦ	
Каша вязкая молочная пшеница	54-6к 2020	250	250	10,4	10,4	14,5	14,5	46,9	46,9	359,9	359,9
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,9	2,9	0,43	0,43	18,3	18,3	92,2	92,2
Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
Всего за завтрак:		500	500	13,6	13,6	23,1	23,13	71,8	71,8	553,7	553,7
Салат из капусты с огурцами и	54-6з2020	80	100	1,8	2,3	8,7	11	2,8	3,6	98	122,6
Суп "Харчо"		250	250	21,8	21,8	51,5	51,5	25,5	25,5	653,3	653,3
Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
Хлеб ржано-пшеничный	пром	50	50	2,35	2,35	0,55	0,55	19,99	19,99	96,32	96,32
Жаркое по-домашнему	54-9м2020	200	200	20,1	20,1	19,3	19,3	17,1	17,1	323	323
Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Компот из св фруктов	54-32хн 2020	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,9	9,9	41,6	41,6
Всего за обед:		1010	1040	48,85	49,95	80,4	82,88	96,79	101,1	1310,4	1356,9
Булочка школьная	54-9в 2020	60	60	5,2	5,2	1,9	1,9	34	34	173,8	173,8
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Бблоко		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	13,81	13,81	52	52
Всего за полдник:		360	360	5,66	5,66	2,07	2,07	54,31	54,31	252,6	252,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1870	1900	68,11	69,21	106	108,1	222,9	227,2	2116,7	2163,2

**ДЕНЬ**  
**10**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭНЦ.	ЭНЦ.
Дйно вареное	54-6о 2020	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Сыр в нарезке	54-1з 2020	30	30	7	7	8,8	8,8	0	0	107	107
Банан		200	200	2,2	2,2	0,6	0,6	40,2	40,2	189	189
Всего за завтрак:		<b>510</b>	<b>510</b>	<b>16,5</b>	<b>17,1</b>	<b>13,6</b>	<b>13,83</b>	<b>61,8</b>	<b>65,3</b>	<b>449,7</b>	<b>471,6</b>
Салат из капусты с морковью	54-8з2020	80	100	1,8	2,3	8,7	11	2,8	3,6	98	122,6
Свекольник со сметаной	54-18с2020	250	250	10,3	10,3	13,2	13,2	22,5	22,5	165,1	165,1
Хлеб ржано-пшеничный	пром	50	50	2,35	2,35	0,55	0,55	19,99	19,99	96,32	96,32
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Тфтели рыбные (минтай)	54-14р2020	100	100	10,3	10,3	6,4	6,4	10,1	10,1	139	139
Рис отварной	54-6г2020	150	200	3,6	4,8	5,4	7,2	36,4	48,6	208,7	278,3
Хлеб пшеничный	пром	40	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
Компот из изюма	54-4хн 2020	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
Всего за обед:		<b>870</b>	<b>940</b>	<b>30,85</b>	<b>33,15</b>	<b>34,5</b>	<b>38,78</b>	<b>113,1</b>	<b>129,6</b>	<b>804,22</b>	<b>920,32</b>
Блинчики с маслом		135	135	10,11	10,11	11,2	11,21	39	39	299	299
Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Всего за полдник:		<b>335</b>	<b>335</b>	<b>10,31</b>	<b>10,31</b>	<b>11,2</b>	<b>11,21</b>	<b>45,5</b>	<b>45,5</b>	<b>325,8</b>	<b>325,8</b>
Всего за день:		<b>1405</b>	<b>1475</b>	<b>43,36</b>	<b>45,66</b>	<b>46,3</b>	<b>50,59</b>	<b>198,8</b>	<b>215,3</b>	<b>1319</b>	<b>1435,1</b>