Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира",
(МБОУ СОШ № 24 п. Бира, филиал в с. Будукан, филиал в с. Семисточный)

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 24 п.Бира
Мостовая Л.В
Приказ № 248 ОД от 8/27/2026

Примерное десятидневное меню
детям (от 7 до 11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
					1 день Завтрак								
54-1о	омлет натуральный	150	12.7	18	3.3	225.5	110	17	**203**	2.1	0.06	183	0.9
42	бутерброд с сыром и маслом	100	9.2	11.6	24.2	242	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
пром.	фрукты	100	1.2	0.4	9.8	68.3	26.1	20.2	22.22	1.3	0.03	4	0
54-2г г/и	какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143	34	130	1.09	0.04	0.68	17.3
	ИТОГО:	**550**	**27.7**	**33.6**	**49.9**	**636.2**	**290.6**	**87.7**	**398.72**	**5.49**	**0.21**	**187.68**	**18.2**
					1 день ОБЕД								
54-18 с	Свекольник	200	4.6	2.64	10.8	85.78	25.2	20.8	45.4	1.03	0.05	5.4	98.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	12	17.2	41	0.73	0.06	0	18.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	126.4	23	55	112	1	0.04	0.13	286
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-55і	салат из св. помидоров и огурцов	80	8	4.1	2.4	50.1	22	13	25	0.63	0.04	31.3	286
54-8х.н.	компот из ягод	200	0.2	0.1	7.9	32.8	7.2	3.8	6.4	0.23	0	2	3.96
	ИТОГО:	**780**	**32.75**	**17.89**	**83.2**	**605.1**	**102.42**	**127.33**	**271.38**	**4.42**	**0.27**	**38.83**	**692.96**
					2 день ЗАВТРАК								
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	149	28	134	0.42	0.05	0.61	26.4
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
пром.	кондитерские изделия	60	1.1	1.3	30.9	141.6	6.4	4	14.4	0.6	0.03	0	0
54-4 г/и	Чай с сахаром и молоком	200	0.1	1.1	8.7	50.9	57	9.9	46	0.077	0.01	0.03	6.9
	ИТОГО	**510**	**7.15**	**8.25**	**93.2**	**490.22**	**225.42**	**59.43**	**235.98**	**1.897**	**0.17**	**0.64**	**33.3**
					2 день ОБЕД								
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	11.4	93.4	10.4	12.8	36	0.54	0.05	0.28	101.4
54-28м	курица	200	24.8	6.2	17.6	225.7	25	101	216	2.29	0.14	10.3	32.7
54-13з	салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.8	26	15	29	0.93	0.01	3.04	0.91
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	50	2.1	4.3	0.09	0	0.02	15
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	ИТОГО:	**730**	**31.47**	**13.53**	**79.8**	**574.12**	**124.42**	**148.43**	**326.88**	**4.65**	**0.28**	**13.64**	**150.01**
					3 день ЗАВТРАК								
54-6 к	сырники	150	29.4	8.6	31	319.1	206	31	286	0.84	0.06	0.28	43.1
пром.	джем	50	0.19	0.19	27.8	103.35	11	25	12.3	1	0.01	0	23
пром.	йогурт	100	2	8	15	140	150	118.8	17.5	0	0	0.9	25
54-1г/и	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.4	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0.4	0.03
	ИТОГО :	**500**	**31.79**	**16.79**	**80.3**	**588.85**	**371.5**	**178.6**	**323**	**2.57**	**0.07**	**1.58**	**91.13**
					3 день Обед								
54-25 с	Суп гороховый	200	6.52	2.8	14.92	110.92	26.6	27.6	76.4	1.41	0.14	4	121
54-5м	котлета куриная	100	17.28	3.83	12.11	151.67	26.4	57.6	129.6	1.24	0.06	0.56	5.66
54-3с	Соус красный основной	30	0.99	0.72	2.67	21.24	2.71	3.1	36	0.15	0	0.8	38.4
54-16і	салат винегрет	80	0.8	7.1	5.5	89.5	16	13	29	0.53	0.01	3.01	97.2
54-11г	гречка рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	15	120	181	4.04	0.21	0	19.2
54-6хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	14	7.3	22	0.54	0.2	0	0.72
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	ИТОГО:	**810**	**34.74**	**21.3**	**114.5**	**796.05**	**113.73**	**246.13**	**515.58**	**8.71**	**0.7**	**8.37**	**282.18**
					4 день ЗАВТРАК								
54-25к	Каша молочная пшенная	200	7.1	5.8	26.6	187.3	112	78	175	2.35	0.15	0.5	23.9
пром.	фрукты	100	3.84	3.06	1.36	68.3	26.1	20.2	22.22	1.3	0.03	12.7	0
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-1 г/и	какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143	34	130	1.09	0.04	0.68	17.3
	ИТОГО :	**550**	**15.99**	**12.91**	**65.46**	**469.22**	**294.12**	**149.73**	**368.8**	**5.54**	**0.3**	**13.88**	**41.2**
					4 день Обед								
54-27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	200	5.9	6.76	12.54	134.6	15.8	22.8	92.6	0.76	0.06	5.26	154.6
54-3р	Котлета рыбная	100	14.2	2.6	8.6	114.2	36	41	189	0.9	0.08	19.6	0.16
54-1с	Соус сметанный натуральный	30	0.87	4.95	1.98	55.83	20.4	2.58	17.1	0.07	0.01	0.05	23.21
54-11г	картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	39	28	84	1.03	0.12	10.2	23.8
54-7з	салат из белокочанной капусты с морковью	80	2.1	8.1	8.3	114.3	54	20	40	0.75	0.03	46.4	163
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-1х/и	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.75	0	1.16	0.38
	ИТОГО	**810**	**27.02**	**28.06**	**82.82**	**699.45**	**185.12**	**136.51**	**472.78**	**5.06**	**0.38**	**82.67**	**365.15**
					5 день ЗАВТРАК								
54-3г	макароны с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207.7	126	11	100	0.77	0.05	0.04	33.7
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	8.65	25	188.22	14.02	17.53	43.58	0.8	0.08	0	59
пром.	йогурт	100	2	8	15	140	150	118.8	17.5	0	0	0.9	25
54-2 г/и	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.4	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0.04	0.03
	ИТОГО	**500**	**10.55**	**23.45**	**75.1**	**562.32**	**294.52**	**151.13**	**168.28**	**2.3**	**0.13**	**0.98**	**117.73**
					5 день ОБЕД								
54-7 с	Рассольник ленинградский	200	4.74	5.8	13.62	125.52	21	19.8	51.4	0.71	0.06	5.54	104
54-25м	плов с курицы	200	27.3	8.1	33.2	314.6	20	108	234	2.02	0.08	2.36	147
54-20п	горошек зеленый	80	1.7	0.1	3.5	22.1	11	11	32	0.37	0.05	2.4	18
54-1х.н	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	50	2.1	4.3	0.9	0	0.2	15
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	ИТОГО:	**730**	**34.69**	**14.45**	**95.02**	**656.44**	**115.02**	**158.43**	**363.28**	**4.8**	**0.27**	**10.5**	**284**
					6 день ЗАВТРАК								
54-1 т	творожная запеканка	200	29.7	10.7	21.7	301.2	224	32	291	0.86	0.06	0.29	51.1
пром.	фрукты	100	1.2	0.4	9.8	68.3	26.1	20.2	22.22	1.3	0.03	12.7	0
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54 -4 г/и	чай с сахаром и молоком	200	1.6	1.1	8.7	50.9	57	9.9	46	0.77	0.01	0.3	6.9
	ИТОГ	**550**	**32.95**	**12.65**	**65.1**	**533.62**	**320.12**	**79.63**	**400.8**	**3.73**	**0.18**	**13.29**	**58**
					6 день ОБЕД								
54-2 с	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	200	4.7	4.96	10.12	110.24	33.6	19.2	42.6	0.87	0.03	6.76	134.6
54-3з	помидор нарезка	80	0.35	0.05	1.15	6.4	4.2	6	7.8	0.27	0.02	7.5	39.9
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	126.4	23	55	112	1	0.04	1.3	286
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	15	120	181	4.04	0.21	0	19.2
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
54-8хн	компот из ягод	200	0.2	0.1	18.4	32.8	7.2	3.8	6.4	0.25	0	2	3.96
	ИТОГ:	**780**	**28.1**	**17.56**	**94.97**	**622.76**	**94.5**	**220.5**	**393.3**	**7.43**	**0.38**	**17.56**	**483.66**
					7 день ЗАВТРАК								
54-4 о	омлет с сыром	150	19	25.4	3	316	359	26	333	2.23	0.07	0.37	222
42	бутерброд	100	9.2	11.6	24.2	242	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
пром.	кондитерские изделия	60	3.84	3.08	48.75	237.9	4.56	0	0	0.3	0	0	0
54 –3 г/и	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.75	0	1.16	0.38
	ИТОГ	**510**	**32.34**	**40.08**	**82.65**	**823.8**	**381.96**	**47.1**	**385**	**4.28**	**0.15**	**1.53**	**222.38**
					7 день ОБЕД								
54 -5 с	суп овощной мясными фрикадельками	200	8.64	6.06	13.92	144.82	17.4	25.8	92	1.39	0.09	7.46	102.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	12	7.2	41	0.73	0.06	0	18.4
54-3з	свежий огурец нарезка	80	0.7	0.1	2	11.3	18	11	34	0.48	0.03	8	8
54-3с	Соус красный основной	30	0.99	0.72	2.67	21.24	2.71	3.1	36	0.15	0	0.8	38.4
54-16м	тефтели из говядины с рисом	100	11.6	11.7	6.4	177.5	21	18	123	1.57	0.03	0.37	1.48
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-6х/и	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	14	7.3	22	0.54	0.02	0	0.72
	ИТОГ:	**830**	**28.18**	**24.03**	**101.09**	**740.68**	**98.13**	**89.93**	**389.58**	**5.66**	**0.31**	**16.63**	**169.4**
					8 день ЗАВТРАК								
54 – 20 к	Каша молочная жидкая гречневая	200	7.1	5.8	26.6	187.3	112	78	175	2.35	0.15	0.5	23.9
пром.	фрукты	100	1.2	0.4	9.8	68.3	26.1	20.2	22.22	1.3	0.03	4	0
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-21 г/и	какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143	34	130	1.09	0.04	0.68	17.3
	ИТОГО	**550**	**13.35**	**10.25**	**73.9**	**469.22**	**294.12**	**149.73**	**368.8**	**5.54**	**0.3**	**5.18**	**41.2**
					8 день ОБЕД								
54-7 с	Суп с макаронными изделиями	200	5.16	2.78	18.5	119.6	13.8	20.8	54.6	0.86	0.09	6.88	97.6
54-11г	картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	39	28	84	1.03	0.12	10.2	23.8
54-2м	гуляш из говядины	100	16.9	16.4	4	232	15	23	167	2.48	0.04	1.41	25.5
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	50	2.1	4.3	0.09	0	0.02	15
без номер	салат из соленого огурца с луком	80	1.23	0.08	2.9	20.56	8.4	12	16	0.54	0.04	2.3	0
	ИТОГО:	**780**	**27.44**	**24.91**	**89.9**	**705.78**	**139.22**	**103.43**	**367.48**	**5.8**	**0.37**	**20.81**	**161.9**
					9 день ЗАВТРАК								
54-6т	сырники	150	29.4	8.6	31	319.1	206	31	286	0.84	0.06	0.28	43.1
пром.	йогурт	100	2	8	15	140	150	118	17.5	0	0	0.9	25
пром	джем	50	0.19	0.19	27.8	103.35	11	25	12.3	1	0.01	0	0.23
54 –2 г/и	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0.04	0.3
	ИТОГО	**500**	**31.79**	**16.79**	**80.3**	**589.25**	**371.5**	**177.8**	**323**	**2.57**	**0.07**	**1.22**	**68.63**
					9 день ОБЕД								
54 – 27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	200	5.9	6.76	12.54	134.6	15.8	22.8	92.6	0.77	0.06	5.26	154.6
54-6г	рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5	6.9	24	73	0.49	0.03	0	18.4
54-12з	салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.8	26	15	29	0.93	0.01	3.04	0.91
54-21р	печень по-строгоновски	100	16.74	15.88	6.66	236.6	268	249	47	18	0.21	12.4	4726
пром.	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира",
(МБОУ СОШ № 24 п. Бира, филиал в с. Будукан, филиал в с. Семисточный)

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 24 п.Бира

_____ Мостовая Д.В

Приказ № _____ от _____

Примерное десятидневное меню

дети ОВЗ (от 12 до 18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
					1 день Завтрак								
54-2к	кукурузная	250	9	11.5	55	359.8	151	34	**170**	1.86	0.1	0.65	64.4
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-2 г/н	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.4	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0.04	0.03
	НТОГО:	**500**	**9.65**	**11.95**	**86.4**	**499.42**	**168.52**	**55.33**	**218.78**	**3.39**	**0.18**	**0.69**	**64.43**
					1 день ОБЕД								
54-18 с	Свекольник	250	5.75	3.3	13.5	107.23	31.5	26	56.75	1.29	0.06	6.75	123.25
54-1г	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	15	9.6	54	0.97	0.08	0	24.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.8	5.3	151.7	27	65	135	1.2	0.05	1.56	3.44
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-2г-н	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.4	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0.04	0.03
	НТОГО:	**820**	**30.5**	**17.05**	**93.9**	**660.95**	**91.02**	**121.93**	**294.53**	**4.99**	**0.27**	**8.35**	**151.22**
					2 день ЗАВТРАК								
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.86	5.68	22.33	167.78	18.5	24.25	153	0.45	0.08	0.91	29.75
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-4 г/н	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	57	9.9	46	0.77	0.01	0.3	6.9
	НТОГО	**500**	**8.91**	**7.23**	**55.93**	**331.9**	**88.52**	**51.68**	**240.58**	**2.02**	**0.17**	**1.21**	**36.65**
					2 день ОБЕД								
54-25с	Суп гороховый	250	8.35	5.75	20.35	166.43	33.75	36.25	100.5	1.85	0.19	5.95	121.5
54-16м	рисом	120	16.4	14.2	10	234.2	22	23	167	2.4	0.08	1.58	9.72
54-3с	Соус красный основной	30	0.99	0.72	2.67	21.24	2.76	3.6	7.2	0.15	0	0.8	38.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48	311.6	20	160	241	5.39	0.28	0	25.6
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	14	7.3	22	0.54	0.02	0	0.72
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	НТОГО:	**850**	**37.69**	**29.62**	**124.32**	**922.49**	**105.53**	**247.68**	**579.28**	**11.13**	**0.65**	**8.33**	**195.94**
					3 день ЗАВТРАК								
54-6 к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.8	47	343.6	159	61	233	1.65	0.23	0.68	52
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-21 г/н	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143	34	130	1.09	0.04	0.68	17.3
	НТОГО :	**500**	**15.45**	**16.85**	**84.5**	**557.22**	**315.02**	**112.53**	**404.58**	**2.54**	**0.35**	**1.36**	**69.3**
					3 день Обед								
54-6 с	Суп картофельный с клецками	250	5.78	4.1	14.25	116.75	13	16	45	0.68	0.06	0.35	126.75
54-18м	Печень по строгановски	120	20.1	19.1	8	283.9	322	299	57	21	0.25	14.9	5671
54-11г	Пюре картофельное	200	4.3	6.9	26.4	185.9	53	38	113	1.37	0.16	13.6	31.7
54-8хн	Компот из малины	200	0.2	0.1	7.9	32.8	7.2	3.8	6.4	0.25	0	2	3.96
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	НТОГО:	**820**	**30.83**	**30.65**	**81.45**	**732.57**	**408.22**	**374.33**	**262.98**	**24.1**	**0.55**	**30.85**	**5833.4**
					4 день ЗАВТРАК								
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.5	6.9	35.8	230.6	164	35	168	0.53	0.06	0.76	33
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-1 г/н	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.4	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0.04	0.03
	НТОГО :	**500**	**7.15**	**7.35**	**67.2**	**370.22**	**181.52**	**56.33**	**216.78**	**2.06**	**0.14**	**0.8**	**33.03**
					4 день Обед								
54-27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	250	7.38	8.45	15.68	168.25	19.75	28.5	115.75	0.97	0.08	6.58	193.25
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12.9	4	6.1	112.2	51	44	189	1.05	0.08	0.94	295
54-1с	Соус сметанный натуральный	30	0.87	4.95	1.98	55.83	20.4	2.58	17.1	0.07	0.01	0.05	23.21
54-6г	Рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	9.1	31	97	0.65	0.04	0	24.5
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-1х/н	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	50	2.1	4.3	0.9	0	0.2	15
	НТОГО	**830**	**27**	**24.25**	**117.16**	**801.8**	**163.27**	**125.71**	**464.73**	**4.44**	**0.29**	**7.77**	**550.96**
					5 день ЗАВТРАК								
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.6	7.1	31.6	217.9	178	21	129	0.4	0.1	0.7	34.4
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-3 г/н	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.75	0	1.16	0.38
	НТОГО	**500**	**7.35**	**7.55**	**63.2**	**359.02**	**197.92**	**43.13**	**179.08**	**1.95**	**0.18**	**1.86**	**34.78**
					5 день ОБЕД								
54-7 с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.98	2.75	19.43	126	15	21	55.5	0.89	0.09	6.6	121.5
54-10м	Капуста тушеная с мясом (говядина)	250	27.6	27.4	16.5	424.3	105	64	291	4.58	0.1	36.1	129
54-1х.н	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	50	2.1	4.3	0.9	0	0.2	15
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	НТОГО:	**750**	**34.53**	**30.6**	**80.63**	**744.52**	**183.02**	**104.63**	**392.38**	**7.17**	**0.27**	**42.9**	**265.5**
					6 день ЗАВТРАК								
54-25 к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.5	6.9	35.8	230.6	164	35	168	0.53	0.06	0.76	33
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54 -21 г/н	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143	34	130	1.09	0.04	0.68	17.3
	НТОГО	**500**	**11.55**	**10.95**	**73.3**	**444.22**	**320.02**	**86.53**	**339.58**	**2.42**	**0.18**	**1.44**	**50.3**
					6 день ОБЕД								
54-2 с	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	250	5.88	6.2	12.65	137.8	42	24	53.25	1.09	0.04	8.45	168.25
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.8	5.3	151.7	27	65	135	1.2	0.05	1.56	344
54-1г	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	15	9.6	54	0.97	0.08	0	24.5
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.75	0	1.16	0.38
	НТОГО:	**820**	**30.73**	**19.95**	**93.25**	**693.02**	**102.4**	**119.7**	**294.25**	**5.01**	**0.25**	**11.17**	**537.13**
					7 день ЗАВТРАК								
54-16 к	Каша дружба	250	6.3	7.3	30.1	211.1	145	34	155	0.06	0.09	0.66	34
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54 –4 г/н	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	57	9.9	46	0.77	0.01	0.3	6.9
	НТОГО	**500**	**8.35**	**8.85**	**63.7**	**375.22**	**215.02**	**61.43**	**242.58**	**1.63**	**0.18**	**0.96**	**40.9**
					7 день ОБЕД								
54 -3 с	Рассольник ленинградский	250	5.93	7.25	17.03	156.9	26.25	24.75	64.25	0.89	0.08	6.93	130
54- 10м	Капуста тушеная с мясом (говядина)	250	27.6	27.4	16.5	424.3	105	64	291	4.58	0.1	36.1	129
	Бутерброд с сыром	50/10	9.2	11.6	24.2	242	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
54-6х/н	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	14	7.3	22	0.54	0.02	0	0.72
	НТОГО:	**760**	**43.13**	**46.35**	**76.13**	**899**	**156.75**	**112.55**	**420.75**	**7.01**	**0.28**	**43.03**	**259.72**
					8 день ЗАВТРАК								
54 – 13 к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	6.5	6.9	35.8	230.6	164	35	168	0.53	0.06	0.76	33
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54-1 г/н	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.4	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0.04	0.03
	НТОГО	**500**	**7.15**	**7.35**	**67.2**	**370.22**	**181.52**	**56.33**	**216.78**	**2.06**	**0.14**	**0.8**	**33.03**
					8 день ОБЕД								
54-5 с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.58	17.4	181.03	21.75	32.25	115	1.73	0.11	9.33	128
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48	311.6	20	160	241	5.39	0.28	0	25.6
54-5м	Котлета из курицы	100	19.2	4.27	13.46	168.53	29.33	64	144	1.37	0.08	0.62	6.29
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	Сок из натуральных фруктов промышленного производства	200	1	0	18.2	76	16	10	18	0.4	0.02	4	0
	НТОГО:	**800**	**42.55**	**20.7**	**121.96**	**850.38**	**100.1**	**283.78**	**559.58**	**9.69**	**0.57**	**13.95**	**159.89**
					9 день ЗАВТРАК								
54-20 к	Каша молочная жидкая гречневая	250	8.9	7.3	33.3	234.1	140	98	219	2.94	0.19	0.63	29.9
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	113.22	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
54 –2 г/н	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0.04	0.3
	НТОГО	**500**	**9.55**	**7.75**	**64.7**	**374.12**	**157.52**	**119.33**	**267.78**	**4.47**	**0.27**	**0.67**	**30.2**
					9 день ОБЕД								
54 – 27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	250	7.38	8.45	15.68	168.25	19.75	28.5	115.75	0.97	0.08	6.58	193.25
54-1г	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	15	9.6	54	0.97	0.08	0	24.5
54-21р	Тефтели рыбные	100	10.3	6.4	10.1	139	36	30	139	0.77	0.06	0.56	10.7