



Утверждаю:  
Директор МОУ «Кыйлудская СОШ»  
Левченко В.В. Левченко  
от «01» августа 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ВЕСНА-ЛЕТО МОУ «КЫЙЛУДСКАЯ СОШ»**

**СП «ВИШУРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД», «КЫЙЛУДСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»,  
«СЯРТЧИГУРТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

1 день

| №ТК              | Наименование блюда                     | Выход   | Б            | Ж            | У             | Ккал           | С            |
|------------------|--|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |         |              |              |               |                |              |
| № 107            | Каша вязкая молочная<br>«Дружба»       | 150/3/3 | 6,2          | 7,7          | 27,7          | 201,0          | 1,94         |
| № 1              | Бутерброд с маслом сливочным           | 30/10   | 2,4          | 7,5          | 14,6          | 136,0          | -            |
| № 263            | Чай с молоком                          | 180     | 2,6          | 2,3          | 14,3          | 89,0           | 2,83         |
|                  | <b>Итого завтрак:</b>                  |         | <b>11,2</b>  | <b>17,5</b>  | <b>56,6</b>   | <b>426,0</b>   | <b>4,77</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |  |         |              |              |               |                |              |
| № 268            | Сок фруктовый                          | 100     | 0,7          | -            | 15,1          | 64,0           | 3,00         |
| <b>ОБЕД</b>      |  |         |              |              |               |                |              |
| № 34             | Салат из свеклы отварной               | 60      | 1,4          | 6,0          | 8,3           | 94,0           | 9,5          |
| № 56             | Щи из свежей капусты с<br>картофелем   | 200/10  | 0,7          | 1,9          | 3,3           | 33,9           | 7,3          |
| № 103            | Каша рассыпчатая гречневая с<br>маслом | 150/5   | 5,9          | 3,4          | 31,6          | 160,0          | -            |
| № 177            | Гуляш из отварного мяса                | 35/35   | 20,6         | 16,3         | 5,2           | 250,0          | 1,1          |
| № 253            | Компот из сушеных фруктов              | 180     | 0,2          | 0,01         | 13,8          | 57,0           | 0,2          |
|                  | Хлеб ржаной                            | 40      | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 86,25          | -            |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 30      | 2,3          | 0,3          | 14,49         | 71             | -            |
|                  | <b>Итого обед:</b>                     |         | <b>34,4</b>  | <b>28,51</b> | <b>93,39</b>  | <b>752,15</b>  | <b>18,1</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |  |         |              |              |               |                |              |
| № 131            | Омлет натуральный с маслом             | 100     | 9,0          | 12,5         | 2,2           | 156,2          | 0,5          |
| № 261            | Чай с сахаром                          | 200     | 0,07         | 0,02         | 6,9           | 28,0           | 0,02         |
|                  | <b>Итого полдник:</b>                  |         | <b>9,07</b>  | <b>12,52</b> | <b>9,1</b>    | <b>184,2</b>   | <b>0,52</b>  |
|                  | <b>Итого за день:</b>                  |         | <b>55,37</b> | <b>58,53</b> | <b>174,19</b> | <b>1426,35</b> | <b>26,39</b> |

2 день

| №ТК   | Наименование блюда                       | Выход   | Б            | Ж            | У            | Ккал          | С            |
|-------|--|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                           |         |              |              |              |               |              |
| № 111 | Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 150/5/5 | 2,7          | 2,8          | 16,8         | 102,6         | -            |
| № 1   | Бутерброд с маслом сливочным             | 30/10   | 2,4          | 7,5          | 14,6         | 136,0         | -            |
| № 264 | Кофейный напиток с молоком               | 180     | 2,8          | 2,4          | 14,3         | 91            | 1,1          |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                    |         | <b>7,9</b>   | <b>12,7</b>  | <b>45,7</b>  | <b>329,6</b>  | <b>1,1</b>   |
|       | <b>ЗАВТРАК 2</b>                         |         |              |              |              |               |              |
| № 270 | Кисломолочный продукт                    | 100     | 5,2          | 4,5          | 7,2          | 90,0          | 1,2          |
|       | <b>ОБЕД</b>                              |         |              |              |              |               |              |
| № 31  | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 60      | 0,9          | 6,0          | 3,0          | 70,6          | 9,4          |
| № 73  | Суп Лапша домашняя                       | 200     | 12,9         | 3,9          | 60,9         | 331,0         | -            |
| № 216 | Пюре картофельное                        | 150/5   | 2,0          | 3,2          | 13,6         | 92,0          | 12,1         |
| № 164 | Котлета рыбная любительская              | 70      | 11,1         | 3,9          | 9,0          | 116,0         | 3,0          |
| № 253 | Компот из сушеных фруктов                | 180     | 0,2          | 0,01         | 13,8         | 57,0          | 0,2          |
|       | Хлеб ржаной                              | 40      | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 86,2          | -            |
|       | Хлеб пшеничный:                          | 30      | 2,3          | 0,3          | 14,4         | 71            | -            |
|       | <b>Итого обед:</b>                       |         | <b>32,7</b>  | <b>17,91</b> | <b>131,4</b> | <b>823,8</b>  | <b>24,7</b>  |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                           |         |              |              |              |               |              |
| № 273 | Блинчики со сгущённым молоком            | 100/20  | 3,2          | 1,8          | 20,2         | 111,0         | 0,05         |
| № 251 | Компот из свежих плодов                  | 200     | 0,08         | 0,08         | 11,9         | 48,0          | 0,8          |
|       | <b>Итого полдник:</b>                    |         | <b>3,28</b>  | <b>1,88</b>  | <b>32,1</b>  | <b>159,0</b>  | <b>0,85</b>  |
|       | <b>Итого за день:</b>                    |         | <b>40,08</b> | <b>36,9</b>  | <b>216,4</b> | <b>1402,4</b> | <b>27,85</b> |

3 день

| № ТК             | Наименование блюда                          | Выход   | Б            | Ж            | У            | Ккал          | С            |
|------------------|---|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |   |         |              |              |              |               |              |
| №111             | Каша ячневая жидкая с маслом и сахаром      | 150/5/5 | 2,7          | 2,8          | 16,8         | 102,6         | -            |
| № 1              | Бутерброд с маслом сливочным                | 30/10   | 2,4          | 7,5          | 14,6         | 136,0         | -            |
| № 266            | Какао с молоком                             | 180     | 3,6          | 3,1          | 15,8         | 107,0         | 1,4          |
|                  | <b>Итого завтрак:</b>                       |         | <b>7,2</b>   | <b>13,4</b>  | <b>45,8</b>  | <b>345,6</b>  | <b>1,4</b>   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |   |         |              |              |              |               |              |
| № 248            | Фрукты свежие                               | 100     | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,0          | 10,0         |
| <b>ОБЕД</b>      |   |         |              |              |              |               |              |
| № 12             | Салат из горошка зелёного консервированного | 60      | 29,8         | 5,1          | 6,2          | 83,6          | 11,0         |
| № 60             | Рассольник ленинградский                    | 200     | 0,8          | 2,05         | 6,6          | 48,3          | 3,0          |
| № 183            | Котлета «Загадка»                           | 70      | 9,0          | 8,0          | 5,3          | 130,0         | 9,2          |
| № 212            | Макаронные изделия отварные                 | 150/5   | 7,5          | 4,6          | 36,3         | 217,0         | -            |
| № 251            | Компот из свежих плодов                     | 180     | 0,08         | 0,08         | 11,9         | 48,0          | 0,8          |
|                  | Хлеб ржаной                                 | 40      | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 86,2          | -            |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 30      | 2,3          | 0,3          | 14,4         | 71            | -            |
|                  | <b>Итого обед:</b>                          |         | <b>20,48</b> | <b>20,08</b> | <b>80,5</b>  | <b>679,9</b>  | <b>22,5</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |   |         |              |              |              |               |              |
| № 143            | Сырники из творога со сгущённым молоком     | 150/20  | 11,2         | 12,6         | 40,2         | 498,3         | 0,4          |
| № 267            | Напиток из шиповника                        | 200     | 0,6          | 0,2          | 18,6         | 79,0          | 90,0         |
|                  | <b>Итого полдник:</b>                       |         | <b>11,8</b>  | <b>12,8</b>  | <b>58,8</b>  | <b>577,3</b>  | <b>90,4</b>  |
|                  | <b>Итого за день:</b>                       |         | <b>39,88</b> | <b>47,4</b>  | <b>194,9</b> | <b>1646,8</b> | <b>127,9</b> |

4 день

| № ТК  | Наименование блюда                   | Выход | Б           | Ж            | У            | Ккал          | С            |
|-------|--------------------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                       |       |             |              |              |               |              |
| № 68  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150   | 2,8         | 2,6          | 9,4          | 72,6          | 0,4          |
| № 3   | Бутерброд с сыром                    | 30/15 | 4,7         | 6,8          | 14,5         | 139,0         | 0,07         |
| № 264 | Кофейный напиток с молоком           | 180   | 2,8         | 2,4          | 14,3         | 91            | 1,1          |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                |       | <b>10,3</b> | <b>11,8</b>  | <b>38,2</b>  | <b>302,6</b>  | <b>1,57</b>  |
|       | <b>ЗАВТРАК 2</b>                     |       |             |              |              |               |              |
| № 270 | Кисломолочный продукт                | 100   | 5,2         | 4,5          | 7,2          | 90,0          | 1,2          |
|       | <b>ОБЕД</b>                          |       |             |              |              |               |              |
| № 28  | Салат из свежих огурцов              | 60    | 0,7         | 6,0          | 2,3          | 66,0          | 4,6          |
| № 62  | Суп картофельный с овсяной крупой    | 200   | 0,8         | 1,1          | 5,6          | 36,9          | 3,3          |
| № 217 | Пюре картофельное с морковью         | 150   | 1,9         | 3,08         | 12,0         | 83,0          | 10,5         |
| № 202 | Котлета из птицы                     | 70    | 12,6        | 13,1         | 13,4         | 223,0         | 0,6          |
| № 253 | Компот из сушеных фруктов            | 180   | 0,2         | 0,01         | 13,8         | 57,0          | 0,2          |
|       | Хлеб ржаной                          | 40    | 3,3         | 0,6          | 16,7         | 86,2          | -            |
|       | Хлеб пшеничный                       | 30    | 2,3         | 0,3          | 14,4         | 71            | -            |
|       | <b>Итого обед:</b>                   |       | <b>21,8</b> | <b>24,19</b> | <b>78,2</b>  | <b>623,1</b>  | <b>19,2</b>  |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                       |       |             |              |              |               |              |
| № 293 | Булочка «Веснушка»                   | 75    | 5,8         | 4,5          | 40,3         | 226,0         | -            |
| № 269 | Молоко кипячёное                     | 200   | 5,4         | 4,8          | 9,0          | 102,0         | 2,4          |
|       | <b>Итого полдник:</b>                |       | <b>11,2</b> | <b>9,3</b>   | <b>49,3</b>  | <b>328,0</b>  | <b>2,4</b>   |
|       | <b>Итого за день:</b>                |       | <b>48,5</b> | <b>49,79</b> | <b>172,9</b> | <b>1343,7</b> | <b>24,37</b> |

5 день

| № ТК  | Наименование блюда                                | Выход   | Б            | Ж            | У            | Ккал          | С            |
|-------|---|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |         |              |              |              |               |              |
| № 111 | Каша овсяная «Геркулес» жидкая с сахаром и маслом | 150/5/5 | 2,3          | 3,3          | 14,1         | 96,2          | -            |
| № 1   | Бутерброд с маслом сливочным                      | 30/10   | 2,4          | 7,5          | 14,6         | 136,0         | -            |
| № 266 | Какао с молоком                                   | 180     | 3,6          | 3,1          | 15,8         | 107,0         | 1,4          |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                             |         | <b>8,3</b>   | <b>13,9</b>  | <b>44,5</b>  | <b>339,2</b>  | <b>1,4</b>   |
|       | <b>ЗАВТРАК 2</b>                                  |         |              |              |              |               |              |
| № 268 | Сок фруктовый                                     | 100     | 0,7          | -            | 15,1         | 64,0          | 3,00         |
|       | <b>ОБЕД</b>                                       |         |              |              |              |               |              |
| № 13  | Салат из белокочанной капусты                     | 60      | 1,1          | 3,2          | 6,2          | 60,4          | 17,1         |
| № 52  | Борщ с капустой и картофелем                      | 200     | 0,7          | 1,9          | 5,1          | 41,0          | 4,1          |
| № 120 | Пюре из бобовых с маслом                          | 150/5   | 9,0          | 4,5          | 23,3         | 170,0         | -            |
| № 188 | Тефтели мясные                                    | 70      | 10,9         | 12,5         | 13,7         | 212,0         | 0,6          |
| № 261 | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,07         | 0,02         | 6,9          | 28,0          | 0,02         |
|       | Хлеб ржаной                                       | 40      | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 86,2          | -            |
|       | Хлеб пшеничный                                    | 30      | 2,3          | 0,3          | 14,4         | 71            | -            |
|       | <b>Итого обед:</b>                                |         | <b>27,37</b> | <b>23,02</b> | <b>86,3</b>  | <b>668,6</b>  | <b>21,83</b> |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                                    |         |              |              |              |               |              |
| № 147 | Пудинг творожный с рисом                          | 130     | 14,7         | 9,9          | 18,9         | 224,0         | 0,1          |
| № 251 | Компот из свежих плодов                           | 200     | 0,08         | 0,08         | 11,9         | 48,0          | 0,8          |
|       | <b>Итого полдник:</b>                             |         | <b>14,78</b> | <b>9,98</b>  | <b>30,8</b>  | <b>272,0</b>  | <b>0,9</b>   |
|       | <b>Итог за день:</b>                              |         | <b>51,15</b> | <b>46,9</b>  | <b>176,7</b> | <b>1343,8</b> | <b>27,13</b> |

6 день

| № ТК             | Наименование блюда                         | Выход        | Б            | Ж            | У             | Ккал           | С            |
|------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |              |              |              |               |                |              |
| № 131            | <b>Омлет натуральный с маслом</b>          | <b>100</b>   | 9,01         | 12,51        | 2,24          | 156,25         | 0,49         |
| № 1              | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>        | <b>30/10</b> | 2,4          | 7,5          | 14,6          | 136,0          | -            |
| № 261            | <b>Чай с сахаром</b>                       | <b>180</b>   | 0,07         | 0,02         | 6,9           | 28,0           | 0,02         |
|                  | <b>Итого завтрак:</b>                      |              | <b>11,48</b> | <b>21,03</b> | <b>21,74</b>  | <b>320,25</b>  | <b>0,51</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |  |              |              |              |               |                |              |
|                  | <b>Сок фруктовый</b>                       | <b>100</b>   | 0,7          | -            | 15,1          | 64,0           | 3,00         |
| <b>ОБЕД</b>      |  |              |              |              |               |                |              |
| № 31             | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> | 60           | 0,9          | 6,0          | 3,0           | 70,6           | 5,6          |
| № 66             | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>         | <b>200</b>   | 2,3          | 3,9          | 13,6          | 98,8           | 2,3          |
| № 200            | <b>Плов из птицы</b>                       | <b>210</b>   | 21,4         | 19,6         | 35,6          | 406,0          | 1,0          |
| № 251            | <b>Компот из свежих плодов</b>             | <b>180</b>   | 0,08         | 0,08         | 11,9          | 48,0           | 0,8          |
|                  | <b>Хлеб ржаной</b>                         | <b>40</b>    | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 86,2           | -            |
|                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                      | <b>30</b>    | 2,3          | 0,3          | 14,4          | 71             | -            |
|                  | <b>Итого обед:</b>                         |              | <b>30,28</b> | <b>30,48</b> | <b>95,2</b>   | <b>780,4</b>   | <b>9,7</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |  |              |              |              |               |                |              |
| № 275            | <b>Оладьи с повидлом</b>                   | <b>130</b>   | 9,0          | 8,1          | 55,1          | 330,0          | 0,4          |
| № 263            | <b>Чай с молоком</b>                       | <b>200</b>   | 2,6          | 2,3          | 14,3          | 89,0           | 0,03         |
|                  | <b>Итого полдник:</b>                      |              | <b>11,6</b>  | <b>12,4</b>  | <b>69,4</b>   | <b>419,0</b>   | <b>0,43</b>  |
|                  | <b>Итого за день:</b>                      |              | <b>54,06</b> | <b>63,91</b> | <b>201,44</b> | <b>1583,65</b> | <b>13,64</b> |

7 день

| № ТК  | Наименование блюда                     | Выход   | Б           | Ж            | У            | Ккал          | С             |
|-------|--|---------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                         |         |             |              |              |               |               |
| № 111 | Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром | 150/5/5 | 1,0         | 0,1          | 14,5         | 64,0          | -             |
| № 3   | Бутерброд с сыром                      | 30/15   | 4,7         | 6,8          | 14,5         | 139,0         | 0,07          |
| № 266 | Какао с молоком                        | 180     | 3,6         | 3,1          | 15,8         | 107,0         | 1,4           |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                  |         | <b>9,3</b>  | <b>10,0</b>  | <b>44,8</b>  | <b>310,0</b>  | <b>1,47</b>   |
|       | <b>ЗАВТРАК 2</b>                       |         |             |              |              |               |               |
| № 270 | Кисломолочный продукт                  | 100     | 5,2         | 4,5          | 7,2          | 90,0          | 1,2           |
|       | <b>ОБЕД</b>                            |         |             |              |              |               |               |
| № 13  | Салат из белокочанной капусты          | 60      | 1,1         | 3,2          | 6,2          | 60,4          | 17,1          |
| № 63  | Пуштыш                                 | 200     | 2,3         | 1,6          | 4,9          | 43            | 4,8           |
| № 216 | Пюре картофельное                      | 150/5   | 2,0         | 3,2          | 13,6         | 92,0          | 12,1          |
| № 163 | Котлета рыбная                         | 80      | 7,8         | 4,3          | 28,3         | 114,0         | 0,4           |
| № 242 | Соус сметанный с томатом               | 40      | 1,7         | 4,9          | 7,0          | 80,0          | 1,3           |
| № 253 | Компот из сушеных фруктов              | 180     | 0,2         | 0,01         | 13,8         | 57,0          | 0,2           |
|       | Хлеб ржаной                            | 40      | 3,3         | 0,6          | 16,7         | 86,2          | -             |
|       | Хлеб пшеничный                         | 30      | 2,3         | 0,3          | 14,4         | 71            | -             |
|       | <b>Итого обед:</b>                     |         | <b>20,7</b> | <b>18,11</b> | <b>104,9</b> | <b>603,6</b>  | <b>35,9</b>   |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                         |         |             |              |              |               |               |
| № 279 | Пирожки печеные из дрожжевого теста    | 60      | 4,2         | 5,3          | 25,1         | 166,0         | 0,04          |
| № 267 | Напиток из шиповника                   | 200     | 0,6         | 0,2          | 18,6         | 79,0          | 90,0          |
| № 248 | Фрукты свежие                          | 100     | 0,4         | 0,4          | 9,8          | 44,0          | 10,0          |
|       | <b>Итого полдник:</b>                  |         | <b>5,0</b>  | <b>5,9</b>   | <b>53,5</b>  | <b>289,0</b>  | <b>100,04</b> |
|       | <b>Итого за день:</b>                  |         | <b>40,2</b> | <b>38,51</b> | <b>210,4</b> | <b>1292,6</b> | <b>138,61</b> |



8 день

| № ТК  | Наименование блюда                     | Выход   | Б            | Ж            | У             | Ккал           | С            |
|-------|--|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                         |         |              |              |               |                |              |
| № 111 | Каша манная жидкая с маслом и сахаром  | 150/5/5 | 1,5          | 2,3          | 13,1          | 80,0           | -            |
| № 2   | Бутерброд с повидлом                   | 30/20   | 2,49         | 3,93         | 27,56         | 156,0          | 0,10         |
| № 264 | Кофейный напиток с молоком             | 180     | 2,8          | 2,4          | 14,3          | 91             | 1,1          |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                  |         | <b>6,79</b>  | <b>8,63</b>  | <b>54,96</b>  | <b>327,0</b>   | <b>1,20</b>  |
|       | <b>ЗАВТРАК 2</b>                       |         |              |              |               |                |              |
| № 248 | Фрукты свежие                          | 100     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44,0           | 10,0         |
|       | <b>ОБЕД</b>                            |         |              |              |               |                |              |
| № 30  | Салат из свежих помидоров              | 60      | 1,0          | 6,8          | 3,4           | 72,8           | 22,1         |
| № 56  | Щи из свежей капусты с картофелем      | 200/10  | 0,7          | 1,9          | 3,3           | 33,9           | 7,3          |
| № 176 | Жаркое по-домашнему                    | 220     | 7,5          | 5,3          | 14,66         | 227,0          | 8,17         |
| № 251 | Компот из свежих плодов                | 180     | 0,08         | 0,08         | 11,9          | 48,0           | 0,8          |
|       | Хлеб ржаной                            | 40      | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 86,2           | -            |
|       | Хлеб пшеничный                         | 30      | 2,3          | 0,3          | 14,4          | 71,0           | -            |
|       | <b>Итого обед:</b>                     |         | <b>14,88</b> | <b>14,98</b> | <b>64,36</b>  | <b>538,9</b>   | <b>38,37</b> |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                         |         |              |              |               |                |              |
| № 143 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 150/20  | 11,2         | 12,69        | 40,2          | 498,3          | 0,43         |
| № 262 | Чай с лимоном                          | 200     | 0,12         | 0,02         | 10,20         | 41,0           | 2,83         |
|       | <b>Итого полдник:</b>                  |         | <b>11,32</b> | <b>12,71</b> | <b>50,4</b>   | <b>539,3</b>   | <b>3,26</b>  |
|       | <b>Итого за день:</b>                  |         | <b>33,39</b> | <b>36,72</b> | <b>179,52</b> | <b>1449,20</b> | <b>52,83</b> |

9 день

| ТК    | Наименование блюда  | Выход   | Б            | Ж            | У             | Ккал          | С            |
|-------|---|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>  |         |              |              |               |               |              |
| № 111 | Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром                  | 150/5/5 | 2,1          | 2,8          | 15,4          | 96,2          | -            |
| № 1   | Бутерброд с маслом сливочным                              | 30/10   | 2,4          | 7,5          | 14,6          | 136,0         | -            |
| № 261 | Чай с сахаром   | 180     | 0,07         | 0,02         | 6,9           | 28,0          | 0,02         |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                                     |         | <b>4,57</b>  | <b>10,32</b> | <b>36,9</b>   | <b>262,0</b>  | <b>0,02</b>  |
|       | <b>ЗАВТРАК 2</b>  |         |              |              |               |               |              |
| № 270 | Кисломолочный продукт                                     | 100     | 5,2          | 4,5          | 7,2           | 90,0          | 1,2          |
|       | <b>ОБЕД</b>   |         |              |              |               |               |              |
| № 47  | Икра свекольная   | 60      | 2,3          | 4,6          | 12,3          | 100,0         | 6,7          |
| № 60  | Рассольник ленинградский                                  | 200     | 0,8          | 2,05         | 6,6           | 48,3          | 3,0          |
| № 124 | Макаронные изделия отварные с маслом                      | 150/5   | 7,5          | 4,6          | 36,3          | 217,0         | -            |
| № 161 | Рыба запеченная в молочном соусе                          | 70/30   | 9,8          | 6,5          | 3,0           | 110,0         | 0,12         |
| № 253 | Компот из сушеных фруктов                                 | 180     | 0,2          | 0,01         | 13,8          | 57,0          | 0,2          |
|       | Хлеб ржаной   | 40      | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 86,2          | -            |
|       | Хлеб пшеничный  | 30      | 2,3          | 0,3          | 14,4          | 71            | -            |
|       | <b>Итого обед:</b>  |         | <b>26,2</b>  | <b>18,66</b> | <b>103,1</b>  | <b>689,5</b>  | <b>10,02</b> |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>  |         |              |              |               |               |              |
| № 42  | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 150     | 9,0          | 12,3         | 8,3           | 180,6         | 65,5         |
|       | Хлеб пшеничный  | 20      | 1,59         | 0,2          | 9,67          | 46,7          | -            |
| № 254 | Кисель из свежих ягод                                     | 200     | 0,09         | 0,04         | 13,4          | 54,0          | 12,2         |
|       | <b>Итого полдник:</b>                                     |         | <b>10,68</b> | <b>12,54</b> | <b>31,37</b>  | <b>281,3</b>  | <b>77,7</b>  |
|       | <b>Итого за день:</b>                                     |         | <b>46,65</b> | <b>46,02</b> | <b>178,57</b> | <b>1322,8</b> | <b>88,94</b> |

10 день

| № ТК             | Наименование блюда                  | Выход | Б            | Ж            | У            | Ккал          | С            |
|------------------|-------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                     |       |              |              |              |               |              |
| № 106            | Каша гречневая вязкая с маслом      | 150/5 | 3,2          | 3,2          | 13,9         | 97,5          | -            |
| № 3              | Бутерброд с сыром                   | 30/15 | 4,7          | 6,8          | 14,5         | 139,0         | 0,07         |
| № 266            | Какао с молоком                     | 180   | 3,6          | 3,1          | 15,8         | 107,0         | 1,4          |
|                  | <b>Итого завтрак:</b>               |       | <b>11,5</b>  | <b>13,1</b>  | <b>44,2</b>  | <b>343,5</b>  | <b>1,5</b>   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                     |       |              |              |              |               |              |
| № 248            | Фрукты свежие                       | 100   | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,0          | 10,0         |
| <b>ОБЕД</b>      |                                     |       |              |              |              |               |              |
| № 31             | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60    | 0,9          | 6,0          | 3,0          | 70,6          | 5,6          |
| № 52             | Борщ с капустой и картофелем        | 200   | 0,7          | 1,9          | 5,1          | 41,0          | 4,1          |
| № 193            | Запеканка картофельная с мясом      | 150   | 12,1         | 9,5          | 25,7         | 237,0         | 3,8          |
| № 235            | Соус томатный                       | 30    | 1,1          | 4,2          | 8,0          | 75,0          | 2,3          |
| № 251            | Компот из свежих плодов             | 180   | 0,08         | 0,08         | 11,9         | 48,0          | 0,8          |
|                  | Хлеб ржаной                         | 40    | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 86,2          | -            |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 30    | 2,3          | 0,3          | 14,4         | 71,0          | -            |
|                  | <b>Итого обед:</b>                  |       | <b>20,48</b> | <b>22,58</b> | <b>84,8</b>  | <b>628,8</b>  | <b>16,6</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                     |       |              |              |              |               |              |
| № 283            | Ватрушка с творогом                 | 70    | 4,6          | 2,7          | 15,5         | 101,0         | 0,02         |
| № 269            | Молоко кипяченое                    | 200   | 5,4          | 4,8          | 9,0          | 102,0         | 2,4          |
|                  | <b>Итого полдник:</b>               |       | <b>10,0</b>  | <b>7,5</b>   | <b>24,5</b>  | <b>203,0</b>  | <b>2,42</b>  |
|                  | <b>Итого за день:</b>               |       | <b>42,38</b> | <b>43,58</b> | <b>163,3</b> | <b>1219,3</b> | <b>30,52</b> |