



**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: Возраст 7 - 11 лет  
МБОУ СОШ с.Бычиха**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				№ карты	
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg		Fe
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
Помидор свежий	60	0,40	0,00	2,50	11,50	0,02	8,22	65,20	3,00	88,00	36,00	12,00	0,84	4
Сосиски отварные	77	7,77	13,78	10,98	197,40	0,15	0,00	40,00	0,05	48,00	127,20	6,00	0,04	39
Макаронные изделия отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,10	0,00	34,00	0,14	67,00	46,00	9,00	1,00	24
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,06	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	3,20	0,08	пром.
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	0,00	3,00	1,14	0,00	12,91	18,02	9,64	0,07	47
<b>Всего</b>	<b>527,00</b>	<b>16,71</b>	<b>19,48</b>	<b>74,70</b>	<b>541,30</b>	<b>0,34</b>	<b>11,22</b>	<b>140,34</b>	<b>3,19</b>	<b>225,11</b>	<b>262,02</b>	<b>39,84</b>	<b>2,03</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,40	3,00	2,20	37,30	0,03	11,00	64,00	0,00	18,00	18,00	10,00	0,67	7
Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	16,05	104,16	0,05	6,95	106,00	0,01	131,30	19,13	2,51	0,03	14
Гуляш из говядины	80	13,80	11,20	8,30	169,40	0,01	2,70	61,50	3,00	98,00	160,00	17,00	2,00	40
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,40	0,40	0,00	34,00	0,10	52,00	207,00	48,00	1,30	25
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	125,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	пром.
Компот из кураги	200	1,80	0,00	28,60	121,40	0,01	0,40	0,00	0,00	59,30	54,00	38,90	0,50	50
<b>Всего</b>	<b>790,00</b>	<b>29,63</b>	<b>28,54</b>	<b>122,95</b>	<b>819,66</b>	<b>0,59</b>	<b>21,05</b>	<b>265,50</b>	<b>3,11</b>	<b>373,10</b>	<b>523,13</b>	<b>117,61</b>	<b>4,68</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>46,34</b>	<b>48,02</b>	<b>197,65</b>	<b>1360,96</b>	<b>0,93</b>	<b>32,27</b>	<b>405,84</b>	<b>6,29</b>	<b>598,21</b>	<b>785,15</b>	<b>157,45</b>	<b>6,71</b>	
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
Огурец свежий	60	0,50	0,00	1,80	9,10	0,02	6,00	6,00	3,00	88,00	25,00	8,00	0,54	5
Вареники из п/ф	210	11,82	5,08	2,36	271,00	0,00	0,00	65,30	0,15	28,56	23,40	0,48	0,08	41
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	0,04	0,30	6,00	0,03	128,00	124,00	35,30	0,20	54
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,06	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	3,20	0,08	пром.
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,05	0,09	70,00	0,10	9,02	35,05	5,30	0,50	57

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				№ карты
		Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	
<b>Всего</b>	<b>560,00</b>	<b>22,31</b>	<b>11,33</b>	<b>72,28</b>	<b>0,18</b>	<b>6,39</b>	<b>147,30</b>	<b>3,28</b>	<b>262,78</b>	<b>242,25</b>	<b>52,28</b>	<b>1,40</b>	
<b>Обед</b>													
Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,50	2,50	0,03	19,00	62,00	1,00	102,00	26,00	11,00	0,71	9
Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,76	11,45	0,08	0,09	68,00	0,00	129,83	92,79	22,02	0,07	15
Оладьи из печени	70	11,88	14,36	38,62	0,17	7,47	86,00	0,99	137,47	61,00	16,34	3,08	42
Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	0,21	2,99	70,41	0,14	61,24	127,65	43,32	0,60	26
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52
<b>Всего</b>	<b>830,00</b>	<b>23,19</b>	<b>33,88</b>	<b>130,95</b>	<b>0,57</b>	<b>29,55</b>	<b>286,41</b>	<b>2,14</b>	<b>445,14</b>	<b>372,44</b>	<b>93,87</b>	<b>4,64</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>45,50</b>	<b>45,21</b>	<b>203,23</b>	<b>0,75</b>	<b>35,94</b>	<b>433,71</b>	<b>5,42</b>	<b>707,92</b>	<b>614,69</b>	<b>146,15</b>	<b>6,04</b>	
<b>День 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,50	27,60	0,20	0,80	39,00	0,09	148,00	202,00	52,00	3,00	33
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	0,01	0,14	59,40	0,20	190,00	136,00	10,00	0,18	2
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	0,06	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	3,20	0,08	пром.
Банан свежий	150	2,26	0,76	28,50	0,05	15,00	20,00	3,00	12,00	33,00	23,00	0,90	338
Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	0,10	1,00	26,00	0,04	163,00	151,00	39,00	1,00	53
<b>Всего</b>	<b>610,00</b>	<b>21,84</b>	<b>17,86</b>	<b>88,02</b>	<b>0,42</b>	<b>16,94</b>	<b>144,40</b>	<b>3,33</b>	<b>522,20</b>	<b>556,80</b>	<b>127,20</b>	<b>5,16</b>	
<b>Обед</b>													
Винегрет овощной	60	0,75	5,33	4,50	0,01	1,50	6,75	2,00	15,75	24,00	10,50	0,63	8
Суп картофельный с горохом	250	8,88	5,40	23,08	0,25	15,00	96,75	0,00	41,25	15,25	2,50	0,50	16
Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70	6,41	9,47	6,61	0,00	0,50	90,00	0,15	46,00	10,00	5,73	0,51	42
Рагу из овощей	205	3,72	8,87	32,57	0,02	3,50	56,00	0,60	15,00	8,00	16,70	0,30	27
Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	0,01	0,23	22,00	0,00	4,35	10,08	3,90	0,13	249
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	пром.
<b>Всего</b>	<b>835,00</b>	<b>23,38</b>	<b>30,57</b>	<b>112,91</b>	<b>0,38</b>	<b>20,73</b>	<b>271,50</b>	<b>2,75</b>	<b>136,85</b>	<b>132,33</b>	<b>40,53</b>	<b>2,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>45,22</b>	<b>48,43</b>	<b>200,93</b>	<b>0,80</b>	<b>37,67</b>	<b>415,90</b>	<b>6,08</b>	<b>659,05</b>	<b>689,13</b>	<b>167,73</b>	<b>7,41</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			№ карты		
		Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	D	Ca	P		Mg	Fe
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога со сметаной	150/5	19,22	17,11	29,10	342,23	0,11	0,48	61,46	0,11	199,72	282,88	38,98	0,69	37
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	0,00	3,00	1,14	0,00	12,91	18,02	9,64	0,07	47
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,06	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	3,20	0,08	пром.
Йогурт	180	4,50	5,22	19,80	140,40	0,06	0,06	191,00	0,90	236,00	0,00	5,40	0,00	пром.
<b>Всего</b>	<b>575,00</b>	<b>27,26</b>	<b>22,73</b>	<b>75,12</b>	<b>607,03</b>	<b>0,24</b>	<b>3,54</b>	<b>253,60</b>	<b>1,01</b>	<b>457,83</b>	<b>335,70</b>	<b>57,22</b>	<b>0,84</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,50	2,50	73,90	0,03	19,00	62,00	3,00	22,00	26,00	11,00	0,71	9
Суп картофельный с клецками	250	2,91	3,90	24,94	123,36	0,10	6,24	26,52	1,03	22,95	56,31	9,95	0,85	17
Котлеты (биточки) рыбные	75	8,86	3,46	11,21	111,00	0,05	0,45	33,68	0,15	50,65	28,50	28,30	1,00	43
Картофельное пюре	200	4,00	7,60	31,60	211,07	0,30	4,70	52,00	0,14	61,30	128,00	44,00	0,80	28
Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20	0,05	0,74	1,92	0,00	25,81	41,28	13,44	0,98	51
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	125,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	пром.
<b>Всего</b>	<b>835,00</b>	<b>21,07</b>	<b>22,96</b>	<b>122,25</b>	<b>754,53</b>	<b>0,62</b>	<b>31,13</b>	<b>176,12</b>	<b>4,32</b>	<b>197,21</b>	<b>345,09</b>	<b>107,89</b>	<b>4,52</b>	
<b>Итого за день:</b>														
<b>Всего</b>	<b>1610,00</b>	<b>48,33</b>	<b>45,69</b>	<b>197,37</b>	<b>1361,56</b>	<b>0,86</b>	<b>34,66</b>	<b>429,72</b>	<b>5,33</b>	<b>655,04</b>	<b>680,79</b>	<b>165,11</b>	<b>5,36</b>	
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	59,40	0,20	190,00	136,00	10,00	0,18	2
Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00	0,00	50,00	0,00	2,00	2,00	0,00	0,02	1
Каша Дружба	200	4,90	6,90	24,60	179,90	0,10	0,80	45,00	0,11	136,00	34,00	10,00	1,00	34
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	11,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,68	пром.
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,31	0,00	15,00	32,00	0,00	24,00	0,00	13,50	3,30	338
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	3,20	0,08	пром.
<b>Всего</b>	<b>610,00</b>	<b>12,67</b>	<b>22,00</b>	<b>78,04</b>	<b>565,37</b>	<b>0,20</b>	<b>26,94</b>	<b>190,40</b>	<b>0,33</b>	<b>374,90</b>	<b>208,10</b>	<b>46,70</b>	<b>5,26</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,80	3,11	3,78	50,16	0,04	4,49	43,78	3,00	11,52	36,29	10,94	0,74	10
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	7,21	31,39	170,98	0,10	0,24	102,00	2,70	53,61	108,40	7,49	0,98	18
Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	29,50	306,10	0,20	4,00	62,50	0,10	88,00	174,00	27,00	1,20	29
Компот из кураги	200	1,80	0,00	28,60	121,40	0,01	0,40	0,00	0,00	59,30	54,00	38,90	0,50	50

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минералы				№ карты пром.	
		Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	D	Ca	P		Mg
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	
<b>Всего</b>	<b>760,00</b>	<b>33,72</b>	<b>27,62</b>	<b>118,27</b>	<b>0,44</b>	<b>9,13</b>	<b>208,28</b>	<b>5,80</b>	<b>226,93</b>	<b>437,69</b>	<b>85,53</b>	<b>3,61</b>	
Итого за день:													
		<b>46,39</b>	<b>49,62</b>	<b>196,31</b>	<b>0,64</b>	<b>36,07</b>	<b>398,68</b>	<b>6,13</b>	<b>601,83</b>	<b>645,79</b>	<b>132,23</b>	<b>8,87</b>	

### День 6

#### Завтрак

Яйцо вареное	40	4,80	4,10	0,30	0,03	0,00	140,00	2,00	22,00	74,00	22,00	1,00	3
Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	0,04	1,17	87,30	0,18	138,10	92,28	17,60	0,23	35
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	0,04	0,30	6,00	0,03	128,00	124,00	35,30	0,20	54
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	0,06	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	3,20	0,08	пром.
Груша свежая	150	0,60	0,47	14,70	0,03	7,50	3,00	2,00	17,50	24,00	18,00	3,46	338
<b>Всего</b>	<b>640,00</b>	<b>19,95</b>	<b>20,19</b>	<b>82,67</b>	<b>0,21</b>	<b>8,97</b>	<b>236,30</b>	<b>4,21</b>	<b>314,80</b>	<b>349,08</b>	<b>96,10</b>	<b>4,97</b>	

#### Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,40	3,00	2,20	0,03	11,00	64,00	0,00	118,00	18,00	10,00	0,67	7
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	0,06	17,38	88,10	0,08	98,16	48,90	1,04	0,74	19
Котлета из говядины	75	10,68	11,72	11,74	0,08	0,42	0,00	0,88	62,48	0,00	0,00	0,70	44
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	0,40	0,00	34,00	0,10	52,00	207,00	48,00	1,30	25
Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	0,01	0,23	0,00	0,00	4,35	10,08	3,90	0,13	249
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	0,09	0,00	22,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	пром.
<b>Всего</b>	<b>785,00</b>	<b>24,99</b>	<b>29,05</b>	<b>113,53</b>	<b>0,67</b>	<b>29,02</b>	<b>208,10</b>	<b>1,06</b>	<b>349,49</b>	<b>348,98</b>	<b>64,14</b>	<b>3,72</b>	
Итого за день:													
		<b>44,94</b>	<b>49,24</b>	<b>196,20</b>	<b>0,87</b>	<b>37,99</b>	<b>444,40</b>	<b>5,28</b>	<b>664,29</b>	<b>698,06</b>	<b>160,24</b>	<b>8,69</b>	

### День 7

#### Завтрак

Запеканка из творога со стухшим молоком	180	14,46	15,48	39,20	0,08	0,66	52,14	0,12	273,82	201,22	37,18	0,90	38
Чай с молоком	200	1,50	1,40	8,60	0,01	0,20	3,00	0,01	65,60	53,80	11,40	0,90	48
Йогурт	180	4,50	5,22	19,80	0,06	0,06	191,00	0,90	236,00	0,00	5,40	0,00	пром.
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	0,06	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	3,20	0,08	пром.
<b>Всего</b>	<b>600,00</b>	<b>23,70</b>	<b>22,50</b>	<b>87,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,92</b>	<b>246,14</b>	<b>1,03</b>	<b>584,62</b>	<b>289,82</b>	<b>57,18</b>	<b>1,88</b>	

#### Обед

Салат витаминный с растительным маслом	80	0,91	8,11	9,23	0,02	20,24	16,96	3,00	21,10	21,36	13,02	0,35	6
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,75	5,18	15,44	0,16	0,34	121,00	0,54	38,32	68,50	20,08	2,58	20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минералы				№ карты		
		Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	D	Ca	P		Mg	Fe
Плов с курицей	200	17,20	7,90	34,70	319,00	0,10	5,60	48,90	1,50	32,00	143,00	36,00	2,40	30
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	125,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	пром.
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	11,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,68	пром.
<b>Всего</b>	<b>780,00</b>	<b>24,36</b>	<b>22,69</b>	<b>108,37</b>	<b>788,55</b>	<b>0,41</b>	<b>37,18</b>	<b>190,86</b>	<b>5,07</b>	<b>121,92</b>	<b>307,86</b>	<b>80,30</b>	<b>6,19</b>	
Итого за день:		<b>48,06</b>	<b>45,19</b>	<b>195,49</b>	<b>1456,65</b>	<b>0,63</b>	<b>38,10</b>	<b>437,00</b>	<b>6,10</b>	<b>706,54</b>	<b>597,68</b>	<b>137,48</b>	<b>8,07</b>	

### День 8

#### Завтрак

Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	59,40	0,20	190,00	136,00	10,00	0,18	2
Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00	0,00	50,00	0,00	2,00	2,00	0,00	0,02	1
Пельмени мясные отварные с маслом	205	15,06	6,73	2,65	341,00	0,17	0,39	41,70	0,08	44,39	128,20	37,18	0,97	45
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	0,00	3,00	1,14	0,00	12,91	18,02	9,64	0,07	47
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,06	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	3,20	0,08	пром.
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	46,87	0,00	10,00	21,00	2,00	16,00	0,00	9,00	2,20	338
<b>Всего</b>	<b>575,00</b>	<b>23,74</b>	<b>21,73</b>	<b>38,77</b>	<b>658,83</b>	<b>0,25</b>	<b>13,53</b>	<b>173,24</b>	<b>2,28</b>	<b>274,50</b>	<b>319,02</b>	<b>69,02</b>	<b>3,52</b>	

#### Обед

Салат из белокачанной капусты	60	1,50	6,00	6,80	87,50	0,00	8,00	96,00	2,00	142,00	30,00	15,00	0,89	11
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,10	26,98	115,42	0,08	2,00	98,75	1,00	50,50	61,00	13,00	0,50	21
Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	39,84	97,21	0,08	0,42	0,00	0,88	52,48	0,00	0,00	1,70	46
Картофельное пюре	200	4,00	7,60	31,60	211,07	0,30	4,70	52,00	0,14	61,30	128,00	44,00	0,80	28
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	11,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,68	пром.
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	125,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	пром.
<b>Всего</b>	<b>830,00</b>	<b>22,67</b>	<b>25,82</b>	<b>154,22</b>	<b>732,20</b>	<b>0,59</b>	<b>26,12</b>	<b>250,75</b>	<b>4,05</b>	<b>336,78</b>	<b>294,00</b>	<b>83,20</b>	<b>4,75</b>	
Итого за день:		<b>46,41</b>	<b>47,55</b>	<b>192,99</b>	<b>1391,03</b>	<b>0,84</b>	<b>39,65</b>	<b>423,99</b>	<b>6,33</b>	<b>611,28</b>	<b>613,02</b>	<b>152,22</b>	<b>8,27</b>	

### День 9

#### Завтрак

Яйцо вареное	40	4,80	4,10	0,30	56,60	0,03	0,00	30,00	2,00	22,00	74,00	22,00	1,00	3
Каша манная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,18	163,77	118,19	20,30	0,47	36
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	11,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,68	пром.
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,06	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	3,20	0,08	пром.
Вафли	50	1,40	1,66	38,66	177,00	0,13	0,20	32,50	0,00	157,50	95,00	0,13	1,15	56
<b>Всего</b>	<b>540,00</b>	<b>15,55</b>	<b>16,88</b>	<b>114,86</b>	<b>677,40</b>	<b>0,35</b>	<b>12,37</b>	<b>124,50</b>	<b>2,21</b>	<b>368,47</b>	<b>331,99</b>	<b>55,63</b>	<b>3,38</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				№ карты	
		Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	D	Ca	P	Mg		Fe
<b>Обед</b>														
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,80	3,11	3,78	50,16	0,04	4,49	43,78	3,00	11,52	36,29	10,94	0,74	10
Рассольник ленинградский	250	2,45	6,15	19,10	141,63	0,10	10,50	40,00	1,00	53,25	70,00	5,00	0,50	22
Капуста тушеная с мясом	210	20,42	20,37	15,12	337,05	0,20	8,00	219,00	0,16	194,00	177,00	31,00	2,00	31
Компот из чернослива	200	1,80	0,00	28,50	117,00	0,01	0,30	0,00	0,00	29,70	30,70	37,70	0,80	49
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	125,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	пром.
<b>Всего</b>	<b>720,00</b>	<b>29,97</b>	<b>31,13</b>	<b>91,50</b>	<b>770,84</b>	<b>0,44</b>	<b>23,29</b>	<b>302,78</b>	<b>4,16</b>	<b>302,97</b>	<b>378,99</b>	<b>85,84</b>	<b>4,22</b>	
<b>Итого за день:</b>														
		<b>45,52</b>	<b>48,01</b>	<b>206,36</b>	<b>1448,24</b>	<b>0,79</b>	<b>35,66</b>	<b>427,28</b>	<b>6,37</b>	<b>671,44</b>	<b>710,98</b>	<b>141,48</b>	<b>7,61</b>	
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
Икра кабачковая консервированная	60	8,40	13,40	5,10	73,20	0,03	9,00	24,00	2,00	56,50	19,44	12,36	0,54	13
Макаронные изделия отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,10	0,00	34,00	0,14	67,00	46,00	9,00	1,00	24
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	0,04	0,30	6,00	0,03	128,00	124,00	35,30	0,20	54
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,64	72,60	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	3,20	0,08	пром.
Йогурт	100	2,50	2,90	11,00	78,00	0,04	0,60	106,00	0,05	122,00	0,00	3,00	0,00	пром.
Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,05	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	1,20	0,56	55
<b>Всего</b>	<b>580,00</b>	<b>24,80</b>	<b>29,32</b>	<b>106,60</b>	<b>689,40</b>	<b>0,31</b>	<b>9,90</b>	<b>170,00</b>	<b>2,22</b>	<b>390,80</b>	<b>249,14</b>	<b>64,06</b>	<b>2,38</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	1,72	49,14	0,03	2,25	100,00	2,60	42,33	24,75	17,10	0,33	12
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,40	3,00	139,03	0,60	14,00	87,00	0,90	129,00	113,00	20,00	1,40	23
Котлеты (биточки) рыбные	75	8,86	3,46	11,21	111,00	0,05	0,45	33,68	0,15	60,65	28,50	28,30	1,00	43
Рис отварной	150	3,60	5,20	38,00	213,50	0,00	0,00	34,00	0,08	17,00	54,00	12,00	0,80	32
Соус томатный	30	0,35	1,26	1,41	22,35	0,00	0,01	0,00	0,16	5,00	0,00	0,00	0,00	40
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	11,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,68	пром.
Хлеб ржаной	50	3,50	1,50	25,00	125,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	65,00	1,20	0,18	пром.
<b>Всего</b>	<b>815,00</b>	<b>19,98</b>	<b>16,95</b>	<b>104,34</b>	<b>756,02</b>	<b>0,81</b>	<b>27,71</b>	<b>258,68</b>	<b>3,91</b>	<b>284,48</b>	<b>295,25</b>	<b>88,60</b>	<b>4,39</b>	
<b>Итого за день:</b>														
		<b>44,78</b>	<b>46,27</b>	<b>210,94</b>	<b>1445,42</b>	<b>1,12</b>	<b>37,61</b>	<b>428,68</b>	<b>6,13</b>	<b>675,28</b>	<b>544,39</b>	<b>152,66</b>	<b>6,77</b>	
<b>Среднее значение за день:</b>														
		<b>46,15</b>	<b>47,32</b>	<b>199,75</b>	<b>1409,34</b>	<b>0,82</b>	<b>36,56</b>	<b>424,52</b>	<b>5,94</b>	<b>655,09</b>	<b>657,97</b>	<b>151,28</b>	<b>7,38</b>	