**Директор МКОУ «Султанянгиюртовская СОШ №2»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Абдулахидов Ш.М.**

 **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.**

**Примерное 10-дневное меню**

**I день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **172** | Каша молочная пшеничная | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 |  | 21 |  |  | 7 | 61 | 21 | 1 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  | 2 |  |  | 150 | 124 | 26 | 1 |
| **368** | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| **15** | Сыр | 30 | 6 | 6 |  | 71 |  |  |  |  | 104 | 72 | 5 |  |
| **3** | Бутерброд с маслом | 35 | 2 | 4 | 15 | 115 |  |  |  |  | 8 | 28 | 10 | 1 |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за завтрак** |  | **19,4** | **23,3** | **75** | **631,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **140** | Суп с изделиями макаронными | 200 | 2,4 | 5,6 | 8,8 | 128 | 2 |  |  |  | 10,4 | 52,8 | 9,6 | 1,6 |
| **679** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |  |  |  |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| **56** | Гуляш из курицы | 80 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **26,86** | **28,21** | **82,64** | **740,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**II день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **679** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |  |  |  |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| **56** | Гуляш из курицы | 80 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Огурцы свежие  | 40 | 1 |  | 3 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **25,46** | **22,61** | **72,84** | **592,05** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **214** | Суп гороховый | 200 | 6,4 | 1,6 | 18,4 | 112 |  | 6 |  |  | 34,4 | 116,8 | 28,8 | 1,6 |
| **285** | Тефтели мясные | 80 | 6 | 6 | 5 | 180 |  | 2 |  |  | 42 | 58 | 10 |  |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **4** | Сок фруктовый | 200 | 1 |  | 25 | 110 |  | 8 |  |  | 40 | 36 | 20 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из капусты с горошком | 50 | 1 | 1 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **22,4** | **17,6** | **103,4** | **767** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**III день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **172** | Каша молочная ячневая | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 |  | 21 |  |  | 7 | 61 | 21 | 1 |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **15** | Сыр | 30 | 6 | 6 |  | 106,5 |  |  |  |  | 104 | 72 | 5 |  |
| **213** | Яйцо вареное | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |  |  |  | 22 | 77 | 5 | 1 |
| **368** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  |  |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **3** | Бутерброд с маслом | 35 | 2 | 4 | 15 | 115 |  |  |  |  | 8 | 28 | 10 | 1 |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **22** | **24** | **78** | **708,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56** | Борщ | 250 | 3 | 5 | 8 | 94 |  | 19 |  |  | 36 | 50 | 23 | 1 |
| **283** | Котлеты из кур | 80 | 17 | 17 | 13 | 124 |  | 5 |  |  | 101 | 110 | 15 | 1 |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **368** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  |  |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **31,2** | **29** | **102** | **722,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IVдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **277** | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **20** | Салат из капусты с горошком | 50 | 1 | 1 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **24,3** | **25,3** | **68,5** | **529,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Суп фасолевый с овощами | 200 | 1,6 | 2,4 | 4 | 108 |  | 11 |  |  | 25 | 36 | 16 | 1 |
| **282** | Котлеты из говядины | 80 | 5 | 6 | 4 | 141 |  | 2 |  |  | 42 | 58 | 10 |  |
| **321** | Пюре картофельное | 150 | 5 | 13 | 36 | 282 |  |  |  |  | 23 | 126 | 49 | 2 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  |  | **719,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Vдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **177** | Каша молочная рисовая | 200 | 9 | 11 | 43 | 227 |  | 28 |  |  | 9 | 81 | 28 | 1 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  | 2 |  |  | 150 | 124 | 26 | 1 |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1038** | Помидоры свежие | 50 | 1 |  | 2 | 12 |  | 25 |  |  | 7 | 13 | 10 | 1 |
| **3** | Бутерброд с маслом | 35 | 2 | 4 | 15 | 115 |  |  |  |  | 8 | 28 | 10 | 1 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **17** | **20** | **91** | **544** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39.2** | Суп перловый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **59.1** | Плов с говядиной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  |  |  |  | 1 | 40 | 12 |  |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **7** | **7** | **55** | **726** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VI день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **88** | Каша молочная манная | 150 | 5 | 6 | 20 | 146 |  | 1 |  |  | 139 | 115 | 18 |  |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  | 2 |  |  | 150 | 124 | 26 | 1 |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| **15** | Сыр | 30 | 6 | 6 |  | 106,5 |  |  |  |  | 104 | 72 | 5 |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Бутерброд с маслом | 35 | 2 | 4 | 15 | 115 |  |  |  |  | 8 | 28 | 10 | 1 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **18** | **21** | **66** | **557,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Суп рисовый с говядиной | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 |  | 6,70 |  |  | 21,01 |  | 25,93 | 1,18 |
| **45** | Винегрет овощной | 100 | 3 | 12 | 17 | 190 |  | 18 |  | 4 | 44 | 90 | 37 | 2 |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  | 2 |  |  | 150 | 124 | 26 | 1 |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **17,18** | **19,94** | **77,76** | **588,26** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VII день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **679** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |  |  |  |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| **7061** | Биточки из говядины | 80 | 5 | 6 | 4 | 141 |  | 2 |  |  | 42 | 58 | 10 |  |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **10** | Помидоры свежие | 30 | 0,3 |  | 1,2 | 7,2 |  | 7,5 |  |  | 4,2 | 7,8 | 6 | 0,3 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **15,76** | **11,61** | **68,04** | **566,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **282** | Котлеты из говядины | 80 | 5 | 6 | 4 | 141 |  | 2 |  |  | 42 | 58 | 10 |  |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из капусты с горошком | 50 | 1 | 1 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
|  | **Итого за обед** |  | **15,2** | **13** | **78** | **633,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VIlI день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59.1** | Плов с говядиной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  |  |  |  | 1 | 40 | 12 |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **5,2** | **4** | **60** | **580,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **61** | Щи из капусты свежей с картофелем | 250 | 2 | 5 | 11 | 94 |  | 28 |  |  | 36 | 54 | 23 |  |
| **304** | Плов из птицы | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 |  | 3 |  |  | 42 | 266 | 71 |  |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **368** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  |  |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
|  | **Итого за обед** |  | **22** | **27** | **93** | **618** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IX день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **277** | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  | 8 | 28 | 10 | 1 |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **23,1** | **24,3** | **60,5** | **512** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **282** | Котлеты из говядины | 80 | 5 | 6 | 4 | 141 |  | 2 |  |  | 42 | 58 | 10 |  |
| **321** | Пюре картофельное | 150 | 5 | 13 | 36 | 282 |  |  |  |  | 23 | 126 | 49 | 2 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **13,2** | **19** | **75** | **611,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**X день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **177** | Каша молочная овсяная | 200 | 6 | 8 | 32 | 230 |  | 21 |  |  | 7 | 61 | 21 | 1 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  | 2 |  |  | 150 | 124 | 26 | 1 |
| **368** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  |  |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **15** | Сыр | 20 | 4 | 4 |  | 71 |  |  |  |  | 104 | 72 | 5 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **19** | **18** | **88** | **626** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **80** | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 2 | 3 | 7 | 91 |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **679** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |  |  |  |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| **277** | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **27,76** | **23,91** | **81,34** | **644,25** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |