

**Примерное меню (ОБЕДЫ) для обучающихся с 1 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2020-2021 учебный год**

| № п/п                | Наименование                         | Выход | Белки | Жиры | Углев<br>оды | Энергетичес<br>кая<br>ценность |       |        |            |                    |       |        | Минеральные вещества |           |           |            | № ТК<br>сборн<br>ика |
|----------------------|--------------------------------------|-------|-------|------|--------------|--------------------------------|-------|--------|------------|--------------------|-------|--------|----------------------|-----------|-----------|------------|----------------------|
|                      |                                      |       |       |      |              |                                | С, мг | А, мкг | В 1,<br>мг | Е мг,<br>ток. экв. | Р, мг | Mg, мг | Са,<br>мг            | Fe,<br>мг | В2,<br>мг | І, мкг     |                      |
|                      |                                      | г     | г     | г    | г            | ккал                           |       |        |            |                    |       |        |                      |           |           |            |                      |
| День 1 (понедельник) |                                      |       |       |      |              |                                |       |        |            |                    |       |        |                      |           |           |            |                      |
| Обед                 |                                      |       |       |      |              |                                |       |        |            |                    |       |        |                      |           |           |            |                      |
| 1                    | Икра кабачковая для детского питания | 60    | 1,1   | 5,3  | 4,6          | 71,4                           | 4,2   | 0      | 0          | 0                  | 22,2  | 9      | 24,6                 | 0,4       | 0         | 0          | 54                   |
| 2                    | Свекольник вегетарианский            | 250   | 3,7   | 5,3  | 21,7         | 152,9                          | 7,7   | 0,1    | 0,1        | 0,3                | 97,7  | 38,2   | 58,4                 | 1,8       | 1,48      | 7,2        | 102                  |
| 3                    | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ           | 100   | 11,5  | 6,5  | 6,2          | 128,1                          | 14,8  | 0      | 0          | 0,3                | 297,6 | 28,1   | 54,4                 | 0,6       | 0         | 115,2<br>6 | 210                  |
| 4                    | Картофель отварной                   | 150   | 2,8   | 10,8 | 22,5         | 201,5                          | 9,6   | 0      | 0,1        | 0,2                | 79,7  | 27,8   | 25,3                 | 1,2       | 0,1       | 7,5        | 103                  |
| 5                    | Компот из сухофруктов                | 200   | 0,6   | 0    | 25,5         | 99,5                           | 0,4   | 0      | 0          | 0                  | 14,4  | 5,6    | 21,1                 | 1,2       | 0,1       | 0          | 330                  |
| 6                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)        | 50    | 2,8   | 0,6  | 21,7         | 99,5                           | 0     | 0      | 0,1        | 0,4                | 52,8  | 18,3   | 12,7                 | 1,2       | 0         | 0          | 375                  |
| 7                    | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с  | 30    | 2,2   | 0,9  | 15,4         | 75                             | 0     | 0      | 0,05       | 0,3                | 19,5  | 4,2    | 6                    | 0,3       | 0         | 0          | 375                  |
|                      | Итого:                               | 840   | 24,7  | 29,4 | 117,6        | 827,9                          | 36,7  | 0,1    | 0,4        | 1,5                | 583,9 | 131,2  | 202,5                | 6,7       | 1,7       | 130,0      |                      |
| День 2 (Вторник)     |                                      |       |       |      |              |                                |       |        |            |                    |       |        |                      |           |           |            |                      |
| Обед                 |                                      |       |       |      |              |                                |       |        |            |                    |       |        |                      |           |           |            |                      |
| 1                    | Салат Бурячок                        | 60    | 1,0   | 2,1  | 5,7          | 28,6                           | 6,2   | 0,0    | 0,0        | 0,5                | 24,0  | 10,6   | 15,8                 | 0,7       | 0,1       | 2,2        | 43                   |
| 2                    | Щи из свежей капусты на к/б          | 250   | 1,8   | 0,1  | 12,7         | 57,5                           | 15,9  | 0,0    | 0,1        | 0,2                | 354,5 | 37,5   | 57,3                 | 0,9       | 0,2       | 3,9        | 111                  |

|                         |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |     |
|-------------------------|-------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-----|
| 3                       | Каша гречневая рассыпчатая          | 180    | 9,7         | 9,6         | 32,6         | 223,7        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 0,0        | 243,5        | 163,5        | 22,9         | 5,4         | <b>0,0</b> | <b>3,2</b>  | 144 |
| 4                       | Курица отварная                     | 100    | 12,6        | 12,6        | 0,0          | 201,1        | 1,3         | 0,0        | 0,1        | 0,0        | 143,4        | 18,3         | 16,9         | 1,2         | <b>0,2</b> | <b>0,0</b>  | 278 |
| 5                       | Компот из кураги                    | 200    | 0,6         | 0,0         | 31,5         | 160,3        | 0,8         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 29,2         | 23,0         | 41,1         | 0,7         | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  | 329 |
| 6                       | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)       | 50     | 2,8         | 0,6         | 21,7         | 99,5         | 0           | 0          | 0,1        | 0,4        | 52,8         | 18,3         | 12,7         | 1,2         | 0          | <b>0,0</b>  | 375 |
| 7                       | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с | 30     | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 75           | 0           | 0          | 0,05       | 0,3        | 19,5         | 4,2          | 6            | 0,3         | 0          | <b>0,0</b>  | 375 |
|                         | <b>Итого:</b>                       | 870    | <b>30,7</b> | <b>25,9</b> | <b>119,6</b> | <b>845,7</b> | <b>24,2</b> | <b>0,0</b> | <b>0,7</b> | <b>1,4</b> | <b>866,9</b> | <b>275,4</b> | <b>172,7</b> | <b>10,4</b> | <b>0,5</b> | <b>9,3</b>  |     |
| <b>День 3 (среда)</b>   |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |     |
| <b>Обед</b>             |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |     |
| 1                       | Салат из отварных овощей            | 60     | 1,3         | 3,1         | 6,5          | 57,4         | 6,6         | 0,0        | 0,0        | 0,5        | 28,7         | 13,0         | 14,3         |             | 0,1        | 1,8         | 45  |
| 2                       | Суп картофельный на м/б со сметаной | 250/5  | 3,3         | 3,8         | 22,3         | 135,6        | 14,6        | 0,0        | 0,2        | 0,2        | 198,0        | 42,9         | 52,6         | 1,4         | 0,1        | 6,9         | 80  |
| 3                       | Суфле из отварного мяса запеченое   | 100    | 13,2        | 13,0        | 6,7          | 200,1        | 0,1         | 0,1        | 0,0        | 0,2        | 182,3        | 22,6         | 72,0         | 2,3         | 0,4        | 4,9         | 270 |
| 4                       | Макароны отварные с маслом          | 150    | 5,8         | 6,0         | 31,5         | 201,3        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 0,0        | 38,0         | 8,4          | 6,8          | 0,9         | 0,0        | 1,1         | 164 |
| 5                       | Сок из плодов и ягод свежих         | 200    | 1,2         | 0,0         | 15,6         | 75,4         | 4,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 8,0          | 14,0         | 2,8         | 0,0        | 0,0         | 362 |
| 6                       | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)       | 50     | 2,8         | 0,6         | 21,7         | 99,5         | 0           | 0          | 0,1        | 0,4        | 52,8         | 18,3         | 12,7         | 1,2         | 0          | <b>0,0</b>  | 375 |
| 7                       | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с | 30     | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 75           | 0           | 0          | 0,05       | 0,3        | 19,5         | 4,2          | 6            | 0,3         | 0          | <b>0,0</b>  | 375 |
|                         | <b>Итого:</b>                       | 840    | <b>29,8</b> | <b>27,4</b> | <b>119,7</b> | <b>844,3</b> | <b>25,3</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>1,6</b> | <b>533,3</b> | <b>117,4</b> | <b>178,4</b> | <b>8,9</b>  | <b>0,6</b> | <b>14,6</b> |     |
| <b>День 4 (четверг)</b> |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |     |
| <b>Обед</b>             |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |     |
| 1                       | Салат из отварной свеклы с чесноком | 60     | 1,1         | 4,1         | 6,3          | 64,4         | 2,8         | 0,0        | 0,0        | 0,5        | 25,8         | 12,7         | 21,6         | 0,8         | 0,1        | 6,3         | 41  |
| 2                       | Суп рыбный Лосось                   | 15/250 | 10,5        | 12,4        | 19,4         | 233,6        | 8,0         | 0,1        | 0,1        | 0,0        | 164,0        | 54,4         | 107,9        | 1,3         | 0,2        | 33,0        | 85  |

|                             |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |        |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------|
| 3                           | Жаркое по-домашнему                 | 250    | 11,2        | 9,8         | 42,4         | 294,8        | 5,1         | 0,0        | 0,2        | 0,5        | 212,8        | 57,9         | 36,4         | 3,0         | 0,3        | 10,4        | 224/ДС |
| 4                           | Компот из свежих фруктов            | 200    | 0,1         | 0,0         | 14,1         | 53,6         | 3,2         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 2,1          | 4,1          | 14,2         | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 326    |
| 5                           | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)       | 50     | 2,8         | 0,6         | 21,7         | 99,5         | 0           | 0          | 0,1        | 0,4        | 52,8         | 18,3         | 12,7         | 1,2         | 0          | 0           | 375    |
| 6                           | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с | 30     | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 75           | 0           | 0          | 0,05       | 0,3        | 19,5         | 4,2          | 6            | 0,3         | 0          | 0           | 375    |
|                             | <b>Итого:</b>                       | 840    | <b>27,9</b> | <b>27,8</b> | <b>119,3</b> | <b>820,9</b> | <b>19,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>1,7</b> | <b>477,0</b> | <b>151,6</b> | <b>198,8</b> | <b>7,1</b>  | <b>0,6</b> | <b>49,7</b> |        |
| <b>День 5 (пятница)</b>     |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |        |
| <b>Обед</b>                 |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |        |
| 1                           | Салат из моркови                    | 60     | 0,7         | 4,1         | 4,9          | 54,3         | 2,0         | 0,0        | 0,0        | 0,5        | 32,1         | 22,2         | 29,8         | 0,4         | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  | 33     |
| 2                           | Суп фасолевый на м/б                | 250    | 7,5         | 3,5         | 32,7         | 190,4        | 8,5         | 0,0        | 0,2        | 0,0        | 306,8        | 59,8         | 91,7         | 2,7         | <b>0,1</b> | <b>7,9</b>  | 114    |
| 3                           | Голубцы ленивые с отварным мясом    | 170/80 | 14,5        | 19,2        | 25,3         | 322,1        | 57,9        | 0,1        | 0,1        | 0,6        | 206,7        | 53,8         | 107,0        | 3,1         | <b>0,4</b> | <b>6,8</b>  | 142    |
| 4                           | Сок из плодов и ягод свежих         | 200    | 1,2         | 0,0         | 19,8         | 86,0         | 4,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 8,0          | 14,0         | 2,8         | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  | 362    |
| 5                           | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)       | 50     | 2,8         | 0,6         | 21,7         | 99,5         | 0           | 0          | 0,1        | 0,4        | 52,8         | 18,3         | 12,7         | 1,2         | 0          | 0           | 375    |
| 6                           | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с | 30     | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 75           | 0           | 0          | 0,05       | 0,3        | 19,5         | 4,2          | 6            | 0,3         | 0          | 0           | 375    |
|                             | <b>Итого:</b>                       | 840    | <b>28,9</b> | <b>28,3</b> | <b>119,8</b> | <b>827,3</b> | <b>72,4</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>1,8</b> | <b>631,9</b> | <b>166,3</b> | <b>261,2</b> | <b>10,5</b> | <b>0,6</b> | <b>14,7</b> |        |
| <b>День 6 (понедельник)</b> |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |        |
| <b>Обед</b>                 |                                     |        |             |             |              |              |             |            |            |            |              |              |              |             |            |             |        |
| 1                           | Винегрет с р/м                      | 60     | 1,1         | 2,5         | 5,5          | 51,6         | 6,5         | 0,0        | 0,0        | 0,5        | 28,3         | 13,3         | 16,3         | 0,5         | <b>0,0</b> | <b>2,5</b>  | 50     |
| 2                           | Суп вермишелевый на к/б             | 250    | 2,1         | 0,3         | 20,5         | 94,7         | 3,7         | 0,0        | 0,1        | 0,0        | 345,2        | 28,2         | 29,5         | 0,7         | <b>0,0</b> | <b>2,1</b>  | 97     |
| 3                           | Биточки куриные                     | 100    | 18,2        | 16,1        | 4,6          | 275,1        | 0,5         | 0,1        | 0,1        | 0,5        | 233,8        | 27,5         | 73,3         | 2,2         | <b>0,3</b> | <b>3,3</b>  | 286    |
| 4                           | Рис припущенный с овощами           | 150    | 2,3         | 7,9         | 31,2         | 184,7        | 2,1         | 0,0        | 0,1        | 0,0        | 66,4         | 27,0         | 6,5          | 0,8         | <b>0,1</b> | <b>1,0</b>  | 144    |
| 5                           | Компот из сухофруктов               | 200    | 0,5         | 0,0         | 20,4         | 86,4         | 0,3         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 10,8         | 6,2          | 24,7         | 0,9         | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  | 330    |

|                         |                                           |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |        |
|-------------------------|-------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|--------|
| 6                       | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)             | 50         | 2,8         | 0,6         | 21,7         | 99,5         | 0           | 0          | 0,1         | 0,4        | 52,8         | 18,3         | 12,7         | 1,2        | 0          | 0           | 375    |
| 7                       | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с       | 30         | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 75           | 0           | 0          | 0,05        | 0,3        | 19,5         | 4,2          | 6            | 0,3        | 0          | 0           | 375    |
|                         | <b>Итого:</b>                             | <b>840</b> | <b>29,2</b> | <b>28,3</b> | <b>119,3</b> | <b>867,0</b> | <b>13,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b>  | <b>1,7</b> | <b>756,8</b> | <b>124,7</b> | <b>169,0</b> | <b>6,6</b> | <b>0,4</b> | <b>8,9</b>  |        |
| <b>День 7 (вторник)</b> |                                           |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |        |
| <b>Обед</b>             |                                           |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |        |
| 1                       | Икра кабачковая для детского питания      | 60         | 1,1         | 5,3         | 4,6          | 71,4         | 4,2         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 22,2         | 9,0          | 24,6         | 0,4        | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  | 54     |
| 2                       | Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной | 250/5      | 5,3         | 6,1         | 24,3         | 125,6        | 11,8        | 0,0        | 0,1         | 0,3        | 106,8        | 40,6         | 85,5         | 1,7        | <b>0,2</b> | <b>6,2</b>  | 125    |
| 3                       | Тефтели из рыбы                           | 100        | 11,2        | 5,9         | 5,3          | 156,4        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 175,4        | 14,3         | 40,4         | 0,2        | <b>0,1</b> | <b>74,6</b> | 201    |
| 4                       | Картофельное пюре                         | 150        | 4,3         | 6,7         | 31,4         | 197,8        | 17,1        | 0,1        | 0,1         | 0,5        | 87,8         | 27,2         | 42,6         | 1,0        | <b>0,1</b> | <b>8,6</b>  | 105/ДС |
| 5                       | Компот из свежих фруктов                  | 200        | 0,1         | 0,0         | 14,1         | 53,6         | 3,2         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 2,1          | 4,1          | 14,2         | 0,5        | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  | 326    |
| 6                       | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)             | 50         | 2,8         | 0,6         | 21,7         | 99,5         | 0           | 0          | 0,1         | 0,4        | 52,8         | 18,3         | 12,7         | 1,2        | 0          | 0           | 375    |
| 7                       | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с       | 30         | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 75           | 0           | 0          | 0,05        | 0,3        | 19,5         | 4,2          | 6            | 0,3        | 0          | 0           | 375    |
|                         | <b>Итого:</b>                             | <b>840</b> | <b>27,0</b> | <b>25,5</b> | <b>116,8</b> | <b>779,3</b> | <b>36,3</b> | <b>0,1</b> | <b>0,35</b> | <b>1,5</b> | <b>466,6</b> | <b>117,7</b> | <b>226,0</b> | <b>5,3</b> | <b>0,4</b> | <b>89,3</b> |        |
| <b>День 8 (среда)</b>   |                                           |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |        |
| <b>Обед</b>             |                                           |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |        |
| 1                       | Салат из отварной свеклы с курагой        | 60         | 1,0         | 2,9         | 7,8          | 55,1         | 7,0         | 0,0        | 0,0         | 0,5        | 28,4         | 16,4         | 29,2         | 0,9        | <b>0,0</b> | <b>3,6</b>  | 61     |
| 2                       | Суп гороховый вегетарианский              | 250        | 7,1         | 2,2         | 22,5         | 134,5        | 5,3         | 0,0        | 0,3         | 0,0        | 104,9        | 46,5         | 59,8         | 2,6        | <b>0,1</b> | <b>2,5</b>  | 108    |
| 3                       | Гренки д/супов                            | 30         | 2,1         | 0,6         | 15,3         | 10,3         | 0,0         | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 39,0         | 8,4          | 12,0         | 0,7        | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  | 509    |
| 4                       | Колбаски детские (сосиски)                | 100        | 10,2        | 19,6        | 5,3          | 244,3        | 43,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0          | 0,0          | 16,3         | 0,9        | <b>0,2</b> | <b>0,0</b>  | 456    |
| 5                       | Капуста тушеная                           | 150        | 3,5         | 3,1         | 10,4         | 122,5        | 23,4        | 0,0        | 0,0         | 0,5        | 63,5         | 32,4         | 88,0         | 1,2        | <b>0,3</b> | <b>5,1</b>  | 67     |

|                          |                                               |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |     |
|--------------------------|-----------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|-----|
| 6                        | Компот из сухофруктов                         | 200        | 0,5         | 0,0         | 20,4         | 86,4         | 0,4         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 14,4         | 5,6          | 21,1         | 1,2        | 0,0        | 0,0         | 330 |
| 7                        | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                 | 50         | 2,8         | 0,6         | 21,7         | 99,5         | 0           | 0          | 0,1         | 0,4        | 52,8         | 18,3         | 12,7         | 1,2        | 0          | 0           | 375 |
| 8                        | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с           | 30         | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 75           | 0           | 0          | 0,05        | 0,3        | 19,5         | 4,2          | 6            | 0,3        | 0          | 0           | 375 |
|                          | <b>Итого:</b>                                 | <b>870</b> | <b>29,4</b> | <b>29,9</b> | <b>118,8</b> | <b>827,6</b> | <b>79,1</b> | <b>0,0</b> | <b>0,6</b>  | <b>1,7</b> | <b>322,5</b> | <b>131,8</b> | <b>245,1</b> | <b>9,0</b> | <b>0,7</b> | <b>11,2</b> |     |
| <b>День 9 (четверг)</b>  |                                               |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |     |
| <b>Обед</b>              |                                               |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |     |
| 1                        | Салат из капусты белокочанной и зелени        | 60         | 1,1         | 4,1         | 3,2          | 52,6         | 20,1        | 0,0        | 0,0         | 0,5        | 19,1         | 10,3         | 30,9         | 0,4        | 0,2        | 1,8         | 36  |
| 2                        | Рассольник вегетарианский со сметаной         | 250/3      | 4,5         | 6,3         | 21,5         | 153,4        | 10,1        | 0,1        | 0,1         | 0,7        | 94,6         | 36,3         | 57,5         | 1,2        | 0,1        | 4,8         | 128 |
| 3                        | Котлета мясная                                | 100        | 12,3        | 8,6         | 6,4          | 145,7        | 0,8         | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 162,5        | 20,5         | 12,7         | 2,3        | 0,3        | 0,0         | 219 |
| 4                        | Рис отварной                                  | 150        | 3,6         | 6,5         | 36,9         | 222,3        | 0,0         | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 57,6         | 18,1         | 1,2          | 0,5        | 0,1        | 1,0         | 144 |
| 5                        | Компот из свежих фруктов                      | 200        | 0,1         | 0,0         | 14,1         | 53,6         | 3,2         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 2,1          | 4,1          | 14,2         | 0,5        | 0,0        | 0,0         | 326 |
| 6                        | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                 | 50         | 2,8         | 0,6         | 21,7         | 99,5         | 0           | 0          | 0,1         | 0,4        | 52,8         | 18,3         | 12,7         | 1,2        | 0          | 0           | 375 |
| 7                        | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с           | 30         | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 75           | 0           | 0          | 0,05        | 0,3        | 19,5         | 4,2          | 6            | 0,3        | 0          | 0           | 375 |
|                          | <b>Итого:</b>                                 | <b>840</b> | <b>26,6</b> | <b>27,0</b> | <b>119,2</b> | <b>802,1</b> | <b>34,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,45</b> | <b>1,9</b> | <b>408,2</b> | <b>111,8</b> | <b>135,2</b> | <b>6,4</b> | <b>0,6</b> | <b>7,7</b>  |     |
| <b>День 10 (пятница)</b> |                                               |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |     |
| <b>Обед</b>              |                                               |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |             |     |
| 1                        | Зеленый горошек отварной                      | 60         | 1,6         | 0,2         | 4,1          | 24,0         | 6,0         | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 37,2         | 12,6         | 12,0         | 0,4        | 0,1        | 0,6         | 11  |
| 2                        | Суп овощной со сметаной                       | 250/5      | 2,5         | 5,5         | 20,4         | 133,2        | 37,3        | 0,1        | 0,1         | 0,4        | 74,4         | 31,5         | 53,6         | 1,1        | 0,3        | 5,7         | 121 |
| 3                        | Рыба (филе запеченная с картофелем по-русски) | 250        | 20,1        | 20,6        | 36,2         | 384,5        | 7,8         | 0,1        | 0,2         | 0,0        | 290,0        | 70,0         | 157,5        | 3,0        | 0,4        | 145,9       | 190 |
| 4                        | Компот из сухофруктов                         | 200        | 0,5         | 0,0         | 20,4         | 86,4         | 0,4         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 14,4         | 5,6          | 21,1         | 1,2        | 0,0        | 0,0         | 330 |

|   |                                     |            |             |             |              |              |             |            |             |            |              |              |              |            |            |              |     |
|---|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|-----|
| 6 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)       | 50         | 2,8         | 0,6         | 21,7         | 99,5         | 0           | 0          | 0,1         | 0,4        | 52,8         | 18,3         | 12,7         | 1,2        | 0          | 0            | 375 |
| 7 | Хлеб пшеничный формовой из муки в/с | 30         | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 75           | 0           | 0          | 0,05        | 0,3        | 19,5         | 4,2          | 6            | 0,3        | 0          | 0            | 375 |
|   | <b>Итого:</b>                       | <b>840</b> | <b>29,7</b> | <b>27,8</b> | <b>118,2</b> | <b>802,6</b> | <b>51,5</b> | <b>0,2</b> | <b>0,55</b> | <b>1,1</b> | <b>488,3</b> | <b>142,2</b> | <b>262,9</b> | <b>7,2</b> | <b>0,8</b> | <b>152,2</b> |     |
|   | <b>ИТОГО среднее ЗА 10 дней:</b>    |            | <b>28,4</b> | <b>27,7</b> | <b>118,8</b> | <b>824,5</b> | <b>39,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b>  | <b>1,6</b> | <b>553,5</b> | <b>147,0</b> | <b>205,2</b> | <b>7,8</b> | <b>0,7</b> | <b>48,7</b>  |     |