

Амурская основная общеобразовательная школа

И О директора И. А. Замятина



## Для учащихся 11-18 лет

| №              | Прием пищи<br>наименование блюд | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       | Энергетическая<br>ценность | Минерал. вещества мг. |    |         |        | Витамины мг. |        |       |        |      |
|----------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------------------------|-----------------------|----|---------|--------|--------------|--------|-------|--------|------|
|                |                                 |                 | г.               |       |                            | Ca                    | Mg | P       | Fe     | B1           | C      | A     |        |      |
|                |                                 |                 | Б                | Ж     | У                          |                       |    |         |        |              |        |       |        |      |
| Завтрак 1 день |                                 |                 |                  |       |                            |                       |    |         |        |              |        |       |        |      |
| 1              | макароны                        | 180             | 3.92             | 4.16  | 27.76                      | 168                   |    | 39.98   | 29.29  | 96.90        | 1.91   | 0.18  | 19.19  | 0.40 |
| 2              | курица                          | 50              | 9.9              | 20.08 | 0.8                        | 230                   |    | 20.40   | 16.25  | 241.17       | 5.1    | 6.36  | 25.61  | 0.04 |
| 3              | подлив                          | 30              | 2.04             | 0.5   | 2.2                        | 3.0                   |    | 2.115   | 1.6    | 3.945        | 0.064  | 0.005 | 0.48   | 0    |
| 4              | хлеб                            | 50              | 1.98             | 0.36  | 10.26                      | 54.3                  |    | 23      | 33     | 87           | 2.0    | 0.11  | 0      | 0    |
| 5              | Чай сладкий с лимоном           | 200             | 0                | 0     | 13.9                       | 55                    |    | 10      | 7      | 18           | 0.6    | 0.29  | 6.6    | 0    |
| 6              | пряник                          | 50              | 5.73             | 7.24  | 13.98                      | 141.2                 |    | 16      | 19     | 11           | 2.2    | 0.003 | 13     | 0    |
|                |                                 | 560             | 23.13            | 33.3  | 68.6                       | 649.6                 |    | 108.495 | 104.12 | 445.915      | 10.974 | 6.918 | 63.860 | 0.24 |
| Обед 1 день    |                                 |                 |                  |       |                            |                       |    |         |        |              |        |       |        |      |
| 1              | Суп с гречкой                   | 250             | 2.4              | 5.7   | 15.7                       | 126                   |    | 38.08   | 35.30  | 87.18        | 2.03   | 0.32  | 5.81   | 0    |
| 2              | Хлеб рж                         | 50              | 1.98             | 0.36  | 10.26                      | 54.3                  |    | 23      | 33     | 87           | 2.0    | 0.11  | 0      | 0    |
| 3              | венигрет                        | 80              | 17.1             | 24.2  | 3.2                        | 300                   |    | 26.8    | 7.9    | 14.83        | 0.32   | 0.01  | 20.97  | 0    |
| 4              | какао                           | 200             | 0                | 0     | 10.0                       | 119                   |    | 18      | 0      | 4.29         | 0.60   | 0     | 0      | 0    |
| 5              | конфета                         | 70              | 0.4              | 9.8   | 26                         | 16                    |    | 19      | 2.2    | 0.03         | 0.02   | 0.3   | 10     | 0    |
| 6              | яблоко                          | 80              | 0.6              | 0.2   | 0.2                        | 14.4                  |    | 19      | 12     | 16           | 2.3    | 0.02  | 5      | 0    |
|                |                                 | 730             | 22.04            | 40.5  | 63.26                      | 627.8                 |    | 143.88  | 90.4   | 209.33       | 7.27   | 0.76  | 41.78  | 0    |
| Завтрак 2 день |                                 |                 |                  |       |                            |                       |    |         |        |              |        |       |        |      |
| 1              | Картоф пюре                     | 180             | 7.3              | 5.6   | 44.5                       | 262                   |    | 19      | 16     | 87           | 1.6    | 0.17  | 0      | 0    |
| 2              | Минтай жар                      | 80              | 14.5             | 12.0  | 12.8                       | 218                   |    | 12      | 22     | 175          | 1.7    | 0.11  | 0      | 0.03 |
| 3              | хлеб                            | 50              | 1.98             | 0.36  | 10.26                      | 54.3                  |    | 23      | 33     | 87           | 2.0    | 0.11  | 0      | 0    |
| 4              | чай                             | 200             | 3.6              | 3.6   | 22.8                       | 135                   |    | 17.7    | 20.5   | 74.5         | 1.436  | 0.14  | 0.13   | 0.03 |
| 5              | печенья                         | 50              | 5.73             | 7.24  | 13.98                      | 141.2                 |    | 9       | 0      | 41           | 0.6    | 0.08  | 0      | 0    |
| 6              |                                 | 560             | 40.67            | 29.04 | 104.04                     | 808.6                 |    | 80.7    | 91.5   | 464.5        | 7.336  | 0.61  | 0.13   | 0.06 |
| Обед 2 день    |                                 |                 |                  |       |                            |                       |    |         |        |              |        |       |        |      |
| 1              | Суп горох                       | 250             | 7.25             | 7.5   | 16.0                       | 165.25                |    | 38.08   | 35.3   | 87.18        | 2.03   | 0.23  | 5.81   | 0    |
| 2              | хлеб                            | 50              | 1.98             | 0.36  | 10.26                      | 54.3                  |    | 23      | 33     | 87           | 2.0    | 0.11  | 0      | 0    |
| 3              | кисель                          | 200             | 0                | 0     | 14.99                      | 56.25                 |    | 15      | 10     | 22           | 0.12   | 0.86  | 7.12   | 0    |
| 4              | груша                           | 80              | 0.6              | 0.2   | 0.2                        | 14.4                  |    | 16      | 19     | 11           | 2.2    | 0.03  | 13     | 0    |

|   |                |     |       |      |        |       |        |       |        |      |      |      |   |
|---|----------------|-----|-------|------|--------|-------|--------|-------|--------|------|------|------|---|
| 5 | Салат с капуст | 80  | 1.9   | 5.5  | 12.0   | 105   | 19.86  | 12.3  | 24.36  | 0.75 | 0.01 | 4.56 | 0 |
| 6 | коржик         | 70  | 8.0   | 5.3  | 53.7   | 433   | 25     | 33    | 2.0    | 0.16 | 0.06 | 1.61 | 0 |
|   |                | 730 | 27.29 | 19.1 | 132.85 | 826.3 | 136.94 | 142.6 | 233.54 | 7.26 | 1.3  | 32.1 | 0 |

### Завтрак 3 день

|   |                |     |       |       |        |        |        |       |       |      |      |      |      |
|---|----------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|------|
| 1 | Каша гречневая | 180 | 5.7   | 9.9   | 20.8   | 120    | 19.98  | 67.5  | 208.5 | 3.95 | 0.18 | 0    | 0.02 |
| 2 | тефтели        | 80  | 14.5  | 12.0  | 12.8   | 218    | 57.8   | 28.4  | 141.4 | 1.27 | 0.07 | 1.13 | 0.15 |
| 3 | хлеб           | 50  | 6.48  | 8.57  | 14.03  | 157.55 | 23     | 33    | 87    | 2    | 0.11 | 0    | 0    |
| 4 | чай            | 200 | 0     | 0     | 14.99  | 56.25  | 10     | 7     | 18    | 0.6  | 0.29 | 6.6  | 0    |
| 5 | коржик         | 70  | 4.7   | 9.3   | 64.2   | 23     | 64     | 16    | 1     | 0.02 | 0.08 | 0.5  | 0    |
|   |                | 580 | 31.38 | 39.77 | 126.82 | 574.8  | 174.78 | 147.9 | 455.9 | 7.84 | 0.73 | 8.23 | 0.17 |

### Обед 3 день

|   |                 |     |       |       |        |       |        |        |        |      |      |        |       |
|---|-----------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|-------|
| 1 | Суп рассольник  | 250 | 2.4   | 5.7   | 15.7   | 126   | 15.65  | 26.45  | 71.75  | 0.75 | 0.1  | 7.54   | 0     |
| 2 | Салат морковный | 80  | 17.1  | 24.2  | 3.2    | 300   | 51     | 38     | 55     | 0.7  | 0.06 | 5      | 0     |
| 3 | Хлеб с сыром    | 150 | 1.98  | 0.36  | 10.26  | 54.3  | 50     | 580    | 1.1    | 1.16 | 0.27 | 389    | 0.22  |
| 4 | банан           | 130 | 0.3   | 9     | 17     | 21    | 16     | 0.1    | 0.03   | 0.04 | 0.02 | 0.10   | 25    |
| 5 | компот          | 200 | 0     | 0     | 31.4   | 140   | 6.4    | 0      | 3.6    | 0.18 | 0.01 | 1.08   | 0     |
| 6 | Булочка         | 70  | 5.73  | 7.24  | 13.98  | 141.2 | 22     | 33     | 88     | 2.0  | 0.16 | 299    | 0     |
|   |                 | 880 | 27.07 | 46.74 | 117.24 | 780.6 | 161.05 | 677.55 | 219.48 | 4.83 | 0.62 | 701.72 | 25.22 |

### Завтрак 4 день

|   |               |     |       |      |       |       |         |        |         |        |       |       |      |
|---|---------------|-----|-------|------|-------|-------|---------|--------|---------|--------|-------|-------|------|
| 1 | Каша рисовая  | 180 | 4.6   | 5.9  | 42.7  | 246   | 45.1    | 47.5   | 199.3   | 2.19   | 0.06  | 1.01  | 0.04 |
| 2 | Минтай        | 100 | 22.5  | 10.9 | 5.5   | 209   | 37.00   | 22.9   | 144.7   | 0.87   | 0.07  | 0.3   | 0.01 |
| 3 | Хлеб          | 50  | 1.98  | 0.36 | 10.26 | 54.3  | 33.05   | 66.07  | 23.4    | 4.4    | 0.16  | 0     | 0    |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0     | 0    | 13.9  | 55    | 10      | 7      | 18      | 0.6    | 0.29  | 6.6   | 0    |
| 5 | Печенья       | 40  | 5.73  | 7.24 | 13.98 | 141.2 | 16      | 19     | 11      | 2.2    | 0.003 | 13    | 0    |
|   | Подлив        | 30  | 14.5  | 12   | 12.8  | 218   | 2.115   | 1.6    | 3.945   | 0.064  | 0.005 | 0.48  | 0    |
|   |               | 600 | 49.31 | 36.4 | 99.14 | 923.5 | 143.265 | 164.07 | 400.345 | 10.324 | 0.588 | 21.39 | 0.05 |

### Обед 4 день

|   |                  |     |      |      |       |       |       |       |       |      |      |       |      |
|---|------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|
| 1 | Суп щи           | 250 | 1.9  | 5.5  | 12    | 105   | 43.33 | 22.25 | 47.63 | 0.8  | 0.06 | 18.46 | 0.01 |
| 2 | Салат с капустой | 60  | 17.1 | 24.2 | 3.2   | 300   | 26.8  | 7.9   | 14.83 | 0.32 | 0.01 | 20.97 | 0    |
| 3 | Хлеб с сыром     | 100 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 54.3  | 50    | 580   | 1.1   | 1.16 | 0.27 | 389   | 0.22 |
| 4 | Банан            | 100 | 0.3  | 9    | 17    | 21    | 16    | 0.1   | 0.03  | 0.04 | 0.02 | 0.10  | 25   |
| 5 | Компот           | 200 | 0    | 0    | 31.4  | 140   | 6.4   | 0     | 3.6   | 0.18 | 0.01 | 1.08  | 0    |
| 6 | Пирожок          | 70  | 5.73 | 7.24 | 13.98 | 141.2 | 22    | 33    | 88    | 2.0  | 0.16 | 299   | 0    |

|  |  |     |       |      |       |       |        |        |        |      |      |        |       |
|--|--|-----|-------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|-------|
|  |  | 780 | 27.01 | 46.3 | 87.84 | 761.5 | 161.05 | 677.55 | 219.48 | 4.83 | 0.62 | 701.72 | 25.22 |
|--|--|-----|-------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|-------|

**Завтрак 5 день**

|   |               |     |       |       |        |        |        |       |       |      |      |      |      |
|---|---------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|------|
| 1 | Каша пшенная  | 180 | 5.7   | 9.9   | 20.8   | 120    | 19.98  | 67.5  | 208.5 | 3.95 | 0.18 | 0    | 0.02 |
| 2 | Курица отв    | 50  | 14.5  | 12.0  | 12.8   | 218    | 57.8   | 28.4  | 141.4 | 1.27 | 0.07 | 1.13 | 0.15 |
| 3 | Хлеб          | 50  | 1.98  | 0.36  | 10.26  | 12.6   | 50     | 580   | 1.1   | 1.16 | 0.27 | 389  | 0.22 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0     | 0     | 14.99  | 56.25  | 10     | 7     | 18    | 0.6  | 0.29 | 6.6  | 0    |
| 5 | печенья       | 40  | 4.7   | 9.3   | 64.2   | 23     | 64     | 16    | 1     | 0.02 | 0.08 | 0.5  | 0    |
|   |               | 520 | 26.88 | 31.56 | 123.05 | 429.85 | 201.78 | 698.9 | 370   | 7    | 0.89 | 8.23 | 0.17 |

**Обед 5 день**

|   |              |     |       |       |        |       |        |        |        |      |      |        |       |
|---|--------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|-------|
| 1 | Суп солянка  | 250 | 2.4   | 5.7   | 15.7   | 126   | 15.65  | 26.45  | 71.75  | 0.75 | 0.1  | 7.54   | 0     |
| 2 | Салат зимний | 80  | 17.1  | 24.2  | 3.2    | 300   | 51     | 38     | 55     | 0.7  | 0.06 | 5      | 0     |
| 3 | Хлеб         | 50  | 1.98  | 0.36  | 10.26  | 54.3  | 50     | 580    | 1.1    | 1.16 | 0.27 | 389    | 0.22  |
| 4 | Груша        | 80  | 0.3   | 9     | 17     | 21    | 16     | 0.1    | 0.03   | 0.04 | 0.02 | 0.10   | 25    |
| 5 | Компот       | 200 | 0     | 0     | 31.4   | 140   | 6.4    | 0      | 3.6    | 0.18 | 0.01 | 1.08   | 0     |
| 6 | пирожок      | 100 | 5.73  | 7.24  | 13.98  | 141.2 | 22     | 33     | 88     | 2.0  | 0.16 | 299    | 0     |
|   |              | 760 | 27.07 | 46.74 | 117.24 | 780.6 | 161.05 | 677.55 | 219.48 | 4.83 | 0.62 | 701.72 | 25.22 |

**Завтрак 6 день**

|   |            |     |       |       |        |        |         |       |        |       |       |      |      |
|---|------------|-----|-------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|------|------|
| 1 | макаронны  | 180 | 5.7   | 9.9   | 20.8   | 120    | 19.98   | 67.5  | 208.5  | 3.95  | 0.18  | 0    | 0.02 |
| 2 | Курица зап | 50  | 14.5  | 12.0  | 12.8   | 218    | 57.8    | 28.4  | 141.4  | 1.27  | 0.07  | 1.13 | 0.15 |
| 3 | хлеб       | 50  | 6.48  | 8.57  | 14.03  | 157.55 | 23      | 33    | 87     | 2     | 0.11  | 0    | 0    |
| 4 | чай        | 200 | 0     | 0     | 14.99  | 56.25  | 10      | 7     | 18     | 0.6   | 0.29  | 6.6  | 0    |
| 5 | коржик     | 70  | 4.7   | 9.3   | 64.2   | 23     | 64      | 16    | 1      | 0.02  | 0.08  | 0.5  | 0    |
| 6 | подлив     | 30  | 14.5  | 12    | 12.8   | 218    | 2.115   | 1.6   | 3.945  | 0.064 | 0.005 | 0.48 | 0    |
|   |            | 580 | 45.88 | 51.77 | 139.62 | 792.8  | 176.895 | 153.5 | 459.85 | 7.9   | 0.74  | 8.71 | 0.17 |

**Обед 6 день**

|   |                  |     |       |       |        |       |        |        |        |      |      |        |       |
|---|------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|-------|
| 1 | Суп уха          | 250 | 2.4   | 5.7   | 15.7   | 126   | 15.65  | 26.45  | 71.75  | 0.75 | 0.1  | 7.54   | 0     |
| 2 | Салат со свеклой | 80  | 17.1  | 24.2  | 3.2    | 300   | 51     | 38     | 55     | 0.7  | 0.06 | 5      | 0     |
| 3 | Хлеб             | 50  | 1.98  | 0.36  | 10.26  | 54.3  | 50     | 580    | 1.1    | 1.16 | 0.27 | 389    | 0.22  |
| 4 | апельсин         | 100 | 0.3   | 9     | 17     | 21    | 16     | 0.1    | 0.03   | 0.04 | 0.02 | 0.10   | 25    |
| 5 | Сок яблочный     | 200 | 0     | 0     | 31.4   | 140   | 6.4    | 0      | 3.6    | 0.18 | 0.01 | 1.08   | 0     |
| 6 | пирожок          | 70  | 5.73  | 7.24  | 13.98  | 141.2 | 22     | 33     | 88     | 2.0  | 0.16 | 299    | 0     |
|   |                  | 750 | 27.07 | 46.74 | 117.24 | 780.6 | 161.05 | 677.55 | 219.48 | 4.83 | 0.62 | 701.72 | 25.22 |

| Завтрак 7 день |                |     |       |       |        |        |        |       |       |      |      |      |      |
|----------------|----------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|------|
| 1              | Каша гречневая | 180 | 5.7   | 9.9   | 20.8   | 120    | 19.98  | 67.5  | 208.5 | 3.95 | 0.18 | 0    | 0.02 |
| 2              | котлета        | 80  | 14.5  | 12.0  | 12.8   | 218    | 57.8   | 28.4  | 141.4 | 1.27 | 0.07 | 1.13 | 0.15 |
| 3              | хлеб           | 50  | 6.48  | 8.57  | 14.03  | 157.55 | 23     | 33    | 87    | 2    | 0.11 | 0    | 0    |
| 4              | чай            | 200 | 0     | 0     | 14.99  | 56.25  | 10     | 7     | 18    | 0.6  | 0.29 | 6.6  | 0    |
| 5              | пряник         | 50  | 4.7   | 9.3   | 64.2   | 23     | 64     | 16    | 1     | 0.02 | 0.08 | 0.5  | 0    |
|                |                | 560 | 31.38 | 39.77 | 126.82 | 574.8  | 174.78 | 147.9 | 455.9 | 7.84 | 0.73 | 8.23 | 0.17 |

| Обед 7 день |                  |     |       |       |        |       |        |        |        |      |      |        |       |
|-------------|------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|-------|
| 1           | Суп с вермишелью | 250 | 2.4   | 5.7   | 15.7   | 126   | 15.65  | 26.45  | 71.75  | 0.75 | 0.1  | 7.54   | 0     |
| 2           | Салат с капустой | 80  | 17.1  | 24.2  | 3.2    | 300   | 51     | 38     | 55     | 0.7  | 0.06 | 5      | 0     |
| 3           | Хлеб с сыром     | 100 | 1.98  | 0.36  | 10.26  | 54.3  | 50     | 580    | 1.1    | 1.16 | 0.27 | 389    | 0.22  |
| 4           | банан            | 130 | 0.3   | 9     | 17     | 21    | 16     | 0.1    | 0.03   | 0.04 | 0.02 | 0.10   | 25    |
| 5           | кисель           | 200 | 0     | 0     | 31.4   | 140   | 6.4    | 0      | 3.6    | 0.18 | 0.01 | 1.08   | 0     |
| 6           | печенья          | 50  | 5.73  | 7.24  | 13.98  | 141.2 | 22     | 33     | 88     | 2.0  | 0.16 | 299    | 0     |
|             |                  | 810 | 27.07 | 46.74 | 117.24 | 780.6 | 161.05 | 677.55 | 219.48 | 4.83 | 0.62 | 701.72 | 25.22 |

| Завтрак 8 день |              |     |       |       |        |        |       |       |        |       |       |      |      |
|----------------|--------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|
| 1              | Каша рисовая | 180 | 5.7   | 9.9   | 20.8   | 120    | 19.98 | 67.5  | 208.5  | 3.95  | 0.18  | 0    | 0.02 |
| 2              | Минтай запеч | 100 | 14.5  | 12.0  | 12.8   | 218    | 57.8  | 28.4  | 141.4  | 1.27  | 0.07  | 1.13 | 0.15 |
| 3              | хлеб         | 50  | 6.48  | 8.57  | 14.03  | 157.55 | 23    | 33    | 87     | 2     | 0.11  | 0    | 0    |
| 4              | чай          | 200 | 0     | 0     | 14.99  | 56.25  | 10    | 7     | 18     | 0.6   | 0.29  | 6.6  | 0    |
| 5              | булочка      | 70  | 4.7   | 9.3   | 64.2   | 23     | 64    | 16    | 1      | 0.02  | 0.08  | 0.5  | 0    |
| 6              | подлив       | 30  | 2.04  | 0.5   | 2.2    | 3      | 2.115 | 1.6   | 3.945  | 0.064 | 0.005 | 0.48 | 0    |
|                |              | 630 | 33.42 | 40.27 | 129.02 | 577.8  | 176.9 | 153.5 | 459.85 | 7.9   | 0.74  | 8.71 | 0.17 |

| Обед 8 день |                 |     |       |       |        |       |        |        |        |      |      |        |       |
|-------------|-----------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|-------|
| 1           | Суп рассольник  | 250 | 2.4   | 5.7   | 15.7   | 126   | 15.65  | 26.45  | 71.75  | 0.75 | 0.1  | 7.54   | 0     |
| 2           | Салат морковный | 80  | 17.1  | 24.2  | 3.2    | 300   | 51     | 38     | 55     | 0.7  | 0.06 | 5      | 0     |
| 3           | Хлеб с сыром    | 100 | 1.98  | 0.36  | 10.26  | 54.3  | 50     | 580    | 1.1    | 1.16 | 0.27 | 389    | 0.22  |
| 4           | апельсин        | 100 | 0.3   | 9     | 17     | 21    | 16     | 0.1    | 0.03   | 0.04 | 0.02 | 0.10   | 25    |
| 5           | Компот          | 200 | 0     | 0     | 31.4   | 140   | 6.4    | 0      | 3.6    | 0.18 | 0.01 | 1.08   | 0     |
| 6           | пирожок         | 70  | 5.73  | 7.24  | 13.98  | 141.2 | 22     | 33     | 88     | 2.0  | 0.16 | 299    | 0     |
|             |                 | 800 | 27.07 | 46.74 | 117.24 | 780.6 | 161.05 | 677.55 | 219.48 | 4.83 | 0.62 | 701.72 | 25.22 |

| Завтрак 9 день |               |     |       |      |       |        |        |        |       |      |      |      |      |
|----------------|---------------|-----|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|------|------|------|
| 1              | Картоф. пюре  | 180 | 7.3   | 5.6  | 44.5  | 262    | 19     | 16     | 87    | 1.6  | 0.17 | 0    | 0    |
| 2              | Тефтели       | 80  | 14.5  | 12.0 | 12.8  | 218    | 57.8   | 28.4   | 141.4 | 1.27 | 0.07 | 1.13 | 0.15 |
| 3              | Хлеб          | 50  | 1.98  | 0.36 | 10.26 | 54.3   | 33.05  | 66.07  | 23.4  | 4.4  | 0.16 | 0    | 0    |
| 4              | Чай с лимоном | 200 | 0     | 0    | 14.99 | 56.25  | 10     | 7      | 18    | 0.6  | 0.29 | 6.6  | 0    |
| 5              | печенья       | 50  | 5.73  | 7.24 | 13.98 | 141.2  | 104    | 14     | 75    | 0.9  | 0.1  | 0    | 0    |
|                |               | 560 | 60.89 | 25.2 | 96.53 | 731.75 | 223.85 | 131.47 | 344.8 | 8.77 | 0.79 | 7.73 | 0.15 |

| Обед 9 день |                  |     |       |       |        |       |        |        |        |      |      |        |       |
|-------------|------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|-------|
| 1           | Суп с макаронами | 250 | 2.4   | 5.7   | 15.7   | 126   | 15.65  | 26.45  | 71.75  | 0.75 | 0.1  | 7.54   | 0     |
| 2           | Салат со свеклой | 80  | 17.1  | 24.2  | 3.2    | 300   | 51     | 38     | 55     | 0.7  | 0.06 | 5      | 0     |
| 3           | Хлеб             | 50  | 1.98  | 0.36  | 10.26  | 54.3  | 50     | 580    | 1.1    | 1.16 | 0.27 | 389    | 0.22  |
| 4           | яблоко           | 100 | 0.3   | 9     | 17     | 21    | 16     | 0.1    | 0.03   | 0.04 | 0.02 | 0.10   | 25    |
| 5           | компот           | 200 | 0     | 0     | 31.4   | 140   | 6.4    | 0      | 3.6    | 0.18 | 0.01 | 1.08   | 0     |
| 6           | Булочка          | 70  | 5.73  | 7.24  | 13.98  | 141.2 | 22     | 33     | 88     | 2.0  | 0.16 | 299    | 0     |
|             |                  | 750 | 27.07 | 46.74 | 117.24 | 780.6 | 161.05 | 677.55 | 219.48 | 4.83 | 0.62 | 701.72 | 25.22 |

| Завтрак 10 день |                |     |       |       |       |        |        |       |       |      |      |      |      |
|-----------------|----------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|------|
| 1               | Плов с курицей | 180 | 5.7   | 9.9   | 20.8  | 120    | 19.98  | 67.5  | 208.5 | 3.95 | 0.18 | 0    | 0.02 |
| 2               | вафли          | 70  | 14.5  | 12.0  | 12.8  | 218    | 57.8   | 28.4  | 141.4 | 1.27 | 0.07 | 1.13 | 0.15 |
| 3               | Хлеб с сыром   | 100 | 6.48  | 8.57  | 14.03 | 157.55 | 23     | 33    | 87    | 2    | 0.11 | 0    | 0    |
| 4               | Чай с лимоном  | 200 | 0     | 0     | 14.99 | 56.25  | 10     | 7     | 18    | 0.6  | 0.29 | 6.6  | 0    |
| 5               |                |     |       |       |       |        |        |       |       |      |      |      | 0    |
|                 |                | 550 | 26.68 | 30.47 | 62.62 | 551.8  | 110.78 | 135.9 | 454.9 | 7.82 | 0.65 | 7.73 | 0.17 |

| Обед 10 день |                  |     |       |       |        |       |        |        |        |      |      |        |       |
|--------------|------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|-------|
| 1            | борщ             | 250 | 2.4   | 5.7   | 15.7   | 126   | 15.65  | 26.45  | 71.75  | 0.75 | 0.1  | 7.54   | 0     |
| 2            | Салат с капустой | 80  | 17.1  | 24.2  | 3.2    | 300   | 51     | 38     | 55     | 0.7  | 0.06 | 5      | 0     |
| 3            | Хлеб             | 50  | 1.98  | 0.36  | 10.26  | 54.3  | 50     | 580    | 1.1    | 1.16 | 0.27 | 389    | 0.22  |
| 4            | яблоко           | 100 | 0.3   | 9     | 17     | 21    | 16     | 0.1    | 0.03   | 0.04 | 0.02 | 0.10   | 25    |
| 5            | чай              | 200 | 0     | 0     | 31.4   | 140   | 6.4    | 0      | 3.6    | 0.18 | 0.01 | 1.08   | 0     |
| 6            | пряник           | 70  | 5.73  | 7.24  | 13.98  | 141.2 | 22     | 33     | 88     | 2.0  | 0.16 | 299    | 0     |
|              |                  | 750 | 27.07 | 46.74 | 117.24 | 780.6 | 161.05 | 677.55 | 219.48 | 4.83 | 0.62 | 701.72 | 25.22 |