|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Управление Роспотребнадзора по Ярославской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | СОГЛАСОВАНО  Управление Роспотребнадзора по Ярославской области. Территориальный отдел в ГО г.Рыбинск и Рыбинском МР  Начальник отдела:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.В.Фадеева  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ Назаровская ООШ    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ю. Шугина  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г |

Примерное цикличное десятидневное меню

для обучающихся в МОУ Назаровской ООШ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

2020 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | | 4,2 | | 3,8 | | 0,2 | | 49,1 | |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 74,8 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | |
| КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | | 200 | | 3,1 | | 6,4 | | 26,3 | | 170,8 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 200/7 | | 0,1 | |  | | 14,0 | | 56,3 | |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | | | | **9,8** | | **19,4** | | **56,0** | | **429,6** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | | 200/15/10 | | 7,5 | | 9,5 | | 15,7 | | 177,5 | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | | 150 | | 12,6 | | 17,4 | | 20,9 | | 280,4 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | | 1,0 | | 0,2 | | 20,2 | | 92,0 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | | 4,0 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | | | | **25,1** | | **27,6** | | **82,2** | | **672,3** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | 100 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,9 | | 62,0 | |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | | | **0,5** | | **0,5** | | **12,9** | | **62,0** | |
| **ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:** | | | | **35,4** | | **47,5** | | **151,1** | | **1163,9** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | | **Химический состав** | | | | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | | |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | | **Углеводы, г** | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | | 20 | | | 4,4 | | | 5,5 | | |  | | | 64,8 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | | 30 | | | 2,3 | | | 0,9 | | | 15,4 | | | 78,6 | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | 200 | | | 7,1 | | | 7,9 | | | 25,7 | | | 198,2 | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | | 200 | | | 3,8 | | | 3,2 | | | 19,5 | | | 120,2 | | | |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | | | | | **18,0** | | | **17,5** | | | **75,0** | | | **520,2** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ "ЛОСОСЬ" | | | 200/15 | | | 8,9 | | | 3,9 | | | 14,9 | | | 126,2 | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | | 30 | | | 0,8 | | | 1,7 | | | 4,2 | | | 33,1 | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ | | | 150 | | | 15,5 | | | 18,8 | | | 33,8 | | | 353,8 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | 200 | | | 1,0 | | | 0,2 | | | 20,2 | | | 92,0 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 60 | | | 4,0 | | | 0,5 | | | 25,4 | | | 122,4 | | |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | | | | | | **30,2** | | | **25,1** | | | **98,5** | | | **727,5** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | | | 100 | | | 0,5 | | | 0,5 | | | 12,9 | | | 62 | | |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | | | | | | **0,5** | | | **0,5** | | | **12,9** | | | **62** | | |
| **ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:** | | | | | | | **48,7** | | | **43,1** | | | **186,4** | | | **1309,7** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 74,8 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 120 | | 4,2 | | 3,8 | | 0,2 | | 49,1 | |
| КАКАО НА МОЛОКЕ | | 200 | | 1,7 | | 1,8 | | 23,6 | | 118,0 | |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | | | | **8,3** | | **14,8** | | **39,3** | | **320,5** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | | 150/15/10 | | 5,8 | | 6,9 | | 11,8 | | 132,3 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | 30 | | 0,8 | | 1,7 | | 4,2 | | 33,1 | |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | 80 | | 12,3 | | 18,6 | | 4,1 | | 222,6 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 120 | | 5,3 | | 5,0 | | 23,1 | | 154,5 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | | 1,0 | | 0,2 | | 20,2 | | 92,0 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | | 4,0 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | | | | **29,2** | | **32,9** | | **88,8** | | **756,9** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | | 100 | | 8,7 | | 8,4 | | 54,5 | | 320,4 | |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | | | **8,7** | | **8,4** | | **54,5** | | **320,4** | |
| **ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:** | | | | **46,2** | | **56,1** | | **182,6** | | **1397,8** | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 20 | 4,4 | 5,5 |  | 64,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 150 | 24,8 | 16,2 | 24,7 | 334,7 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 30 | 0,3 | 1,4 | 3,0 | 29,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,4 |  | 14,4 | 58,4 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | | **32,2** | **24,0** | **57,5** | **565,8** |
| **Обед** | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ | 200/15 | 7,3 | 8,1 | 17,3 | 166,5 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 50 | 5,2 | 11,3 | 0,2 | 117,5 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,8 | 6,4 | 16,1 | 134,4 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | | **21,3** | **26,5** | **79,2** | **632,8** |
| **Полдник** | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62,0** |
| **ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:** | | **54,0** | **51,0** | **149,6** | **1260,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | | 4,2 | | 3,8 | | 0,2 | | 49,1 | |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 74,8 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | |
| ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ | | 200 | | 5,7 | | 7,3 | | 23,0 | | 175,7 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | | 200 | | 3,8 | | 3,2 | | 19,5 | | 120,2 | |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | | | | **16,1** | | **23,5** | | **58,2** | | **498,6** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | | 200/15/10 | | 6,9 | | 9,3 | | 9,6 | | 149,0 | |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | | 80 | | 14,0 | | 6,7 | | 12,6 | | 160,2 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | | 3,7 | | 5,3 | | 22,0 | | 147,9 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | | 1,0 | | 0,2 | | 20,2 | | 92,0 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | | 4,0 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | | | | **29,6** | | **22,0** | | **89,8** | | **671,5** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | 100 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,9 | | 62,0 | |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | | | **0,5** | | **0,5** | | **12,9** | | **62,0** | |
| **ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:** | | | | **46,2** | | **46,0** | | **160,9** | | **1232,1** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | | 4,2 | | 3,8 | | 0,2 | | 49,1 | |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 74,8 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | |
| КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | | 200 | | 3,1 | | 6,4 | | 26,3 | | 169,9 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | | 0,4 | |  | | 14,4 | | 58,4 | |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | | | | **10,5** | | **19,4** | | **56,4** | | **430,8** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | 200/15 | | 10,6 | | 8,2 | | 17,5 | | 180,0 | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | | 150 | | 13,6 | | 21,0 | | 16,1 | | 298,2 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | | 1,0 | | 0,2 | | 20,2 | | 92,0 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | | 4,0 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | | | | **29,2** | | **29,9** | | **79,2** | | **692,6** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | 100 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,9 | | 62,0 | |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | | | **0,5** | | **0,5** | | **12,9** | | **62,0** | |
| **ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:** | | | | **39,8** | | **49,8** | | **148,5** | | **1185,4** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | | 20 | | 4,4 | | 5,5 | |  | | 64,8 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" | | 200 | | 6,8 | | 7,8 | | 29,2 | | 209,0 | |
| КАКАО НА МОЛОКЕ | | 200 | | 1,7 | | 1,8 | | 23,6 | | 118,0 | |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | | | | **15,2** | | **16,0** | | **68,2** | | **470,4** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | | 200/15/10 | | 7,1 | | 9,2 | | 11,9 | | 158,6 | |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | | 80 | | 12,8 | | 12,4 | | 4,1 | | 183,3 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 120 | | 4,3 | | 3,6 | | 26,2 | | 151,0 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | | 1,0 | | 0,2 | | 20,2 | | 92,0 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | | 4,0 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | | | | **29,2** | | **25,9** | | **87,8** | | **707,3** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | 100 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,9 | | 62,0 | |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | | | **0,5** | | **0,5** | | **12,9** | | **62,0** | |
| **ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:** | | | | **44,9** | | **42,4** | | **168,9** | | **1239,7** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | | 4,2 | | 3,8 | | 0,2 | | 49,1 | |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 74,8 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | | 6,8 | | 7,4 | | 28,6 | | 203,7 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | | 0,4 | |  | | 14,4 | | 58,4 | |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | | | | **13,8** | | **20,4** | | **58,7** | | **464,6** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| СУП СБОРНЫЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | | 200/15/10 | | 7,4 | | 9,4 | | 12,5 | | 162,9 | |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | | 80 | | 14,5 | | 8,4 | | 3,2 | | 139,6 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | | 3,7 | | 5,3 | | 22,0 | | 147,9 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | | 1,0 | | 0,2 | | 20,2 | | 92,0 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | | 4,0 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | | | | **30,6** | | **23,8** | | **83,3** | | **664,8** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | 100 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,9 | | 62,0 | |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | | | **0,5** | | **0,5** | | **12,9** | | **62,0** | |
| **ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:** | | | | **44,9** | | **44,7** | | **154,9** | | **1191,4** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | | 20 | | 4,4 | | 5,5 | |  | | 64,8 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | | 150 | | 24,8 | | 16,2 | | 24,7 | | 334,7 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | | 30 | | 0,3 | | 1,4 | | 3,0 | | 29,3 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | | 0,4 | |  | | 14,4 | | 58,4 | |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | | | | **32,2** | | **24,0** | | **57,8** | | **565,8** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | | 200/15/10 | | 6,8 | | 9,9 | | 8,0 | | 147,1 | |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 80 | | 9,9 | | 17,2 | | 4,0 | | 207,0 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 120 | | 5,3 | | 5,3 | | 23,1 | | 157,2 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | | 1,0 | | 0,2 | | 20,2 | | 92,0 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | | 4,0 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | | | | **27,0** | | **33,1** | | **80,7** | | **725,7** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | 100 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,9 | | 62,0 | |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | | | **0,5** | | **0,5** | | **12,9** | | **62,0** | |
| **ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:** | | | | **59,7** | | **57,6** | | **151,4** | | **1353,5** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 74,8 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | 200 | | 6,0 | | 8,1 | | 21,5 | | 179,2 | |
| КАКАО НА МОЛОКЕ | | 200 | | 1,7 | | 1,8 | | 23,6 | | 118,0 | |
| **ВСЕГО:** | | | | **10,1** | | **19,1** | | **60,6** | | **450,6** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 200/15 | | 7,2 | | 7,5 | | 16,5 | | 157,8 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | 30 | | 0,8 | | 1,7 | | 4,2 | | 33,1 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | 80 | | 14,0 | | 19,2 | | 14,3 | | 273,9 | |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 130 | | 3,0 | | 3,6 | | 30,7 | | 163,3 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | | 1,0 | | 0,2 | | 20,2 | | 92,0 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | | 4,0 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
| **ВСЕГО:** | | | | **30,0** | | **32,7** | | **111,3** | | **842,5** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | | 100 | | 2,7 | | 2,5 | | 10,8 | | 79,0 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | 100 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,9 | | 62,0 | |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | | | | **3,2** | | **3,0** | | **23,7** | | **141,0** | |
| **ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:** | | | | **43,3** | | **54,8** | | **195,6** | | **1434,1** | |