

«УТВЕРЖАЮ»
 Директор школы:
 Приказ № 284 от 08.09.22 г.

Н.В.Бирюкова

Десятидневное меню по МБОУ СОШ с.Новоалександровка на 2022-2023 учебный год.
 Интернат

1 день

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|---------|---------------------------------|----------------|----------------|------------------|-------|-------|-------|----------|-------|-------------------------|---------------|
| | | От 7 до 11 лет | От 11 и старше | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| завтрак | Каша манная (жидкая) | 200 | 250 | 8,76 | 8,76 | 13,33 | 13,33 | 51,31 | 51,31 | 348,3 | 365,4 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 7,48 | 7,48 |
| | Всего | | | | | | | | | 647,42 | 664,52 |
| обед | Суп вермишелевый на м/к бульоне | 250 | 300 | 3,76 | 3,28 | 0,14 | 0,18 | 18,17 | 21,93 | 82 | 98,6 |
| | Гуляш мясной | 80 | 100 | 16,42 | 20,46 | 13,85 | 15,25 | 1,38 | 1,38 | 120,88 | 151,1 |
| | Гречка отварная | 150 | 200 | 5,67 | 6,3 | 1,17 | 1,3 | 30,6 | 34 | 148,05 | 164,5 |
| | Салат овощной | 100 | 100 | 1 | 1 | 2,2 | 2,2 | 6,1 | 6,1 | 45,2 | 45,2 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 10,67 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 43,54 | 43,54 | 372,64 | 372,64 |
| | Всего | | | | | | | | | 851,37 | 914,64 |
| полдник | Плюшка с сахаром | 150 | 150 | 14,32 | 14,32 | 5,4 | 5,4 | 35,35 | 35,35 | 209,7 | 209,7 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 292,3 | 292,3 |
| ужин | Картофельное пюре | 200 | 250 | 16,56 | 20,6 | 13,85 | 15,25 | 1,33 | 1,33 | 220,51 | 249,3 |
| | Салат из капусты | 230 | 250 | 18,26 | 22,3 | 5,6 | 7 | 20,7 | 20,7 | 87,5 | 87,5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Всего | | | | | | | | | 599,65 | 628,44 |
| 2 Ужин | Кефир | 113 | 113 | 6 | 6 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | 7,6 | 60 | 60 |
| | Всего | | | | | | | | | 60 | 60 |
| | Итого: | | | | | | | | | | |

2 день

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|---------------|---------------|
| завтрак | Каша ячневая на молоке | 200 | 250 | 9,62 | 10,21 | 15,66 | 15,95 | 51,54 | 54,81 | 233,4 | 280,5 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Морковь, тертая с сахаром | 100 | 100 | 0,96 | 0,96 | 0,56 | 0,56 | 8,88 | 8,88 | 45,84 | 45,84 |
| | Всего: | | | | | | | | | 597,48 | 644,58 |
| обед | Суп картофельный на м/б с крупой (пшено) | 150 | 200 | 1,8 | 1,8 | 4,9 | 4,9 | 15,93 | 15,93 | 86,25 | 115 |
| | Овощное рагу с мясом | 150 | 200 | 14,14 | 18,18 | 4,9 | 6,3 | 6,85 | 6,86 | 83,4 | 113,6 |
| | Салат из свеклы | 80 | 100 | 9,7 | 10 | 5,0 | 11 | 4,5 | 5,0 | 80 | 100,8 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 10,67 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 43,54 | 43,54 | 372,64 | 372,64 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| Всего | | | | | | | | | 704,89 | 784,64 | |
| полдн и/к | Слепушки из сухофруктов | 150 | 150 | 9,62 | 9,62 | 1,17 | 1,17 | 78,94 | 78,94 | 339,5 | 339,35 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 422,1 | 422,1 |
| ужин | Рожки отварные | 150 | 200 | 1,56 | 2,08 | 0,14 | 0,18 | 11,28 | 15,04 | 230 | 280 |
| | Салат Винегрет | 80 | 80 | 1,4 | 1,4 | 5 | 5 | 9,05 | 9,05 | 85,2 | 85,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Всего | | | | | | | | | 606,84 | 656,84 |
| 2 ужин | снежок | 158 | 158 | 6 | 6 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | 7,6 | 60 | 60 |
| | Всего | | | | | | | | | 60 | 60 |

3 день

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|---------------|
| завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 250 | 10,7 | 10,66 | 15,85 | 16,15 | 45,15 | 47,71 | 194 | 220 |
| | Свекла, тертая с сахаром | 100 | 100 | 0,71 | 0,71 | 5,3 | 5,3 | 8,14 | 8,14 | 80,7 | 80,7 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Всего | | | | | | | | | 566,34 | 592,34 |
| обед | Рассольник Ленинградский | 250 | 300 | 3,46 | 3,46 | 8,47 | 8,47 | 19,72 | 19,72 | 86,18 | 121,2 |
| | Мясо с картофелем | 150 | 200 | 5,8 | 0,8 | 31 | 17,54 | 18,7 | 115,86 | 155 | 211 |
| | Салат из капусты | 80 | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 221 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 10,67 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 43,54 | 43,54 | 372,64 | 372,64 |
| | Всего | | | | | | | | | 917,42 | 998,44 |
| полдн ик | Пирожки с капустой | 150 | 150 | 10,14 | 10,14 | 11,16 | 11,16 | 68,76 | 68,76 | 39,92 | 39,92 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 122,52 | 122,52 |
| ужин | Гречка рассыпчатая | 150 | 200 | 5,67 | 6,3 | 1,17 | 1,3 | 30,6 | 34 | 148,05 | 197,4 |
| | Винегрет | 100 | 100 | 1,4 | 1,4 | 5 | 5 | 9,05 | 9,05 | 85,2 | 85,2 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 551,49 | 600,84 |
| 2 ужин | печенье | 11 | 11 | 0,06 | 0,06 | 2,73 | 8,25 | 0,09 | 0,09 | 7,49 | 7,49 |
| | Всего | | | | | | | | | | 7,49 |

4 день

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|---------------|---------------|---------------|
| завтрак | Каша пшенная | 180 | 180 | 5,46 | 6,06 | 0,64 | 22,75 | 28,59 | 31,74 | 221,6 | 261,8 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Тертые яблоко с сахаром | 60 | 60 | 0,24 | 0,24 | 0,24 | 0,24 | 6,48 | 6,48 | 27,6 | 27,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 540,84 | 581,04 |
| | Ши из свежей капусты | 250 | 300 | 3,47 | 3,47 | 12,4 | 12,4 | 21,24 | 21,24 | 89,75 | 107,7 |
| | Рис с мясом | 230/80 | 200 | 19,71 | 24,1 | 5,87 | 7,3 | 37,38 | 37,38 | 301,5 | 317,1 |
| | Салат овощной | 60 | 100 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 57,8 | 57,8 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 10,67 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 43,54 | 43,54 | 372,64 | 372,64 |
| Всего | | | | | | | | | 904,29 | 921,91 | |
| полдник | Булочка с повидлом | 150/20 | 150/20 | 9,62 | 9,62 | 1,17 | 1,17 | 78,94 | 78,94 | 339,5 | 339,5 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 422,1 | 422,1 |
| ужин | Вермишель отварная | 200 | 250 | 4,76 | 5,29 | 5 | 8,7 | 34,75 | 38,53 | 228,16 | 244,76 |
| | Салат из свеклы | 100 | 100 | 1,4 | 1,4 | 5 | 5 | 1,8 | 1,8 | 38,4 | 38,4 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Всего | | | | | | | | | 558,2 | 574,8 |
| | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47 | 47 |
| Всего | | | | | | | | | 47 | 47 | |
| 2 ужин | | | | | | | | | | | |

| 5 день | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|----------------|
| завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 250 | 107 | 1066 | 15,85 | 16,15 | 42,15 | 47,71 | 377,65 | 395,4 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Тертая свекла с яблоком | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | 2,1 | 2,1 | 10,6 | 10,6 | 61,7 | 61,7 |
| | Всего | | | | | | | | | 730,99 | 748,74 |
| обед | Суп картофельный с клецками на м/к бульоне | 250 | 300 | 7,57 | 8,2 | 13,85 | 14,52 | 57,24 | 58,64 | 129,5 | 155,4 |
| | Гуляш из говядины | 80 | 100 | 16,42 | 20,46 | 13,85 | 15,25 | 1,38 | 1,38 | 195,8 | 195,8 |
| | Гороховое пюре | 150 | 200 | 5,46 | 6,06 | 21,3 | 22,75 | 28,59 | 31,74 | 225,1 | 241,8 |
| | Салат из моркови с сахаром | 100 | 100 | 1,2 | 1,2 | 0,7 | 0,7 | 11,1 | 11,1 | 57,3 | 57,3 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 10,67 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 43,54 | 43,54 | 372,64 | 372,64 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 1062,94 | 1105,54 |
| полдн ик | Плюшка с сахаром | 150/20 | 150/20 | 9,62 | 9,62 | 1,17 | 1,17 | 78,94 | 78,94 | 339,5 | 339,5 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 442,1 | 442,1 |
| ужин | Рагу овощное | 200 | 250 | 3,8 | 4,5 | 8,25 | 9,25 | 19,96 | 20,36 | 187,94 | 200,1 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Всего | | | | | | | | | 423,58 | 491,74 |
| 2 ужин | Печенье | 20 | 25 | 0,72 | 0,72 | 0,42 | 0,42 | 11,7 | 11,7 | 50,4 | 50,4 |
| | Всего | | | | | | | | | 50,4 | 50,4 |
| | Всего | | | | | | | | | 50,4 | 50,4 |

6 день

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|---------------|
| завтрак | Каша манная | 180 | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,37 | 7,02 | 6,92 | 20,01 | 184,32 | 201,68 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Морковь, тертая с сахаром | 100 | 100 | 0,96 | 0,96 | 0,56 | 0,56 | 8,88 | 8,88 | 45,84 | 45,84 |
| | Всего | | | | | | | | | 521,8 | 539,16 |
| обед | Домашняя лапша на курином к. бульоне | 250 | 300 | 2,57 | 2,57 | 0,38 | 0,38 | 16,8 | 16,8 | 87,75 | 95,61 |
| | Салат из капусты | 100 | 100 | 2,1 | 2,1 | 6,4 | 6,4 | 7,3 | 7,3 | 86 | 86 |
| | Рыбные биточки с соусом | 80 | 100 | 9,93 | 12,25 | 0,4 | 0,8 | 3,73 | 3,73 | 58,02 | 68,02 |
| | Рис отварной | 150 | 200 | 3,65 | 4,78 | 12,83 | 15,02 | 34,35 | 38,34 | 271 | 290 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 10,67 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 43,54 | 43,54 | 372,64 | 372,64 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 958,01 | 994,87 |
| полдн ик | Булочка домашняя | 60 | 60 | 4,37 | 4,37 | 7,07 | 7,07 | 36,8 | 36,8 | 228,2 | 228,2 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 310,08 | 310,08 |
| ужин | Рожки отварные | 150 | 200 | 1,56 | 2,08 | 0,14 | 0,18 | 11,28 | 15,04 | 145,65 | 160,78 |
| | Салат из свеклы | 100 | 100 | 1,4 | 1,4 | 5 | 5 | 1,8 | 1,8 | 38,4 | 38,4 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Всего | | | | | | | | | 475,69 | 490,82 |
| 2 ужин | Творог | 60 | 75 | 6 | 6 | 2,3 | 2,3 | 22,57 | 22,57 | 64,65 | 70,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 64,65 | 70,6 |

7 день

| | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|----------------|
| завтрак | Каша «Дружба» рис+пшено на молоке | 200 | 200 | 6,8 | 6,8 | 9,2 | 9,2 | 48,2 | 48,2 | 300,6 | 300,6 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Свекла, тертая с сахаром | 100 | 100 | 0,71 | 0,71 | 5,3 | 5,3 | 8,14 | 8,14 | 80,7 | 80,7 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| обед | Всего | | | | | | | | | 672,94 | 672,94 |
| | Суп гороховый на м. к. бульоне | 250 | 300 | 5 | 1 | 0 | 7,5 | 1,5 | 0 | 106,5 | 127,8 |
| | Котлеты мясные | 80 | 100 | 18,8 | 14,1 | 12,5 | 19,9 | 15,8 | 13,1 | 191 | 210 |
| | Картофельное пюре | 150 | 180 | 2,86 | 14,25 | 15,28 | 8,25 | 28,65 | 35,4 | 200,1 | 220,15 |
| | Икра из кабачков | 60 | 60 | 2,3 | 3 | 6,4 | 2,3 | 3 | 6,4 | 61 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 14,47 | 6,16 | 59,21 | 14,47 | 6,16 | 59,21 | 372,64 | 372,64 |
| подд ик | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 0,2 | 0 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 1013,84 | 1074,19 |
| | Слепушки из сухофруктов | 150/20 | 150/20 | 9,92 | 8,5 | 52,6 | 9,92 | 8,5 | 52,6 | 347,92 | 347,92 |
| ужин | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Всего | | | | | | | | | 404,02 | 404,02 |
| | Перловка отварная | 150 | 180 | 3,15 | 3,5 | 0,27 | 0,3 | 34,8 | 38,7 | 145,35 | 161,5 |
| | Салат из моркови | 100 | 100 | 1,4 | 1,4 | 5 | 5 | 4,3 | 4,3 | 67,35 | 67,35 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| 2 ужин | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Всего | | | | | | | | | 503,8 | 519,95 |
| | кефир | 166 | 166 | 6,81 | 6,81 | 1,12 | 1,12 | 8,80 | 8,80 | 92,96 | 92,96 |
| | Всего | | | | | | | | | 92,96 | 92,96 |

8 день

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|------|-------|-------|---------------|---------------|
| | | 150 | 200 | 5,67 | 1,17 | 30,6 | 9,67 | 2,17 | 36,6 | 148,05 | 195,3 |
| | Каша пшеничная | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Чай с сахаром | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Хлеб пшеничный | 19 | 19 | 0,27 | 0,27 | 0,27 | 0,27 | 2,05 | 2,05 | 8,74 | 8,74 |
| | Яблоко тертое | | | | | | | | | 426,16 | 465,96 |
| | Всего | | | | | | | 28,07 | 28,07 | 239,97 | 268,77 |
| обед | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 300 | 20,18 | 24,22 | 5,73 | 7,13 | | | | |
| | Капуста тушеная | 150 | 200 | 6,26 | 6,26 | 6,29 | 6,29 | 4,93 | 4,93 | 106,21 | 106,21 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 10,67 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 43,54 | 43,54 | 372,64 | 372,64 |
| | Салат помидоры с огурцами | 100 | 100 | 1 | 1 | 2,2 | 2,2 | 6,1 | 6,1 | 45,2 | 45,2 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 846,62 | 875,42 |
| полдн ик | Пирожки с картофелем | 150 | 150 | 11,1 | 11,1 | 27,7 | 27,7 | 79,85 | 79,85 | 352,5 | 352,5 |
| | Компот их сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 435,1 | 435,1 |
| ужин | Всего | 150 | 180 | 4,79 | 5,79 | 4,59 | 5,59 | 30,45 | 52,62 | 145,65 | 178,3 |
| | Вермишель отварная | 100 | 100 | 1,4 | 1,4 | 5 | 5 | 9,05 | 9,05 | 85,2 | 85,2 |
| | Салат Винегрет | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Чай с сахаром | | | | | | | | | 522,49 | 555,14 |
| | Всего | | | | | | | 11,7 | 13,9 | 7,49 | 9,52 |
| 2 ужин | Печенье | 10 | 15 | 0,72 | 1 | 0,42 | 0,50 | | | 7,49 | 9,52 |
| | Всего | | | | | | | | | | |

9 день

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|---------------|---------------|
| завтрак | Каша овсяная | 200 | 250 | 6,4 | 8,5 | 8,2 | 10,6 | 28,4 | 32,8 | 204 | 255 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Морковь с сахаром | 100 | 100 | 0,96 | 0,96 | 0,56 | 0,56 | 8,88 | 8,88 | 45,84 | 45,84 |
| | Всего | | | | | | | | | 541,48 | 592,48 |
| обед | Борщ из свежей капусты на м/к. бульоне | 250 | 300 | 11 | 14 | 9 | 11 | 13,75 | 15,6 | 157,5 | 182,3 |
| | Жаркое по-домашнему | 230 | 250 | 18,26 | 22,3 | 5,6 | 7 | 20,7 | 20,7 | 87,5 | 87,5 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 10,67 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 43,54 | 43,54 | 372,64 | 372,64 |
| | Салат из свеклы с черносливом | 100 | 100 | 0,28 | 0,28 | 8,25 | 8,25 | 10,5 | 10,5 | 94,2 | 94,2 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 433,76 | 448,07 |
| полдник | Булочки с повидлом | 150/20 | 150/20 | 9,62 | 9,62 | 1,17 | 1,17 | 78,94 | 78,94 | 339,5 | 339,5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Всего | | | | | | | | | 395,5 | 395,5 |
| ужин | Рагу овощное | 200 | 250 | 3,8 | 4,2 | 8,25 | 9,25 | 19,96 | 26,72 | 187,94 | 215,62 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| | Всего | | | | | | | | | 506,18 | 533,86 |
| 2 ужин | пряник | 65 | 65 | 3,32 | 3,32 | 0,65 | 0,65 | 19,24 | 19,24 | 102,15 | 113,5 |
| | Всего | | | | | | | | | 102,15 | 102,15 |

10 день

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--------|--------|-------|-------|------|------|-------|---------------|---------------|---------------|
| завтрак | Каша пшеничная | 200 | 250 | 8,23 | 10,3 | 24,5 | 27,6 | 48,26 | 53,8 | 206 | 252 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Яблоко, тертое с сахаром | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 9 | 36 | 36 |
| | Всего | | | | | | | | | 533,64 | 579,64 |
| обед | Суп из овощной с горошком на м/к бульоне | 250 | 300 | 26,1 | 26,1 | 0,58 | 0,58 | 36,18 | 36,18 | 90 | 115 |
| | Гуляш из говядины | 80 | 100 | 12,42 | 14,4 | 8,85 | 9,3 | 1,98 | 2,6 | 120,8 | 151 |
| | Вермишель отварная | 150 | 150 | 4,79 | 4,79 | 4,59 | 4,59 | 30,62 | 30,62 | 182,95 | 182,95 |
| | Хлеб пшеничный | 136 | 136 | 10,67 | 10,67 | 4,53 | 4,53 | 43,54 | 43,54 | 372,64 | 372,64 |
| | Салат из моркови | 100 | 100 | 1,4 | 1,4 | 5 | 5 | 1,8 | 1,8 | 38,4 | 38,4 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 20,8 | 20,8 | 82,6 | 82,6 |
| Всего | | | | | | | | | 771,21 | 805,22 | |
| полдник | Блинчики с сахаром | 150/20 | 150/20 | 9,62 | 9,62 | 1,17 | 1,17 | 78,94 | 78,94 | 339,5 | 339,5 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 3,32 | 4,15 | 0,6 | 0,65 | 19,24 | 24,05 | 102,15 | 113,5 |
| | Всего | | | | | | | | | 441,65 | 441,65 |
| ужин | Картофельное пюре | 200 | 250 | 2,8 | 2,8 | 525 | 525 | 27,6 | 27,6 | 163,4 | 204,25 |
| | Рыба жаренная | 60 | 60 | 14,52 | 14,52 | 8,03 | 8,03 | 7,51 | 7,51 | 58,02 | 58,02 |
| | Хлеб пшеничный | 68 | 68 | 7,23 | 7,23 | 3,09 | 3,09 | 27,43 | 27,43 | 235,64 | 235,64 |
| | Салат с капустой | 100 | 100 | 1,4 | 1,4 | 5 | 5 | 4,3 | 4,3 | 67,35 | 67,35 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 56 |
| | Всего | | | | | | | | | 580,41 | 621,26 |
| 2 ужин | снежок | 180 | 180 | 6 | 6 | 2,0 | 2,0 | 7,6 | 7,6 | 142,2 | 142,2 |
| | Всего | | | | | | | | | 142,2 | 142,2 |