

|                                                                                                               |                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Председатель Родительского совета</p> <p>_____ Л.А. Мартышкина</p> <p>28.05.2025 г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ:</p> <p>Директор</p> <p>ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш</p> <p>_____ Н.П. Груздева</p> <p>28.05.2025 г.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДОЛ «СОЛНЫШКО»**

**при ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш**

**(для детей до 12 лет)**

| №<br>реп<br>.   | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г.) | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал.) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|-------|----------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| День №1 Завтрак |                                      |                         |                         |       |       |                                        |               |       |      |      |                           |        |        |      |
|                 |                                      |                         | Б                       | Ж     | У     |                                        | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
|                 | Каша манная                          | 150-200                 | 5                       | 4     | 7     | 244                                    | 0,12          | 0,87  | 0,12 | 2,25 | 183,75                    | 231,25 | 34,12  | 1,25 |
|                 | Хлеб                                 | 100                     | 7,6                     | 0,9   | 49,7  | 262                                    | 0,12          | -     | -    | -    | 20,8                      | 66,4   | 14,1   | 0,6  |
|                 | Какао                                | 180-200                 | 6                       | 6     | 24,6  | 168,4                                  | 0,2           | 5     | 0,1  | -    | 606                       | 456    | 70     | 0,4  |
|                 | Сыр                                  | 12                      | 2,32                    | 3,32  | -     | 33,1                                   | 0,02          | -     | -    | 0,12 | 3,9                       | 27,8   | 4,45   | 0,55 |
|                 | Конфеты                              | 20                      | 0,64                    | 1,5   | 3,4   | 19,64                                  | -             | -     | -    | -    | -                         | -      | -      | -    |
|                 | Итого                                |                         | 21,5<br>6               | 15,72 | 84,7  | 727,14                                 | 0,46          | 5,87  | 0,22 | 2,37 | 814,45                    | 781,45 | 122,67 | 2,8  |
| Обед:           |                                      |                         |                         |       |       |                                        |               |       |      |      |                           |        |        |      |
|                 | Суп картоф. с<br>пшеном              | 200-250                 | 6,2                     | 7,6   | 26,4  | 200                                    | 0,12          | 1,62  | 0,12 | 2,25 | 188,72                    | 231,25 | 96,72  | 2,37 |
|                 | Салат<br>витаминный                  | 60-100                  | 8,2                     | 26,2  | 3,25  | 285                                    | 0,44          | 20,50 | -    | -    | 38,96                     | -      | -      | 0,81 |
|                 | Макароны<br>отварные                 | 150-200                 | 4                       | 0,8   | 33,4  | 150                                    | 0,11          | -     | -    | 0,93 | 13,86                     | 88,55  | 12,58  | 1,28 |
|                 | Гуляш из курицы                      | 75                      | 8,82                    | 4,58  | 2,23  | 95,2                                   | -             | 0,50  | -    | 0,10 | 5,80                      | 123    | 11,80  | 0,60 |
|                 | Компот из<br>сухофрук.               | 180-200                 | 0,56                    | 0     | 27,89 | 113,79                                 | 0,03          | 1,22  | 0,18 | 1,68 | 49,50                     | 44,53  | 32,03  | 1,02 |
|                 | Хлеб                                 | 100                     | 7,6                     | 0,9   | 49,7  | 262                                    | 0,12          | -     | -    | -    | 20,8                      | 66,4   | 14,1   | 0,6  |
|                 | Мандарины                            | 200                     | 0,3                     | 0,2   | 80    | 43                                     | 0,04          | 60    | 0,2  | 34   | 34                        | 23     | 13     | 0,3  |
|                 | Мини-штучка<br>(тортик)              | 38                      | 2,0                     | 11,0  | 23,0  | 205                                    | 0,06          | -     | -    | -    | -                         | -      | --     | -    |

|                        |                            |         |           |       |            |         |      |       |      |           |             |             |        |      |
|------------------------|----------------------------|---------|-----------|-------|------------|---------|------|-------|------|-----------|-------------|-------------|--------|------|
|                        | Итого                      |         | 37,6<br>8 | 51,28 | 245,8<br>7 | 1353,99 | 0,92 | 83,84 | 0,5  | 38,9<br>6 | 351,64      | 576,73      | 180,23 | 6,98 |
|                        | Итого за день              |         | 59,2<br>4 | 67    | 330,5<br>7 | 2081,13 | 1,38 | 89,71 | 0,72 | 41,3<br>3 | 1166,0<br>9 | 1358,1<br>8 | 302,9  | 9,78 |
| <b>День №2 Завтрак</b> |                            |         |           |       |            |         |      |       |      |           |             |             |        |      |
|                        | Каша рисовая<br>молочная   | 150-200 | 7,8       | 7,6   | 55,7       | 321     | 0,03 | -     | -    | -         | 24          | 52,5        | 15     | 0,6  |
|                        | Хлеб                       | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -    | -         | 20,8        | 66,4        | 14,1   | 0,6  |
|                        | Чай                        | 180-200 | 0,2       | 0,05  | 15         | 57      | -    | -     | -    | -         | 12          | 8           | 6      | 0,80 |
|                        | Сыр                        | 12      | 2,32      | 3,32  | -          | 33,1    | 0,02 | -     | -    | 0,12      | 3,9         | 27,8        | 4,45   | 0,55 |
|                        | Конфеты                    | 20      | 0,64      | 1,5   | 3,4        | 19,64   | -    | -     | -    | -         | -           | -           | -      | -    |
|                        | Итого                      |         | 18,5<br>6 | 13,37 | 123,8      | 692,74  | 0,17 | -     | -    | 0,12      | 60,7        | 154,7       | 39,55  | 2,55 |
| <b>Обед:</b>           |                            |         |           |       |            |         |      |       |      |           |             |             |        |      |
|                        | Щи с мясом<br>курицы       | 200-250 | 5,8       | 5,8   | 12,8       | 11,6    | -    | 9,50  | -    | 0,96      | 95,50       | 222         | 21,85  | 0,96 |
|                        | Гороховое пюре             | 180-200 | 9         | 2,4   | 46,8       | 217     | 0,11 | 2,33  | 2,15 | 0,14      | 27,04       | 216,95      | 59,99  | 1,84 |
|                        | Котлеты из<br>курицы       | 60      | 1,5       | 2     | 48,6       | 84,6    | 0,03 | -     | -    | -         | 17,6        | 104         | -      | 1,1  |
|                        | Салат из свежих<br>огурцов | 60-100  | 8,2       | 26,2  | 3,25       | 285     | 0,44 | 20,50 | -    | -         | 38,96       | -           | -      | 0,81 |
|                        | Хлеб                       | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -    | -         | 20,8        | 66,4        | 14,1   | 0,6  |
|                        | Сок                        | 180-200 | 1         | 0,2   | 11,1       | 44      | 0,02 | 4,0   | -    | 0,20      | 14,0        | 14,0        | 8,0    | 2,80 |
|                        | Печенье                    | 20      | 1,5       | 2     | 48,6       | 84,6    | -    | 0,80  | -    | -         | 12          | 32          | 5      | 0,40 |
|                        | Мини-штучка<br>(тортик)    | 38      | 2,0       | 11,0  | 23,0       | 205     | 0,06 | -     | -    | -         | -           | -           | --     | -    |
|                        | Банан                      | 200     | 2         | 0,6   | 45,6       | 178     | 0,1  | 20    | 0,1  | 0         | 16          | 84          | 56     | 1,2  |

|                         |                             |         |           |       |            |         |      |       |      |      |             |             |        |       |
|-------------------------|-----------------------------|---------|-----------|-------|------------|---------|------|-------|------|------|-------------|-------------|--------|-------|
|                         | Итого                       |         | 38,6      | 38,6  | 289,4<br>5 | 1371,8  | 0,88 | 57,13 | 2,25 | 1,3  | 241,9       | 739,35      | 164,94 | 9,71  |
|                         | Итого за день               |         | 57,1<br>6 | 51,97 | 413,2<br>5 | 2064,54 | 1,05 | 57,13 | 2,25 | 1,42 | 302,6       | 894,05      | 204,49 | 12,26 |
| <b>День № 3 Завтрак</b> |                             |         |           |       |            |         |      |       |      |      |             |             |        |       |
|                         | Каша пшенная<br>молочная    | 150-200 | 6,2       | 7,6   | 26,4       | 200     | 0,12 | 1,62  | 0,12 | 2,25 | 188,72      | 231,25      | 96,72  | 2,37  |
|                         | Хлеб                        | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -    | -    | 20,8        | 66,4        | 14,1   | 0,6   |
|                         | Какао                       | 180-200 | 6         | 6     | 24,6       | 168,4   | 0,2  | 5     | 0,1  | -    | 606         | 456         | 70     | 0,4   |
|                         | Сыр                         | 12      | 2,32      | 3,32  | -          | 33,1    | 0,02 | -     | -    | 0,12 | 3,9         | 27,8        | 4,45   | 0,55  |
|                         | Конфеты                     | 20      | 0,64      | 1,5   | 3,4        | 19,64   | -    | -     | -    | -    | -           | -           | -      | -     |
|                         | Итого                       |         | 22,7<br>6 | 18,42 | 104,1      | 683,14  | 0,22 | 6,62  | 0,13 | 2,37 | 819,42      | 648,65      | 185,27 | 3,92  |
| <b>Обед:</b>            |                             |         |           |       |            |         |      |       |      |      |             |             |        |       |
|                         | Суп макаронами с<br>курицей | 200-250 | 5,1       | 5,8   | 12,8       | 116     | 0,04 | 9,89  | 0,02 | 0,37 | 43,82       | 30,7        | 28,47  | 3,51  |
|                         | Плов                        | 180-200 | 5,5       | 2,44  | 102        | 311     | 0,11 | 0,82  | -    | -    | 44,13       | 133,60      | 42,48  | 1,88  |
|                         | Салат из свежей<br>капусты  | 60-100  | 1,8       | 1     | 4,7        | 26      | -    | 9,70  | 0,14 | 0,56 | 82,6        | 149,80      | 21     | 1,12  |
|                         | Хлеб                        | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -    | -    | 20,8        | 66,4        | 14,1   | 0,6   |
|                         | Кисель                      | 180-200 | 0,2       | -     | 38         | 108     | 0,10 | 6     | -    | 0,20 | 18          | 6           | 10     | 0,60  |
|                         | Яблоки                      | 200     | -         | 19,6  | 45         | 0,03    | 0,03 | 16    | -    | -    | 16          | 11          | 9      | 2,2   |
|                         | Мини-штучка<br>(тортик)     | 38      | 2,0       | 11,0  | 23,0       | 205     | 0,06 | -     | -    | -    | -           | -           | --     | -     |
|                         | Итого                       |         | 22,2      | 40,74 | 275,2      | 1028,03 | 0,46 | 42,41 | 0,16 | 1,13 | 225,35      | 382,2       | 125,05 | 9,91  |
|                         | Итого за день:              |         | 44,9<br>6 | 59,16 | 379,3      | 1711,17 | 0,68 | 49,03 | 0,29 | 3,5  | 1044,7<br>7 | 1030,8<br>5 | 310,32 | 13,83 |

**День №4 Завтрак**

|  |                           |         |           |      |      |        |       |     |   |      |       |       |       |      |
|--|---------------------------|---------|-----------|------|------|--------|-------|-----|---|------|-------|-------|-------|------|
|  | Суп молочный вермишелевый | 200250  | 5,6       | 6,12 | 19,8 | 156    | 0,040 | 0,9 | - | 0,1  | 106   | 2,1   | 0,9   | 0,46 |
|  | Хлеб                      | 100     | 7,6       | 0,9  | 49,7 | 262    | 0,12  | -   | - | -    | 20,8  | 66,4  | 14,1  | 0,6  |
|  | Чай                       | 180-200 | 0,2       | 0,05 | 15   | 57     | -     | -   | - | -    | 12    | 8     | 6     | 0,80 |
|  | Сыр                       | 12      | 2,32      | 3,32 | -    | 33,1   | 0,02  | -   | - | 0,12 | 3,9   | 27,8  | 4,45  | 0,55 |
|  | Конфеты                   | 20      | 0,64      | 1,5  | 3,4  | 19,64  | -     | -   | - | -    | -     | -     | -     | -    |
|  | Итого                     |         | 16,3<br>6 | 5,25 | 51,1 | 527,74 | 0,18  | 0,9 | - | 0,13 | 118,7 | 104,3 | 25,45 | 2,41 |

**Обед:**

|  |                              |         |           |       |            |         |      |      |      |      |        |        |        |       |
|--|------------------------------|---------|-----------|-------|------------|---------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|
|  | Суп гороховый с мясом курицы | 200-250 | 2,2       | 3     | 5          | 54,3    | 0,12 | 5,52 | -    | 0,60 | 38,40  | 128,40 | 21,84  | 0,60  |
|  | Гречка отварная              | 180-200 | 11,2      | 11,2  | 54         | 277     | 0,21 | -    | -    | -    | 49,5   | 214,5  | 57     | 4,8   |
|  | Гуляш из курицы              | 75      | 8,82      | 4,58  | 2,23       | 95,2    | -    | 0,50 | -    | 0,10 | 5,80   | 123    | 11,80  | 0,60  |
|  | Салат из красной свеклы      | 60-100  | 1,43      | 5,09  | 9,50       | 75,35   | 0,01 | 1,90 | -    | 2,30 | 31,65  | 36,88  | 18,82  | 1,20  |
|  | Хлеб                         | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -    | -    | -    | 20,8   | 66,4   | 14,1   | 0,6   |
|  | Яблоки                       | 200     | -         | 19,6  | 45         | 0,03    | 0,03 | 16   | -    | -    | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
|  | Компот из сухофр.            | 180-200 | 0,56      | 0     | 27,89      | 113,79  | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50  | 44,53  | 32,03  | 1,02  |
|  | Мини-штучка (тортик)         | 38      | 2,0       | 11,0  | 23,0       | 205     | 0,06 | -    | -    | -    | -      | -      | --     | -     |
|  | Итого                        |         | 34,1<br>1 | 55,37 | 216,3<br>2 | 892,27  | 0,56 | 17,9 | 0,18 | 4,68 | 211,65 | 624,71 | 164,59 | 11,02 |
|  | Итого за день                |         | 50,4<br>7 | 60,62 | 267,4<br>3 | 1420,01 | 0,74 | 18,8 | 0,18 | 4,81 | 330,35 | 729,01 | 189,04 | 13,43 |

**День №5 Завтрак**

|  |                        |         |   |   |   |     |      |      |       |      |        |        |       |      |
|--|------------------------|---------|---|---|---|-----|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|  | Каша «Дружба» молочная | 150-200 | 5 | 4 | 7 | 244 | 0,70 | 0,65 | 39,50 | 0,65 | 127,63 | 157,17 | 36,77 | 0,79 |
|--|------------------------|---------|---|---|---|-----|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|

|  |         |         |           |      |      |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|--|---------|---------|-----------|------|------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|  | Хлеб    | 100     | 7,6       | 0,9  | 49,7 | 262    | 0,12 | -    | -     | -    | 20,8   | 66,4   | 14,1  | 0,6  |
|  | Чай     | 180-200 | 0,2       | 0,05 | 15   | 57     | -    | -    | -     | -    | 12     | 8      | 6     | 0,80 |
|  | Сыр     | 12      | 2,32      | 3,32 | -    | 33,1   | 0,02 | -    | -     | 0,12 | 3,9    | 27,8   | 4,45  | 0,55 |
|  | Конфеты | 20      | 0,64      | 1,5  | 3,4  | 19,64  | -    | -    | -     | -    | -      | -      | -     | -    |
|  | Итого   |         | 15,7<br>6 | 9,77 | 75,1 | 615,74 | 0,84 | 0,65 | 39,50 | 0,77 | 164,33 | 259,37 | 61,32 | 2,74 |

**Обед:**

|  |                                  |         |           |            |            |         |      |       |       |      |        |        |        |      |
|--|----------------------------------|---------|-----------|------------|------------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
|  | Борщ с мясом<br>курицы           | 200-250 | 5,1       | 5,8        | 12,8       | 11,6    | -    | 9,50  | -     | 0,96 | 96,50  | 222    | 21,82  | 0,96 |
|  | Жаркое по -<br>домашнему         | 180-200 | 8,8       | 37,4       | 120        | 95,22   | 0,01 | 1,28  | 0,04  | 0,38 | 6,37   | 283,12 | 60,66  | 0,28 |
|  | Салат из огурцов<br>с помидорами | 60-100  | 8,2       | 26,2       | 3,25       | 285     | 0,44 | 20,50 | -     | -    | 38,96  | -      | -      | 0,81 |
|  | Хлеб                             | 100     | 7,6       | 0,9        | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -     | -    | 20,8   | 66,4   | 14,1   | 0,6  |
|  | Кисель                           | 180-200 | 0,2       | -          | 38         | 108     | 0,10 | 6     | -     | 0,20 | 18     | 6      | 10     | 0,60 |
|  | Яблоки                           | 200     | -         | 19,6       | 45         | 0,03    | 0,03 | 16    | -     | -    | 16     | 11     | 9      | 2,2  |
|  | Мини-штучка<br>(тортик)          | 38      | 2,0       | 11,0       | 23,0       | 205     | 0,06 | -     | -     | -    | -      | -      | --     | -    |
|  | Итого                            |         | 31,9      | 100,9      | 291,7<br>5 | 966,85  | 0,76 | 53,28 | 0,04  | 1,54 | 195,73 | 588,52 | 115,58 | 5,45 |
|  | Итого за день                    |         | 47,6<br>6 | 110,6<br>7 | 366,8<br>5 | 1582,59 | 1,6  | 53,93 | 39,54 | 2,31 | 360,06 | 847,89 | 176,9  | 8,19 |

**День №6 Завтрак**

|  |             |         |     |     |      |       |      |      |      |      |        |        |       |      |
|--|-------------|---------|-----|-----|------|-------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
|  | Каша манная | 150-200 | 5   | 4   | 7    | 244   | 0,12 | 0,87 | 0,12 | 2,25 | 183,75 | 231,25 | 34,12 | 1,25 |
|  | Хлеб        | 100     | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 262   | 0,12 | -    | -    | -    | 20,8   | 66,4   | 14,1  | 0,6  |
|  | Какао       | 180-200 | 6   | 6   | 24,6 | 168,4 | 0,2  | 5    | 0,1  | -    | 606    | 456    | 70    | 0,4  |

|                        |                          |         |           |       |            |         |      |       |      |           |             |             |        |      |
|------------------------|--------------------------|---------|-----------|-------|------------|---------|------|-------|------|-----------|-------------|-------------|--------|------|
|                        | Сыр                      | 12      | 2,32      | 3,32  | -          | 33,1    | 0,02 | -     | -    | 0,12      | 3,9         | 27,8        | 4,45   | 0,55 |
|                        | Конфеты                  | 20      | 0,64      | 1,5   | 3,4        | 19,64   | -    | -     | -    | -         | -           | -           | -      | -    |
|                        | Итого                    |         | 21,5<br>6 | 15,72 | 84,7       | 727,14  | 0,46 | 5,87  | 0,22 | 2,37      | 814,45      | 781,45      | 122,67 | 2,8  |
| <b>Обед:</b>           |                          |         |           |       |            |         |      |       |      |           |             |             |        |      |
|                        | Суп картоф. с<br>пшеном  | 200-250 | 6,2       | 7,6   | 26,4       | 200     | 0,12 | 1,62  | 0,12 | 2,25      | 188,72      | 231,25      | 96,72  | 2,37 |
|                        | Салат<br>витаминный      | 60-100  | 8,2       | 26,2  | 3,25       | 285     | 0,44 | 20,50 | -    | -         | 38,96       | -           | -      | 0,81 |
|                        | Макароны<br>отварные     | 150-200 | 4         | 0,8   | 33,4       | 150     | 0,11 | -     | -    | 0,93      | 13,86       | 88,55       | 12,58  | 1,28 |
|                        | Гуляш из курицы          | 75      | 8,82      | 4,58  | 2,23       | 95,2    | -    | 0,50  | -    | 0,10      | 5,80        | 123         | 11,80  | 0,60 |
|                        | Компот из<br>сухофрук.   | 180-200 | 0,56      | 0     | 27,89      | 113,79  | 0,03 | 1,22  | 0,18 | 1,68      | 49,50       | 44,53       | 32,03  | 1,02 |
|                        | Хлеб                     | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -    | -         | 20,8        | 66,4        | 14,1   | 0,6  |
|                        | Мандарины                | 200     | 0,3       | 0,2   | 80         | 43      | 0,04 | 60    | 0,2  | 34        | 34          | 23          | 13     | 0,3  |
|                        | Мини-штучка<br>(тортик)  | 38      | 2,0       | 11,0  | 23,0       | 205     | 0,06 | -     | -    | -         | -           | -           | --     | -    |
|                        | Итого                    |         | 37,6<br>8 | 51,28 | 245,8<br>7 | 1353,99 | 0,92 | 83,84 | 0,5  | 38,9<br>6 | 351,64      | 576,73      | 180,23 | 6,98 |
|                        | Итого за день            |         | 59,2<br>4 | 67    | 330,5<br>7 | 2081,13 | 1,38 | 89,71 | 0,72 | 41,3<br>3 | 1166,0<br>9 | 1358,1<br>8 | 302,9  | 9,78 |
| <b>День №7 Завтрак</b> |                          |         |           |       |            |         |      |       |      |           |             |             |        |      |
|                        | Каша рисовая<br>молочная | 150-200 | 7,8       | 7,6   | 55,7       | 321     | 0,03 | -     | -    | -         | 24          | 52,5        | 15     | 0,6  |
|                        | Хлеб                     | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -    | -         | 20,8        | 66,4        | 14,1   | 0,6  |
|                        | Чай                      | 180-200 | 0,2       | 0,05  | 15         | 57      | -    | -     | -    | -         | 12          | 8           | 6      | 0,80 |
|                        | Сыр                      | 12      | 2,32      | 3,32  | -          | 33,1    | 0,02 | -     | -    | 0,12      | 3,9         | 27,8        | 4,45   | 0,55 |

|                        |                            |         |           |       |            |         |      |       |      |      |        |        |        |       |
|------------------------|----------------------------|---------|-----------|-------|------------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
|                        | Конфеты                    | 20      | 0,64      | 1,5   | 3,4        | 19,64   | -    | -     | -    | -    | -      | -      | -      | -     |
|                        | Итого                      |         | 18,5<br>6 | 13,37 | 123,8      | 692,74  | 0,17 | -     | -    | 0,12 | 60,7   | 154,7  | 39,55  | 2,55  |
| <b>Обед:</b>           |                            |         |           |       |            |         |      |       |      |      |        |        |        |       |
|                        | Щи с мясом<br>курицы       | 200-250 | 5,8       | 5,8   | 12,8       | 11,6    | -    | 9,50  | -    | 0,96 | 95,50  | 222    | 21,85  | 0,96  |
|                        | Гороховое пюре             | 150-200 | 9         | 2,4   | 46,8       | 217     | 0,11 | 2,33  | 2,15 | 0,14 | 27,04  | 216,95 | 59,99  | 1,84  |
|                        | Котлеты из<br>курицы       | 60      | 1,5       | 2     | 48,6       | 84,6    | 0,03 | -     | -    | -    | 17,6   | 104    | -      | 1,1   |
|                        | Салат из свежих<br>огурцов | 60-100  | 8,2       | 26,2  | 3,25       | 285     | 0,44 | 20,50 | -    | -    | 38,96  | -      | -      | 0,81  |
|                        | Хлеб                       | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -    | -    | 20,8   | 66,4   | 14,1   | 0,6   |
|                        | Сок                        | 180-200 | 1         | 0,2   | 11,1       | 44      | 0,02 | 4,0   | -    | 0,20 | 14,0   | 14,0   | 8,0    | 2,80  |
|                        | Печенье                    | 20      | 1,5       | 2     | 48,6       | 84,6    | -    | 0,80  | -    | -    | 12     | 32     | 5      | 0,40  |
|                        | Мини-штучка<br>(тортик)    | 38      | 2,0       | 11,0  | 23,0       | 205     | 0,06 | -     | -    | -    | -      | -      | --     | -     |
|                        | Яблоки                     | 200     | -         | 19,6  | 45         | 0,03    | 0,03 | 16    | -    | -    | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
|                        | Итого                      |         | 36,6      | 57,6  | 288,9<br>5 | 1193,83 | 0,81 | 53,13 | 2,15 | 1,3  | 241,9  | 666,35 | 82,02  | 9,71  |
|                        | Итого за день              |         | 55,1<br>6 | 70,97 | 412,7<br>5 | 1886,57 | 0,98 | 53,13 | 2,15 | 1,42 | 302,6  | 821,05 | 121,57 | 12,26 |
| <b>День №8 Завтрак</b> |                            |         |           |       |            |         |      |       |      |      |        |        |        |       |
|                        | Каша пшенная<br>молочная   | 150-200 | 6,2       | 7,6   | 26,4       | 200     | 0,12 | 1,62  | 0,12 | 2,25 | 188,72 | 231,25 | 96,72  | 2,37  |
|                        | Хлеб                       | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -    | -    | 20,8   | 66,4   | 14,1   | 0,6   |
|                        | Какао                      | 180-200 | 6         | 6     | 24,6       | 168,4   | 0,2  | 5     | 0,1  | -    | 606    | 456    | 70     | 0,4   |
|                        | Сыр                        | 12      | 2,32      | 3,32  | -          | 33,1    | 0,02 | -     | -    | 0,12 | 3,9    | 27,8   | 4,45   | 0,55  |
|                        | Конфеты                    | 20      | 0,64      | 1,5   | 3,4        | 19,64   | -    | -     | -    | -    | -      | -      | -      | -     |

|                        |                              |         |           |       |       |         |       |       |      |      |             |             |        |       |
|------------------------|------------------------------|---------|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|------|------|-------------|-------------|--------|-------|
|                        | Итого                        |         | 22,7<br>6 | 18,42 | 104,1 | 683,14  | 0,22  | 6,62  | 0,13 | 2,37 | 819,42      | 648,65      | 185,27 | 3,92  |
| <b>Обед:</b>           |                              |         |           |       |       |         |       |       |      |      |             |             |        |       |
|                        | Суп макаронами с курицей     | 200-250 | 5,1       | 5,8   | 12,8  | 116     | 0,04  | 9,89  | 0,02 | 0,37 | 43,82       | 30,7        | 28,47  | 3,51  |
|                        | Салат из свежих помидор      | 60-100  | 8,2       | 26,2  | 3,25  | 285     | 0,44  | 20,50 | -    | -    | 38,96       | -           | -      | 0,81  |
|                        | Плов                         | 150-200 | 5,5       | 2,44  | 102   | 311     | 0,11  | 0,82  | -    | -    | 44,13       | 133,60      | 42,48  | 1,88  |
|                        | Хлеб                         | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7  | 262     | 0,12  | -     | -    | -    | 20,8        | 66,4        | 14,1   | 0,6   |
|                        | Кисель                       | 180-200 | 0,2       | -     | 38    | 108     | 0,10  | 6     | -    | 0,20 | 18          | 6           | 10     | 0,60  |
|                        | Бананы                       | 200     | 2         | 0,6   | 45,6  | 178     | 0,1   | 20    | 0,1  | 0    | 16          | 84          | 56     | 1,2   |
|                        | Мини-штучка (тортик)         | 38      | 2,0       | 11,0  | 23,0  | 205     | 0,06  | -     | -    | -    | -           | -           | --     | -     |
|                        | Итого                        |         | 22,2      | 40,74 | 275,2 | 1028,03 | 0,46  | 42,41 | 0,16 | 1,13 | 225,35      | 382,2       | 125,05 | 9,91  |
|                        | Итого за день                |         | 44,9<br>6 | 59,16 | 379,3 | 1711,17 | 0,68  | 49,03 | 0,29 | 3,5  | 1044,7<br>7 | 1030,8<br>5 | 310,32 | 13,83 |
| <b>День №9 Завтрак</b> |                              |         |           |       |       |         |       |       |      |      |             |             |        |       |
|                        | Суп молочный вермишелевый    | 150-250 | 5,6       | 6,12  | 19,8  | 156     | 0,040 | 0,9   | -    | 0,1  | 106         | 2,1         | 0,9    | 0,46  |
|                        | Хлеб                         | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7  | 262     | 0,12  | -     | -    | -    | 20,8        | 66,4        | 14,1   | 0,6   |
|                        | Чай                          | 180-200 | 0,2       | 0,05  | 15    | 57      | -     | -     | -    | -    | 12          | 8           | 6      | 0,80  |
|                        | Сыр                          | 12      | 2,32      | 3,32  | -     | 33,1    | 0,02  | -     | -    | 0,12 | 3,9         | 27,8        | 4,45   | 0,55  |
|                        | Конфеты                      | 20      | 0,64      | 1,5   | 3,4   | 19,64   | -     | -     | -    | -    | -           | -           | -      | -     |
|                        | Итого                        |         | 16,3<br>6 | 5,25  | 51,1  | 527,74  | 0,18  | 0,9   | -    | 0,13 | 118,7       | 104,3       | 25,45  | 2,41  |
| <b>Обед:</b>           |                              |         |           |       |       |         |       |       |      |      |             |             |        |       |
|                        | Суп гороховый с мясом курицы | 200-250 | 2,2       | 3     | 5     | 54,3    | 0,12  | 5,52  | -    | 0,60 | 38,40       | 128,40      | 21,84  | 0,60  |

|  |                         |         |           |       |            |         |      |      |      |      |        |        |        |       |
|--|-------------------------|---------|-----------|-------|------------|---------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|
|  | Гречка отварная         | 150-200 | 11,2      | 11,2  | 54         | 277     | 0,21 | -    | -    | -    | 49,5   | 214,5  | 57     | 4,8   |
|  | Гуляш из курицы         | 75      | 8,82      | 4,58  | 2,23       | 95,2    | -    | 0,50 | -    | 0,10 | 5,80   | 123    | 11,80  | 0,60  |
|  | Салат из красной свеклы | 60-100  | 1,43      | 5,09  | 9,50       | 75,35   | 0,01 | 1,90 | -    | 2,30 | 31,65  | 36,88  | 18,82  | 1,20  |
|  | Хлеб                    | 100     | 7,6       | 0,9   | 49,7       | 262     | 0,12 | -    | -    | -    | 20,8   | 66,4   | 14,1   | 0,6   |
|  | Яблоки                  | 200     | -         | 19,6  | 45         | 0,03    | 0,03 | 16   | -    | -    | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
|  | Компот из сухофр.       | 180-200 | 0,56      | 0     | 27,89      | 113,79  | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50  | 44,53  | 32,03  | 1,02  |
|  | Мини-штучка (тортик)    | 38      | 2,0       | 11,0  | 23,0       | 205     | 0,06 | -    | -    | -    | -      | -      | --     | -     |
|  | Итого                   |         | 34,1<br>1 | 55,37 | 216,3<br>2 | 892,27  | 0,56 | 17,9 | 0,18 | 4,68 | 211,65 | 624,71 | 164,59 | 11,02 |
|  | Итого за день           |         | 50,4<br>7 | 60,62 | 267,4<br>3 | 1420,01 | 0,74 | 18,8 | 0,18 | 4,81 | 330,35 | 729,01 | 189,04 | 13,43 |

**День №10 Завтрак**

|  |                        |         |           |      |      |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|--|------------------------|---------|-----------|------|------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|  | Каша «Дружба» молочная | 150-200 | 5         | 4    | 7    | 244    | 0,70 | 0,65 | 39,50 | 0,65 | 127,63 | 157,17 | 36,77 | 0,79 |
|  | Хлеб                   | 100     | 7,6       | 0,9  | 49,7 | 262    | 0,12 | -    | -     | -    | 20,8   | 66,4   | 14,1  | 0,6  |
|  | Чай                    | 180-200 | 0,2       | 0,05 | 15   | 57     | -    | -    | -     | -    | 12     | 8      | 6     | 0,80 |
|  | Сыр                    | 12      | 2,32      | 3,32 | -    | 33,1   | 0,02 | -    | -     | 0,12 | 3,9    | 27,8   | 4,45  | 0,55 |
|  | Конфеты                | 20      | 0,64      | 1,5  | 3,4  | 19,64  | -    | -    | -     | -    | -      | -      | -     | -    |
|  | Итого                  |         | 15,7<br>6 | 9,77 | 75,1 | 615,74 | 0,84 | 0,65 | 39,50 | 0,77 | 164,33 | 259,37 | 61,32 | 2,74 |

**Обед:**

|  |                       |         |     |      |      |       |      |      |      |      |       |        |       |      |
|--|-----------------------|---------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
|  | Борщ с мясом курицы   | 200-250 | 5,1 | 5,8  | 12,8 | 11,6  | -    | 9,50 | -    | 0,96 | 96,50 | 222    | 21,82 | 0,96 |
|  | Жаркое по - домашнему | 150-200 | 8,8 | 37,4 | 120  | 95,22 | 0,01 | 1,28 | 0,04 | 0,38 | 6,37  | 283,12 | 60,66 | 0,28 |

|  |                                  |         |           |            |            |         |      |       |       |      |        |             |        |      |
|--|----------------------------------|---------|-----------|------------|------------|---------|------|-------|-------|------|--------|-------------|--------|------|
|  | Салат из огурцов<br>с помидорами | 60-100  | 8,2       | 26,2       | 3,25       | 285     | 0,44 | 20,50 | -     | -    | 38,96  | -           | -      | 0,81 |
|  | Хлеб                             | 100     | 7,6       | 0,9        | 49,7       | 262     | 0,12 | -     | -     | -    | 20,8   | 66,4        | 14,1   | 0,6  |
|  | Кисель                           | 180-200 | 0,2       | -          | 38         | 108     | 0,10 | 6     | -     | 0,20 | 18     | 6           | 10     | 0,60 |
|  | Яблоки                           | 200     | -         | 19,6       | 45         | 0,03    | 0,03 | 16    | -     | -    | 16     | 11          | 9      | 2,2  |
|  | Мини-штучка<br>(тортик)          | 38      | 2,0       | 11,0       | 23,0       | 205     | 0,06 | -     | -     | -    | -      | -           | --     | -    |
|  | Йогурт                           | 125     | 3,47      | 3,35       | 4,66       | 61,42   | -    | 9     | 0,10  | 0,60 | 145    | 180         | 36     | 1,3  |
|  | Итого                            |         | 35,3<br>7 | 104,2<br>5 | 296,4<br>1 | 1028,27 | 0,76 | 62,28 | 0,14  | 1,74 | 340,73 | 768,52      | 151,58 | 6,75 |
|  | Итого за день                    |         | 51,1<br>3 | 114,0<br>2 | 371,5<br>1 | 1644,01 | 1,6  | 63,12 | 39,64 | 2,51 | 505,06 | 1027,8<br>9 | 212,9  | 9,49 |