10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для детей 7-11 лет в МКОУ «Мококская СОШ им Хайбулаева С.З.»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Эн. цен.** | **Витамины** | **Микроэлементы** |
| **7-11 лет** | **гр.** | **гр.** | **гр.** | **Ккал.** | **С** | **А** | **Е** | **В1** | **В2** | **РР** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Zn** | **I** |
|  |  |  |  | **мг** | **мкг.** | **мг.** | **мг.** | **мг.** | **мг.** | **мг.** | **мг.** | **мг.** | **мг.** | **мг.** | **мкг.** |
| **1-й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1. Макароны запеченые ссыром | 150/10 | 5,44 | 11,48 | 22,96 | 188,60 | 0,40 | 42,50 | 0,23 | 29,40 | 132,45 | 0,43 | 103,61 | 132,45 | 29,40 | 0,43 | 0,63 | 0,40 |
| 2. Какао на молоке | 1/200 | 5,80 | 5,80 | 24,40 | 205,60 | 1,60 | 40,00 | 0,04 | 0,06 | 0,20 | 1,16 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 0,99 | 1,10 | 13,00 |
| 3. Яблоко свежее | 1/120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | 6,00 | 0,24 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 |
| 3. Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,88 | 0,00 | 0,00 | 44,00 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 10,00 | 32,80 | 13,20 | 0,60 | 0,00 | **0,32** |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **14,76** | **18,08** | **78,80** | **545,48** | **36,8** | **88,0** | **44,51** | **29,51** | **29,48** | **2,77** | **301,8** | **354,65** | **76,4** | **4.22** | **1.73** | **13.72** |
| ***Обед*** |
| 1. Щи из свежей капусты с птицей  | 250/12/ | 6,25 | 7,81 | 9,20 | 112,32 | 12,30 | 188,70 | 0,40 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 2,10 | 48,10 | 100,60 | 27,10 | 1,80 | 1,60 |
| 2. Каша гречневая | 1/150 | 7,71 | 6,71 | 39,09 | 218,60 | 10,10 | 31,80 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 1,30 | 37,40 | 85,60 | 29,00 | 1,20 | 0,60 | 8,40 |
| 3. Компот изсухофруктов | 1/200 | 0,60 | 0,00 | 29,00 | 111,20 | 0,40 | 20,00 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 25,20 | 13,89 | 19,40 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,00 | 0,57 | 25,40 | 92,72 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 3,40 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **18.56** | **15.9** | **102,69** | **534,84** | **22,8** | **240,5** | **1,9** | **0,31** | **0,22** | **1,50** | **75,5** | **199.79** | **160.4** | **31.3** | **3.1** | **13.4** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **33.3** | **33.1** | **181,49** | **1080,3** | **473,7** | **328,5** | **46,41** | **29,82** | **29,7** | **4,17** | **377,3** | **554.44** | **236.8** | **35.52** | **4.83** | **27.12** |
| **2-й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1. Чай с сахаром илимоном | 200/7 | 0,40 | 0,00 | 21,20 | 82,20 | 5,60 | 2,00 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,22 | 14,40 | 6,20 | 9,20 | 1,60 | 0,02 | 0,00 |
| 2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 40/20/10 | 8,51 | 14,97 | 21,19 | 253,60 | 0,11 | 61,00 | 0,00 | 0,04 | 0,07 | 0,30 | 150,30 | 101,40 | 10,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 3. Апельсин | 1/120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | 72,00 | 9,60 | 0,24 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 23,50 | 35,30 | 0,50 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **9.99** | **15.21** | **52.11** | **387.4** | **77.71** | **72.6** | **0.25** | **0,15** | **0,09** | **1,52** | **171.4** | **131.1** | **55.2** | **2,15** | **0.02** | **0,00** |
| ***Обед*** |
| 1. Борщ из свежейкапусты с птицей  | 250/12/ | 4,36 | 11,12 | 18,65 | 149,60 | 10,90 | 160,50 | 0,30 | 0,00 | 0,10 | 2,00 | 59,30 | 106,20 | 31,30 | 2,00 | 1,70 | 8,10 |
| 2. Рыба отварная | 80 | 19,21 | 0,54 | 12,53 | 106,82 | 1,50 | 38,90 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 2,90 | 134,40 | 245,40 | 66,90 | 1,00 | 1,90 | 73,00 |
| 3 Картофель отварной с маслом | 1/150 | 0,10 | 4,12 | 21,32 | 78,37 | 10,10 | 31,80 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 1,30 | 37,40 | 85,60 | 29,00 | 1,20 | 0,60 | 8,40 |
| 4. Напиток фруктовый | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 22,20 | 84,20 | 0,01 | 0,36 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 13,92 | 13,89 | 8,04 | 0,51 | 0,00 | 0,00 |
| 5 Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,00 | 0,57 | 25,40 | 92,72 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 3,40 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **27.77** | **16.35** | **100.1** | **511.71** | **22.51** | **231.56** | **2,30** | **0.5** | **0,4** | **6,20** | **255.82** | **503.29** | **146.64** | **7,11** | **4,90** | **92,90** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **37.76** | **31.56** | **152.21** | **899.11** | **100.22** | **304.16** | **2.55** | **0.65** | **0,49** | **7.72** | **427.22** | **634.39** | **201.84** | **9.26** | **4.92** | **92.90** |
| **3-й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1. Омлет натуральный | 1/120 | 12,03 | 15,81 | 2,18 | 199,19 | 2,20 | 110,20 | 1,60 | 0,10 | 0,20 | 0,40 | 53,60 | 121,90 | 17,30 | 1,40 | 0,90 | 10,60 |
| 2. Кофейный напиток | 1/200 | 1,40 | 1,50 | 12,10 | 64,10 | 0,30 | 6,00 | 0,03 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 173,40 | 132,80 | 22,90 | 0,30 | 0,60 | 14,00 |
| 3. Яблоко свежее | 1/120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | 6,00 | 0,24 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **13.91** | **17.79** | **26.04** | **319.69** | **14.50** | **122.2** | **1.87** | **0.21** | **0.43** | **0,70** | **243** | **265.7** | **49.2** | **13.9** | **1.5** | **24,60** |
| ***Обед*** |
| 1. Птица в томат.соусом  | 80/30 | 2,90 | 6,10 | 26,17 | 130,14 | 1,00 | 69,80 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 1,70 | 9,50 | 82,30 | 16,30 | 0,60 | 1,60 | 3,70 |
| 2. Макароны отварные | 1/150 | 4,70 | 4,62 | 45,22 | 189,40 | 0,00 | 35,40 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 0,50 | 9,80 | 42,40 | 7,60 | 1,00 | 0,40 | 0,80 |
| 3. Чай с сахаром илимоном | 200/7 | 0,40 | 0,00 | 21,20 | 82,20 | 5,60 | 2,00 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,22 | 14,40 | 6,20 | 9,20 | 1,60 | 0,02 | 0,00 |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,00 | 0,50 | 25,40 | 92,72 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 3,40 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **12.00** | **11.22** | **117.99** | **494.46** | **6.60** | **107.2** | **2.71** | **0.21** | **0.12** | **2.44** | **44.5** | **183.1** | **44.5** | **5.6** | **2.72** | **7.9** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **25.91** | **29.01** | **144.02** | **814.15** | **21.10** | **229.4** | **4.58** | **0.42** | **0.55** | **3.12** | 287.5 | *448.8* | **93.7** | **19.5** | *4.22* | *32.5* |

|  |
| --- |
|  **4-й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1. Каша пшеннаямолочная с маслом | 150/5 | 5,56 | 6,75 | 25,54 | 135,18 | 0,17 | 0,20 | 22,00 | 12,00 | 11,00 | 10,00 | 18,00 | 1,30 | 8,50 | 4,30 | 8,20 | 0,30 |
| 2. Какао на молоке | 1/200 | 5,80 | 5,80 | 34,40 | 205,60 | 1,60 | 40,00 | 0,04 | 0,06 | 0,20 | 1,16 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 0,99 | 1,10 | 13,00 |
| 3. Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 40/20/10 | 8,51 | 14,97 | 21,19 | 253,60 | 0,11 | 61,00 | 0,00 | 0,04 | 0,07 | 0,30 | 150,30 | 101,40 | 10,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 4. Апельсин | 1/120 | 8.51 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | 72,00 | 9,60 | 0,24 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 23,50 | 35,30 | 0,50 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **19.87** | **27.76** | **90,85** | **645,98** | **73,88** | **110,80** | **22,28** | **12,20** | **11,27** | **11,46** | **347,20** | **304,60** | **79,30** | **5,84** | **9,30** | **13,30** |
| ***Обед*** |
| 1. Суп овощной с курой и сметаной | 250/10/10 | 6,07 | 6,00 | 11,68 | 102,95 | 11,00 | 105,40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 2,40 | 47,20 | 129,30 | 31,70 | 2,30 | 1,50 | 6,20 |
| 3. Каша гречневая | 1/150 | 7,71 | 5,71 | 39,09 | 208,60 | 10,10 | 31,80 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 1,30 | 37,40 | 85,60 | 29,00 | 1,20 | 0,60 | 8,40 |
| 4. Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 4,00 | 0,57 | 25,40 | 92,72 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 3,40 |
| 5. Компот изсухофруктов | 1/200 | 0,60 | 0,00 | 29,00 | 111,20 | 0,40 | 20,00 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 25,20 | 13,89 | 19,40 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **18.38** | **12.28** | **105.17** | **415.47** | **21,50** | **157.2** | **1.8** | **0.21** | **1,32** | **5,90** | **174,80** | **411,59** | **109,30** | **7,80** | **4,90** | **26,50** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **38.25** | **40.04** | **196.02** | **1061.45** | **95.38** | **268.0** | **24,08** | **12,41** | **12,6** | **17,4** | **522,0** | **716,2** | **188,6** | **13,6** | **14,2** | **39,8** |
| **5-й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1. Макароны отварные | 1/150 | 4,70 | 4,62 | 32,23 | 189,30 | 0,00 | 24,00 | 4,90 | 0,20 | 0,00 | 2,40 | 18,60 | 191,70 | 128,30 | 4,40 | 1,40 | 2,30 |
| 2. Чай с сахаром илимоном | 200/7 | 0,40 | 0,00 | 21,20 | 82,20 | 5,60 | 2,00 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,22 | 14,40 | 6,20 | 9,20 | 1,60 | 0,02 | 0,00 |
| 3 Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,88 | 0,00 | 0,00 | 44,00 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 10,00 | 32,80 | 13,20 | 0,60 | 0,00 | **19,10** |
| 4..Яблоко свежее | 1/120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | 6,00 | 0,24 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **8.62** | **5.42** | **84.87** | **422.78** | **68,80** | **126,50** | **54,91** | **0,54** | **0,19** | **5,03** | **67,10** | **346,30** | **180,90** | **16,96** | **3,62** | **21,40** |
| ***Обед*** |
| 1. Суп картофельный с горохом и гренками | 250/15 | 7,14 | 5,19 | 30,73 | 198,20 | 4,80 | 184,70 | 2,20 | 0,10 | 0,30 | 2,30 | 39,70 | 135,30 | 39,30 | 2,80 | 2,10 | 6,90 |
| 2. Напиток фруктовый | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 22,20 | 84,20 | 0,01 | 0,36 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 13,92 | 13,89 | 8,04 | 0,51 | 0,00 | 0,00 |
| 3. Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,00 | 0,57 | 25,40 | 139,08 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 3,40 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **11.24** | **5.76** | **78.33** | **421.48** | **5,01** | **190,46** | **4,10** | **0,30** | **0,40** | **3,80** | **70,92** | **277,99** | **72,34** | **6,41** | **4,20** | **14,00** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **19.86** | **11.18** | *163.2* | **844.26** | **73,8** | **317,0** | **59,0** | **0,8** | **0,6** | **8,8** | **138,0** | **624,3** | **253,2** | **23,4** | **7,8** | **35,4** |

|  |
| --- |
| **6-й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным | 40/10 | 6,51 | 21,32 | 22,10 | 213,60 | 0,11 | 61,00 | 0,00 | 0,04 | 0,07 | 0,30 | 150,30 | 101,40 | 10,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 2. Кофейный напиток | 1/200 | 1,40 | 1,50 | 12,10 | 64,10 | 0,30 | 6,00 | 0,03 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 173,40 | 132,80 | 22,90 | 0,30 | 0,60 | 14,00 |
| 3. Апельсин | 1/120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | 72,00 | 9,60 | 0,24 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 23,50 | 35,30 | 0,50 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **14,43** | **23,06** | **73,84** | **562,90** | **72,81** | **119,10** | **0,50** | **29,64** | **132,72** | **0,73** | **434,01** | **390,15** | **98,30** | **1,28** | **1,23** | **14,40** |
| ***Обед*** |
| 1. Суп картофельный срыбой | 250/25 | 5,52 | 5,15 | 1,08 | 72,59 | 6,50 | 22,50 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 1,20 | 35,40 | 97,10 | 24,00 | 0,90 | 0,30 | 3,20 |
| 3. Каша гречневая | 1/150 | 7,71 | 5,71 | 39,09 | 238,60 | 10,10 | 31,80 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 1,30 | 37,40 | 85,60 | 29,00 | 1,20 | 0,60 | 8,40 |
| 4. Чай с сахаром илимоном | 200/7 | 0,40 | 0,00 | 21,20 | 82,20 | 5,60 | 2,00 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,22 | 14,40 | 6,20 | 9,20 | 1,60 | 0,02 | 0,00 |
| 5.Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,00 | 0,57 | 25,40 | 122,40 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 11,60 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **25,60** | **16,89** | **93,47** | **623,61** | **23,66** | **91,00** | **3,63** | **0,40** | **0,22** | **2,72** | **123,60** | **273,70** | **75,20** | **8,90** | **8,52** | **23,20** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **40,0** | **40,0** | **167,3** | **1186,5** | **96,5** | **210,1** | **4,1** | **30,0** | **132,9** | **3,5** | **557,6** | **663,9** | **173,5** | **10,2** | **9,8** | **37,6** |

|  |
| --- |
| **7 -й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1. Каша кукурузная молочная | 150/5 | 3,06 | 5,78 | 33,60 | 134,70 | 0,11 | 90,50 | 0,00 | 0,11 | 0,09 | 0,75 | 159,60 | 141,10 | 17,10 | 1,09 | 0,00 | 0,00 |
| 2. Чай с сахаром илимоном | 200/7 | 0,40 | 0,00 | 21,20 | 82,20 | 5,60 | 2,00 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,22 | 14,40 | 6,20 | 9,20 | 1,60 | 0,02 | 0,00 |
| 3. Яблоко свежее | 1/120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | 6,00 | 0,24 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **12,45** | **20,75** | **54,79** | **409,50** | **82,42** | **157,10** | **2,00** | **0,15** | **0,17** | **1,07** | **310,12** | **256,90** | **34,00** | **10,34** | **1,60** | **0,02** |
| ***Обед*** |
| 1. Суп картофельный сгорохом и курой | 1/250/20 | 2,60 | 5,30 | 24,30 | 188,75 | 10,20 | 92,70 | 2,70 | 0,00 | 0,10 | 2,10 | 44,40 | 121,50 | 27,80 | 1,90 | 1,70 | 5,50 |
| 2. Макароны отварные | 1/150 | 4,70 | 4,62 | 32,23 | 189,30 | 0,00 | 24,00 | 4,90 | 0,20 | 0,00 | 2,40 | 18,60 | 191,70 | 128,30 | 4,40 | 1,40 | 2,30 |
| 4. Компот изсухофруктов | 1/200 | 0,60 | 0,00 | 29,00 | 111,20 | 0,40 | 20,00 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 25,20 | 13,89 | 19,40 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,00 | 0,57 | 25,40 | 122,40 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 3,40 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **33,39** | **22,37** | **112,51** | **806,92** | **37,50** | **205,50** | **10,50** | **0,61** | **2,22** | **13,50** | **130,60** | **774,29** | **244,40** | **17,60** | **9,60** | **26,10** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **45,8** | **43,1** | **167,3** | **1216,4** | **119,9** | **362,6** | **12,5** | **0,8** | **2,4** | **14,6** | **440,7** | **1031,2** | **278,4** | **27,9** | **11,2** | **26,1** |
| **8-й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1.Омлет  | 1/120 | 12,87 | 19,87 | 2,34 | 239,66 | 0,12 | 1,64 | 27,90 | 2,12 | 0,00 | 0,00 | 43,50 | 50,40 | 189,50 | 1,10 | 0,00 | 0,00 |
| 2. Кофейный напиток | 1/200 | 1,40 | 1,50 | 12,10 | 64,10 | 0,30 | 6,00 | 0,03 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 173,40 | 132,80 | 22,90 | 0,30 | 0,60 | 14,00 |
| 3. Апельсин | 1/120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | 72,00 | 9,60 | 0,24 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 23,50 | 35,30 | 0,50 | 0,00 | 0,00 |
| 4. Бутерброд с сыром имаслом сливочным | 40/20/10 | 8,51 | 14,97 | 21,19 | 253,60 | 0,11 | 61,00 | 0,00 | 0,04 | 0,07 | 0,30 | 150,30 | 101,40 | 10,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **23,86** | **36,58** | **45,35** | **608,96** | **72,53** | **78,24** | **28,17** | **2,36** | **0,27** | **0,30** | **373,90** | **308,10** | **258,40** | **1,95** | **0,60** | **14,00** |
| ***Обед*** |
| 1. Суп любительский с курой | 250/12 | 8,41 | 4,82 | 34,93 | 176,75 | 0,40 | 72,00 | 0,59 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 107,05 | 107,00 | 16,70 | 0,57 | 0,00 | 0,00 |
| 2. Пюре картофельное | 1/150 | 4,05 | 8,85 | 19,35 | 108,00 | 10,10 | 31,80 | 0,20 | 0,10 | 0,20 | 1,30 | 37,40 | 85,60 | 29,00 | 1,20 | 0,60 | 8,40 |
| 4. Напиток фруктовый | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 22,20 | 84,20 | 0,01 | 0,36 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 13,92 | 13,89 | 8,04 | 0,51 | 0,00 | 0,00 |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,00 | 0,57 | 25,40 | 122,40 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 3,40 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **25,94** | **18,13** | **112,18** | **604,65** | **10,51** | **112,16** | **2,33** | **0,56** | **0,34** | **1,30** | **192,37** | **401,09** | **82,74** | **6,04** | **1,30** | **11,80** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **49,8** | **54,7** | **157,5** | **1213,6** | **83,0** | **190,4** | **30,5** | **2,9** | **0,6** | **1,6** | **566,3** | **709,2** | **341,1** | **8,0** | **1,9** | **25,8** |

|  |
| --- |
| **9-й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1. Суп молочный свермишелью | 200/5 | 5,60 | 5,33 | 19,78 | 149,45 | 0,40 | 42,50 | 0,00 | 0,60 | 0,15 | 0,63 | 103,61 | 132,50 | 29,40 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| 2. Чай сладкий | 1/200 | 2,90 | 2,50 | 19,90 | 115,83 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 0,04 | 0,15 | 0,10 | 120,50 | 90,00 | 14,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 |
| 3. Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 40/20/10 | 8,51 | 14,97 | 21,19 | 253,60 | 0,11 | 61,00 | 0,00 | 0,04 | 0,07 | 0,30 | 150,30 | 101,40 | 10,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 4. Яблоко свежее | 1/120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | 6,00 | 0,24 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **17,01** | **22,80** | **60,87** | **518,88** | **1,81** | **123,50** | **0,00** | **0,68** | **0,37** | **1,03** | **374,41** | **323,90** | **54,10** | **0,60** | **0,00** | **0,00** |
| ***Обед*** |
| 1. Борщ с мясом птицы со сметаной | 250/12/10 | 4,36 | 11,12 | 3,26 | 130,60 | 10,90 | 160,50 | 0,30 | 0,00 | 0,10 | 2,00 | 59,30 | 106,20 | 31,30 | 2,00 | 1,70 | 8,10 |
| 3. Каша гречневая | 1/150 | 7,71 | 5,71 | 39,09 | 238,60 | 10,10 | 31,80 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 1,30 | 37,40 | 85,60 | 29,00 | 1,20 | 0,60 | 8,40 |
| 4. Компот из изюма | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,90 | 113,72 | 0,50 | 0,00 | 0,69 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 20,50 | 18,25 | 13,13 | 0,45 | 0,00 | 0,00 |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,00 | 0,57 | 25,40 | 122,40 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 3,40 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **25,58** | **26,05** | **104,91** | **756,28** | **22,90** | **259,30** | **2,69** | **0,31** | **0,51** | **10,70** | **147,60** | **443,25** | **105,03** | **7,75** | **5,50** | **27,20** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **42,6** | **48,9** | **165,8** | **1275,2** | **24,7** | **382,8** | **2,7** | **1,0** | **0,9** | **11,7** | **522,0** | **767,2** | **159,1** | **8,4** | **5,5** | **27,2** |

|  |
| --- |
| **10-й день** |
| ***Завтрак*** |
| 1. Какао с молоком | 1/200 | 3,80 | 3,00 | 23,00 | 112,56 | 0,50 | 17,70 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 117,50 | 104,60 | 28,90 | 0,90 | 0,70 | 9,00 |
| 2. Апельсин | 1/120 | 1,30 | 0,40 | 17,70 | 80,60 | 8,40 | 16,80 | 0,10 | 0,60 | 6,70 | 23,50 | 35,30 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3. Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 40/20/10 | 8,51 | 14,97 | 21,19 | 253,60 | 0,11 | 61,00 | 0,00 | 0,04 | 0,07 | 0,30 | 150,30 | 101,40 | 10,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **22,62** | **15,70** | **61,83** | **701,71** | **0,80** | **116,10** | **1,60** | **0,10** | **0,50** | **1,10** | **344,40** | **435,60** | **71,50** | **2,60** | **1,40** | **10,30** |
| ***Обед*** |
| 1. Солянка домашняя со сметаной | 250/10 | 7,16 | 14,72 | 23,59 | 155,47 | 25,80 | 0,00 | 5,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 56,80 | 134,10 | 39,60 | 3,20 | 0,00 | 0,00 |
| 2. Рагу с мясом птицы | 1/200 | 16,45 | 11,18 | 27,90 | 198,01 | 10,10 | 31,80 | 0,20 | 0,10 | 0,20 | 1,30 | 37,40 | 85,60 | 29,00 | 1,20 | 0,60 | 8,40 |
| 3. Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,60 | 0,00 | 29,00 | 111,20 | 0,40 | 20,00 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 25,20 | 13,89 | 19,40 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| 4. Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 4,00 | 0,57 | 25,40 | 122,40 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 0,70 | 3,40 |
| **Итого: 7-11 лет** |  | **28,21** | **26,47** | **105,89** | **587,08** | **36,30** | **51,80** | **7,00** | **0,11** | **0,32** | **1,30** | **130,20** | **285,79** | **99,40** | **7,40** | **1,30** | **11,80** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****7-11 лет** |  | **50,8** | **42,2** | **167,7** | **1288,8** | **37,1** | **167,9** | **8,6** | **0,2** | **0,8** | **2,4** | **474,6** | **721,4** | **170,9** | **10,0** | **2,7** | **22,1** |