

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области  
«Средняя общеобразовательная школа п.Алексеевка Хвалынского района имени В.М. Пашина»  
**ГБОУ СО «СОШ п.Алексеевка Хвалынского района имени В.М. Пашина»**  
ОГРН-1036404101898 ИНН-6448009208 КПП-644801001  
Россия, 412761, Саратовская область, Хвалынский район, поселок Алексеевка, улица Чапаева, д.111  
Телефон: 8-845-95-2-31-64, факс: 8-845-95-2-30-89, E-mail: [paschinzi@yandex.ru](mailto:paschinzi@yandex.ru)

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Начальник Северного территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Саратовской области

Аблязова А.Р.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СО «СОШ п.Алексеевка  
Хвалынского района имени В.М. Пашина»

Симонов В.А.

Приказ № 166-О от «10» марта 2021 года



**примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для учащихся  
ГБОУ СО «СОШ п.Алексеевка  
Хвалынского района имени В.М. Пашина»**

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Булочка школьная №574,сб.2013г.	100	100	7,7	7,7	3,2	3,2	53,6	53,6	273,6	273,6	0	0
Чай с сахаром №493,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,02	0,02	0	0	3	3	12	12	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>7,72</b>	<b>7,72</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>56,6</b>	<b>56,6</b>	<b>285,6</b>	<b>285,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи натуральные (огурец сол.) №107,сб.2013г.	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	0,85	0,85	6,5	6,5	2,5	2,5
Щи из свежей капусты с картофелем№142,сб.2013г.	200	250	1,4	1,75	4	5	6,2	7,77	66,4	83	14,8	18,4
Плов из отварной говядины №370,сб.2013г.	150/50	180/50	26,48	33,1	15,36	19,2	39,3	49,2	325	440	0,32	0,4
Компот из смеси сухофруктов с сахаром №508,сб.2013г	200/15	200/15	0,5	0,5	0	0	27	27	110	110	0,5	0,5
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>36,72</b>	<b>44,85</b>	<b>21,02</b>	<b>26,3</b>	<b>121,01</b>	<b>138,76</b>	<b>742</b>	<b>906,35</b>	<b>18,12</b>	<b>21,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Кондитерские изделия(печенье) №590,сб.2013г.	30	30	2,27	2,27	2,97	2,97	22,55	22,55	126,36	126,36	0	0
Кисломолочный продукт №516,сб.2013г.	200	200	5,8	5,8	5	5	8	8	100	100	1,4	1,4
<b>Итого за прием</b>			<b>8,07</b>	<b>8,07</b>	<b>7,97</b>	<b>7,97</b>	<b>30,55</b>	<b>30,55</b>	<b>226,36</b>	<b>226,36</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,51</b>	<b>60,64</b>	<b>32,19</b>	<b>37,47</b>	<b>208,16</b>	<b>225,91</b>	<b>1253,96</b>	<b>1418,31</b>	<b>19,52</b>	<b>23,2</b>

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша «Дружба» №260, сб. 2013г.	200/10/10	250/10/10	8,24	10,3	12,18	15,2	25,06	31,3	226,2	282,75	1,32	1,65
Масло сливочное №105, сб.2013г.	10	10	0,1	0,1	8,25	8,25	0,08	0,08	74,8	74,8	0	0
Чай с сахаром №493,сб. 2013г	200/10	200/10	0,02	0,02	0	0	3	3	12	12	0	0
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	50	50	3,8	3,8	0,8	0,8	24,6	24,6	117,5	117,5	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>12,16</b>	<b>14,22</b>	<b>21,23</b>	<b>24,25</b>	<b>52,74</b>	<b>58,98</b>	<b>430,5</b>	<b>487,05</b>	<b>1,32</b>	<b>1,65</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи отварные(свекла),сб.2013г.	50	50	0,7	0,7	1,9	1,9	1,85	1,85	27,5	27,5	10,6	10,6
Рассольник «Ленинградский» №134,сб.2013г.	200	250	1,64	2,05	4,2	5,25	13	16,25	97	121,25	6,14	7,67
Рагу из птицы №407,сб.2013г.	150	180	11,82	14,19	12,34	14,81	13,62	16,35	212	255	8,9	10,7
Компот из смеси сухофруктов с сахаром №508,сб.2013г	200/15	200/15	0,5	0,5	0	0	27	27	110	110	0,5	0,5
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>22,6</b>	<b>26,54</b>	<b>20</b>	<b>23,96</b>	<b>103,13</b>	<b>115,39</b>	<b>680,6</b>	<b>780,6</b>	<b>26,14</b>	<b>29,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Кондитерские изделия(пряник)№589,сб.2013г.	30	30	1,97	1,97	3,13	3,13	25	25	122	122	0	0
Кисель из концентрата плодового	200/10	200/10	1,4	1,4	0	0	29	29	122	122	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>3,37</b>	<b>3,37</b>	<b>3,13</b>	<b>3,13</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>244</b>	<b>244</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,13</b>	<b>44,13</b>	<b>44,36</b>	<b>51,34</b>	<b>209,87</b>	<b>228,37</b>	<b>1355,1</b>	<b>1511,65</b>	<b>27,46</b>	<b>31,12</b>

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Пирожки печёные из сдобного теста с фаршем№543,№593сб. 2013г.	100	100	4,35	4,35	6,48	6,48	23,32	23,32	168,76	168,76	7	7
Чай с сахаром №493,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,02	0,02	0	0	3	3	12	12	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>4,37</b>	<b>4,37</b>	<b>6,48</b>	<b>6,48</b>	<b>26,32</b>	<b>26,32</b>	<b>180,76</b>	<b>180,76</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи натуральные (помидор соленый),сб.2013г.	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	1,75	1,75	10	10	7,5	7,5
Борщ с капустой и картофелем ,со сметаной№128,№479,сб.2013г.	200/10	250/10	1,72	2,08	5,5	6,5	8,86	11,01	92,2	111,2	8,28	10,34
Каша гречневая рассыпчатая №237,сб.2013г.	150	180	8,58	11,44	10,13	13,5	37,08	49,44	253,05	337,4	0	0
Гуляш из мяса говядины №367,сб.2013г.	70/50	70/50	40,2	40,2	22,1	22,1	4,2	4,2	297	297	1,3	1,3
Напиток из шиповника с сахаром №519,сб.2013г	200/15	200/15	0,7	0,7	0,6	0,6	22,8	22,8	97	97	70	70
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>59,69</b>	<b>64,07</b>	<b>39,99</b>	<b>44,8</b>	<b>122,35</b>	<b>143,14</b>	<b>983,35</b>	<b>1119,45</b>	<b>87,08</b>	<b>89,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Запеканка из творога №313,сб. 2013г.	100	100	16	16	16,8	16,8	15,9	15,9	283,3	283,3	0,4	0,4
Чай с сахаром №493,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,02	0,02	0	0	3	3	12	12	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>16,02</b>	<b>16,02</b>	<b>16,8</b>	<b>16,8</b>	<b>18,9</b>	<b>18,9</b>	<b>295,3</b>	<b>295,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80,08</b>	<b>84,46</b>	<b>63,27</b>	<b>68,08</b>	<b>167,57</b>	<b>188,36</b>	<b>1459,41</b>	<b>1595,51</b>	<b>94,48</b>	<b>96,54</b>

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша рисовая молочная жидкая №268, сб. 2013г.	200/10/10	250/10/10	8,96	11,2	8,92	11,15	32,4	40,5	229,4	286,75	1,54	1,93
Масло сливочное №105, сб.2013г.	10	10	0,1	0,1	8,25	8,25	0,08	0,08	74,8	74,8	0	0
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	50	50	3,8	3,8	0,8	0,8	24,6	24,6	117,5	117,5	0	0
Чай с лимоном,с сахаром №496,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	2,8	2,8
<b>Итого за прием</b>			<b>12,96</b>	<b>15,2</b>	<b>17,97</b>	<b>20,2</b>	<b>72,28</b>	<b>80,38</b>	<b>482,7</b>	<b>540,05</b>	<b>4,34</b>	<b>4,73</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи натуральные (огурец соленый) №107,сб.2013г.	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	0,85	0,85	6,5	6,5	2,5	2,5
Суп с рыбными консервами№153,сб.2013г.	200/30	250/30	13,16	16,45	6,06	7,75	12,84	16,05	133	166,25	6,32	7,9
Макаронные изделия отварные №291,сб.2013г.	150	180	5,6	7,54	1,36	1,8	29,33	38,72	146,36	193,2	0,01	0,02
Соус томатный с овощами №454,сб.2013г.	50	50	0,6	0,6	2,09	2,09	3,72	3,72	35,8	35,8	0,42	0,42
Биточки №381,сб.2013г.	60	60	20,75	20,75	11,12	11,12	8,93	8,93	178,75	178,75	0	0
Компот из смеси сухофруктов с сахаром №509,сб.2013г	200/15	200/15	0,5	0,5	0	0	27	27	110	110	0,5	0,5
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>48,95</b>	<b>55,34</b>	<b>22,29</b>	<b>24,86</b>	<b>130,33</b>	<b>149,21</b>	<b>844,51</b>	<b>957,35</b>	<b>9,75</b>	<b>11,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Кондитерские изделия(вафля) №588,сб.2013г.	30	30	0,84	0,84	0,99	0,99	23,19	23,19	105	105	0	0
Кисломолочный продукт №516,сб.2013г.	200	200	5,8	5,8	5	5	8	8	100	100	1,4	1,4
<b>Итого за прием</b>			<b>6,64</b>	<b>6,64</b>	<b>5,99</b>	<b>5,99</b>	<b>31,19</b>	<b>31,19</b>	<b>205</b>	<b>205</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,55</b>	<b>77,18</b>	<b>46,25</b>	<b>51,05</b>	<b>233,8</b>	<b>260,78</b>	<b>1532,21</b>	<b>1702,4</b>	<b>15,49</b>	<b>17,47</b>

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша манная молочная жидкая №262, сб. 2013г.	200/10	250/10/10	9,26	11,57	7,76	9,7	30,8	38,57	215,4	269,25	1,38	1,72
Чай с лимоном,с сахаром №496,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	2,8	2,8
Масло сливочное №105, сб.2013г.	10	10	0,1	0,1	8,25	8,25	0,08	0,08	74,8	74,8	0	0
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	50	50	3,8	3,8	0,8	0,8	24,6	24,6	117,5	117,5	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>13,26</b>	<b>15,57</b>	<b>16,81</b>	<b>18,75</b>	<b>70,68</b>	<b>78,45</b>	<b>468,7</b>	<b>522,55</b>	<b>4,18</b>	<b>4,52</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи натуральные (помидор соленый),сб.2013г.	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	1,75	1,75	10	10	7,5	7,5
Щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной№142,№479,сб.2013г.	200	250	1,66	2,01	5,5	6,5	6,56	8,13	82,6	99,2	14,84	18,44
Плов из отварной говядины №370,сб.2013г.	150/50	180/50	26,48	33,1	15,36	19,2	39,3	49,2	325	440	0,32	0,4
Компот из смеси сухофруктов с сахаром №509,сб.2013г	200/15	200/15	0,5	0,5	0	0	27	27	110	110	0,5	0,5
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>37,13</b>	<b>45,26</b>	<b>22,52</b>	<b>27,8</b>	<b>122,27</b>	<b>140,02</b>	<b>761,7</b>	<b>926,05</b>	<b>23,16</b>	<b>26,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Кондитерские изделия(печенье) №590,сб.2013г.	30	30	2,27	2,27	2,97	2,97	22,55	22,55	126,36	126,36	0	0
Кисломолочный продукт №516,сб.2013г.	200	200	5,8	5,8	5	5	8	8	100	100	1,4	1,4
<b>Итого за прием</b>			<b>8,07</b>	<b>8,07</b>	<b>7,97</b>	<b>7,97</b>	<b>30,55</b>	<b>30,55</b>	<b>226,36</b>	<b>226,36</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,46</b>	<b>68,9</b>	<b>47,3</b>	<b>54,52</b>	<b>223,5</b>	<b>249,02</b>	<b>1456,76</b>	<b>1674,96</b>	<b>28,74</b>	<b>32,76</b>

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Колбасные изделия, запеченные в тесте №548	100	100	10,3	10,3	13,4	13,4	31	31	286	286	0	0
Чай с лимоном,с сахаром №496,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	2,8	2,8
<b>Итого за прием</b>			<b>10,4</b>	<b>10,4</b>	<b>13,4</b>	<b>13,4</b>	<b>46,2</b>	<b>46,2</b>	<b>347</b>	<b>347</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи отварные(свекла),сб.2013г.	50	50	0,7	0,7	1,9	1,9	1,85	1,85	27,5	27,5	10,6	10,6
Суп картоф. с фрикадел. из мяса говядины №149,№169, сб.2013г.	200/30	250/30	12,2	14,6	9,5	11,32	14,9	17,2	147,5	178,32	11,1	13,5
Пюре из гороха №417,сб.2013г.	150	180	15,84	18,72	6,6	7,9	35,23	41,6	250,76	296,36	2,15	2,56
Рыба ,тушеная в томате с овощами №343,сб.2013г.	70/70	70/70	25,5	25,5	13,9	13,9	6,3	6,3	143	143	4,7	4,7
Напиток из шиповника с сахаром №519,сб.2013г	200/15	200/15	0,7	0,7	0,6	0,6	22,8	22,8	97	97	0,5	0,5
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>62,88</b>	<b>69,32</b>	<b>34,06</b>	<b>37,62</b>	<b>128,74</b>	<b>143,69</b>	<b>899,86</b>	<b>1009,03</b>	<b>29,05</b>	<b>31,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Кондитерские изделия(печенье) №590,сб.2013г.	30	30	2,27	2,27	2,97	2,97	22,55	22,55	126,36	126,36	0	0
Чай с сахаром №493,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,02	0,02	0	0	3	3	12	12	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>2,29</b>	<b>2,29</b>	<b>2,97</b>	<b>2,97</b>	<b>25,55</b>	<b>25,55</b>	<b>138,36</b>	<b>138,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75,57</b>	<b>82,01</b>	<b>50,43</b>	<b>53,99</b>	<b>200,49</b>	<b>215,44</b>	<b>1385,22</b>	<b>1494,39</b>	<b>31,85</b>	<b>37,22</b>

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Чай с лимоном,с сахаром №496,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	2,8	2,8
Блинчики с маслом №528	100/10/10	100/10/10	11,12	11,12	15,62	15,62	29,93	29,93	261,25	261,25	0,6	0,6
<b>Итого за прием</b>			<b>11,22</b>	<b>11,22</b>	<b>15,62</b>	<b>15,62</b>	<b>45,13</b>	<b>45,13</b>	<b>322,25</b>	<b>322,25</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи натуральные (огурец) №107,сб.2013г.	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	0,85	0,85	6,5	6,5	2,5	2,5
Борщ с капустой и картофелем ,со сметаной№128,№479,сб.2013г.	200\10	250/10	1,72	2,08	5,5	6,5	8,86	11,01	92,2	111,2	8,28	10,34
Гуляш из говядины(1-й вариант) №367,сб.2013г.	70/50	70/50	40,2	40,2	22,1	22,1	4,2	4,2	297	297	1,3	1,3
Макаронные изделия отварные №291,сб.2013г.	150	180	5,6	7,54	1,36	1,8	29,33	38,72	146,36	193,2	0,01	0,02
Компот из смеси сухофруктов с сахаром №509,сб.2013г	200/15	200/15	0,5	0,5	0	0	27	27	110	110	0,5	0,5
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>56,36</b>	<b>59,82</b>	<b>30,62</b>	<b>32,5</b>	<b>117,9</b>	<b>135,72</b>	<b>886,16</b>	<b>984,75</b>	<b>12,59</b>	<b>14,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Кондитерские изделия(пряник)№589,сб.2013г.	30	30	1,97	1,97	3,13	3,13	25	25	122	122	0	0
Кисель из концентрата плодового или ягодного №503,сб.2013г.	200/10	200/10	1,4	1,4	0	0	29	29	122	122	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>3,37</b>	<b>3,37</b>	<b>3,13</b>	<b>3,13</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>244</b>	<b>244</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,95</b>	<b>74,41</b>	<b>49,37</b>	<b>51,25</b>	<b>217,03</b>	<b>234,85</b>	<b>1452,41</b>	<b>1551</b>	<b>15,99</b>	<b>18,06</b>



## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Сыр №100, сб.2013г.	15	15	3,7	3,7	3,8	3,8	0	0	51,4	51,4	0,1	0,1
Масло сливочное №105, сб.2013г.	10	10	0,1	0,1	8,25	8,25	0,08	0,08	74,8	74,8	0	0
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	50	50	3,8	3,8	0,8	0,8	24,6	24,6	117,5	117,5	0	0
Яйцо варёное№300, сб. 2013г.	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0
Чай с лимоном,с сахаром №496,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	2,8	2,8
<b>Итого за прием</b>			<b>12,8</b>	<b>12,8</b>	<b>17,45</b>	<b>17,45</b>	<b>40,18</b>	<b>40,18</b>	<b>367,7</b>	<b>367,7</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи натуральные (огурец соленый) №107,сб.2013г.	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	0,85	0,85	6,5	6,5	2,5	2,5
Суп картофельный с бобовыми №144,сб.2013г.	200	250	1,84	2,3	3,4	4,25	12,1	15,12	86,4	108	6,9	8,6
Картофель отварной в молоке№427,сб.2013г.	150	180	4,65	5,58	6,3	7,56	18,75	22,5	150	180	19,05	22,86
Биточки припущенные №412,сб.2013г.	70	70	10,5	10,5	7,5	7,5	6,5	6,5	132	132	0,6	0,6
Соус томатный с овощами №454,сб.2013г.	50	50	0,6	0,6	2,09	2,09	3,72	3,72	35,8	35,8	0,42	0,42
Компот из смеси сухофруктов с сахаром №509,сб.2013г	200/15	200/15	0,5	0,5	0	0	27	27	110	110	0,5	0,5
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>27,33</b>	<b>30,38</b>	<b>26,97</b>	<b>31,46</b>	<b>121,61</b>	<b>135,85</b>	<b>813,83</b>	<b>905,55</b>	<b>43,42</b>	<b>50,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Запеканка из творога №313,сб. 2013г.	100	100	16	16	16,8	16,8	15,9	15,9	283,3	283,3	0,4	0,4
Чай с сахаром №493,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,02	0,02	0	0	3	3	12	12	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>16,02</b>	<b>16,02</b>	<b>16,8</b>	<b>16,8</b>	<b>18,9</b>	<b>18,9</b>	<b>295,3</b>	<b>295,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,15</b>	<b>59,2</b>	<b>61,22</b>	<b>65,71</b>	<b>180,69</b>	<b>194,93</b>	<b>1476,83</b>	<b>1568,55</b>	<b>46,72</b>	<b>53,56</b>

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Булочка" нежная" №560,сб.2013г.	100	100	6,8	6,8	12,8	12,8	55,16	55,16	363,3	363,3	0	0
Чай с лимоном,с сахаром №496,сб.2013г.	200/10	200/10	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	2,8	2,8
<b>Итого за прием</b>			<b>6,9</b>	<b>6,9</b>	<b>12,8</b>	<b>12,8</b>	<b>70,36</b>	<b>70,36</b>	<b>424,3</b>	<b>424,3</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи натуральные (помидор соленый),сб.2013г.	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	1,75	1,75	10	10	7,5	7,5
Щи из свежей капусты с картофелем на м/костном бульоне (говядина) №142,№124,сб.2013г.	200/30	250/30	2,6	3,2	4,38	5,47	6,22	7,78	74,8	93,5	14,78	18,48
Каша гречневая рассыпчатая №237,сб.2013г.	150	180	8,58	11,44	10,13	13,5	37,08	49,44	253,05	337,4	0	0
Биточки №381,сб.2013г.	60	60	20,75	20,75	11,12	11,12	8,93	8,93	178,75	178,75	0	0
Напиток из шиповника с сахаром №519,сб.2013г	200/15	200/15	0,7	0,7	0,6	0,6	22,8	22,8	97	97	0,5	0,5
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>41,12</b>	<b>45,74</b>	<b>27,89</b>	<b>32,79</b>	<b>124,44</b>	<b>144,64</b>	<b>847,7</b>	<b>983,5</b>	<b>22,78</b>	<b>26,48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Кондитерские изделия(вафля) №588,сб.2013г.	30	30	0,84	0,84	0,99	0,99	23,19	23,19	105	105	0	0
Кисломолочный продукт №516,сб.2013г.	200	200	5,8	5,8	5	5	8	8	100	100	1,4	1,4
<b>Итого за прием</b>			<b>6,64</b>	<b>6,64</b>	<b>5,99</b>	<b>5,99</b>	<b>31,19</b>	<b>31,19</b>	<b>205</b>	<b>205</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,66</b>	<b>59,28</b>	<b>46,68</b>	<b>51,58</b>	<b>225,99</b>	<b>246,19</b>	<b>1477</b>	<b>1612,8</b>	<b>26,98</b>	<b>30,68</b>

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюда)	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ЭЦ,ккал		Витамин С,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша гречневая вязкая №248, сб. 2013г.	200/10/10	250/10/10	9,16	11,45	12,88	16,1	32,6	40,75	283	353,75	1,36	1,7
Чай с лимоном,с сахаром №496,сб. 2013г.	200/10	200/10	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	2,8	2,8
Масло сливочное №105, сб.2013г.	10	10	0,1	0,1	8,25	8,25	0,08	0,08	74,8	74,8	0	0
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	50	50	3,8	3,8	0,8	0,8	24,6	24,6	117,5	117,5	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>13,16</b>	<b>15,45</b>	<b>21,93</b>	<b>25,15</b>	<b>72,48</b>	<b>80,63</b>	<b>536,3</b>	<b>607,05</b>	<b>4,16</b>	<b>4,5</b>
<b>ОБЕД</b>												
Овощи отварные(свекла),сб.2013г.	50	50	0,7	0,7	1,9	1,9	1,85	1,85	27,5	27,5	10,6	10,6
Суп картофельный с макаронными изделиями ,на курином бульоне №147,№121	200/30	250/30	3,7	4,48	5,5	6,6	0,25	10,63	70,5	85,44	5,75	6,96
Капуста тушёная№423,сб.2013г.	150	180	5,55	6,66	5,4	6,48	5,85	7,02	94,5	113,4	25,5	30,6
Тефтели из говядины с рисом №390,сб.2013г.	70/30	70/30	9,5	9,5	15,3	15,3	11,4	11,4	221	221	0,8	0,8
Компот из смеси сухофруктов с сахаром №509,сб.2013г	200/10	200/10	0,5	0,5	0	0	27	27	110	110	0,5	0,5
Хлеб пшеничный №108,сб. 2013г.	70	70	5,3	5,3	0,6	0,6	34,3	34,3	164,5	164,5	0	0
Хлеб ржаной №109,сб.213г.	40	60	2,64	3,8	0,96	1,4	13,36	19,64	69,6	102,35	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>27,89</b>	<b>30,94</b>	<b>29,66</b>	<b>32,28</b>	<b>94,01</b>	<b>111,84</b>	<b>757,6</b>	<b>824,19</b>	<b>43,15</b>	<b>49,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Кондитерские изделие(пряник)№589,сб.2013г.	30	30	1,97	1,97	3,13	3,13	25	25	122	122	0	0
Кисель из концентрата плодового или ягодного №503,сб.2013г.	200/10	200/10	1,4	1,4	0	0	29	29	122	122	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>3,37</b>	<b>3,37</b>	<b>3,13</b>	<b>3,13</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>244</b>	<b>244</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,42</b>	<b>49,76</b>	<b>54,72</b>	<b>60,56</b>	<b>220,49</b>	<b>246,47</b>	<b>1537,9</b>	<b>1675,24</b>	<b>47,31</b>	<b>53,96</b>