Муниципальное образование Кожевниковский район муниципальное казенное общеобразовательное учреждение « ОСИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

с.Осиновка. Кожевниковский район. Томская область

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы
Н.н.Лялюхова
«25» февраля 2025год

М.Π.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания школьников с сахарным диабетом

Nº	Наименование блюд	Выход грамм	Пищевь	іе вещесті	ва, гр.	Минерал	ьные вещес	тва, мг.						Витам	ины, мг.				Энер.
рец		-	Белки	Жиры	Углев	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	1	Se	B1	B2	Α	PP	С	ККАЛ
	День 1																		
	ЗАВТРАК									1									
54-193	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	7	2	2	0	2	0,02	0	0	0	0	50	0,01	0	74,9
пр	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
54-13к	Каша вязкая пшеничная	200	8,7	10,6	40	434	157	135	16	237	3	50	2,2	0,2	0,2	71	0,8	0,8	289,9
54-7[H	Какао витаминизированное	200	4,6	4,3	12,4	66	265	163	39	151	1	11,7	0	0,1	0,2	26	0,2	1	106,7
	Итого за завтрак		15,38	23,45	64,58	601,5	457,25	305,7 5	63,25	411,7 5	4,52	62,5	3,7	0,34	0,42	147	1,79	1,8	530,2 5
	ОБЕД																		
54-12c	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	170	557	99,75	48,25	153,2 5	1,25	39,75	16,2 5	0,13	0,08	102	1,75	18,25	155,1 5
54-1г	Макароны отварные	150	5	5,3	35	192	7	67	9	46	1	20	0,1	0,1	0	34	0,6	0	2083, 6
54-4r	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,9	0	262,4
54-21M	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	223	353	20	102	202	2	23,1	26,3	0,1	0,1	40,8	8,9	7	123,9
54-16M	Тефтели из говядины	60	3,2	2,6	1,8	58	61	7	5	38	0,5	6,4	0,1	0	0	0,6	0,5	0,2	43,9
54-1	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	23,5	17,5	6,5	2,5	13,5	0,35	0,6	0	0,01	0	6,5	0,15	0,85	36,8
54-2гн	Чай без сахара	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
пр	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого за обед		51,23	21,48	116,6 8	967,9	1084,75	228,1	191,4	536,8	7,2	110,6 5	44,3 5	0,38	0,21	217,9	13,66	26,3	2742

Завтрак Сыр Рос Хлеб рж Каша «Д Компот Итого за ОБЕД Щи из с Картофе Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пш Итого за	Российский 5 ржаной а «Дружба» пот из сухофруктов то за завтрак	15 25 200 200	3,5 1,98 4,9 0,6 10,98	4,5 0,25 6,9	0 12,08	150													-
Сыр Рос Хлеб рж Каша «Д Компот Итого за ОБЕД Щи из с Картофе Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пш Итого за	Российский 5 ржаной а «Дружба» пот из сухофруктов го за завтрак	25 200	1,98 4,9 0,6	0,25		150	47												
Хлеб рж Каша «Д Компот Итого за ОБЕД Щи из с Картофе Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пш Итого за	5 ржаной а «Дружба» пот из сухофруктов го за завтрак Д	25 200	1,98 4,9 0,6	0,25		150	47												
Каша «Д Компот Итого за ОБЕД Щи из с Картофе Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пш Итого за	а «Дружба» пот из сухофруктов го за завтрак Д	200	4,9 0,6		12.08		17	150	7	82	0	0	0	0,01	0,04	39	0,04	0	54
Компот Итого за ОБЕД Щи из с Картофе Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пш Итого за Всего за ДЕНЬ Т	пот из сухофруктов го за завтрак Д		0,6	6,9		94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58
ОБЕД Щи из с Картофе Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пц Итого за	о за завтрак	200			24,6	438	180	136	30	134	1	49	2,1	0,1	0,2	45	0,5	0,8	17
ОБЕД Щи из с Картофе Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пц Итого за	д		10.98	0	22,7	0,1	0,21	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93
Ни из с Картофе Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пц Итого за			10,58	11,65	59,38	682,6	230,46	291,8 5	45,25	237,7 5	1,5	49,8	3,6	0,15	0,26	84	1,32	0,8	28 5
Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пц Итого за	из свежей капусты					200.45	100.00	F2 60	20.44	101.2	4.70	20.52	0.25	0.4	0.4	100.0			
Рис отва Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пц Итого за	•	250	7,03	8,8	8,93	200,15	403,02	53,68	29,44	101,2	1,73	20,62	0,35	0,1	0,1	129,8	2,89	36,25	4
Соус кра Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пц Итого за	гофельное пюре	150	3	5,7	23,7	239	752	46	33	96	1,5	28,5	0,9	0,2	0,1	39	1,2	26	8
Гуляш и Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пш Итого за		150	3,6	5,2	38	206	31	17 6,5	12 2,5	54 13,5	0,8	0,6	0,1	0	0	6,5	0,9	0	21
Котлета Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пш Итого за Всего за	с красный основной	50	1,65	1,35	4,55	23,5	17,5	19	2,5	240	3	20,5	0,5	0,01	0,2	32,3	3,3	0,85	36
Чай с ли сахара Винегре маслом Хлеб пш Итого за	ш из говядины	120 75	20,7	16,8	11,4	270	380 271	49	29	190	2	14,2	2,5	0,1	0,2	30	2,8	0	25
сахара Винегре маслом Хлеб пш Итого за Всего за	лета из говядины с лимоном и без	200	0,3	0	6,7	1,7	36,4	7,9	5,2	9,8	0,9	0	0	0,2	0,01	0	0,09	0,7	60
Винегре маслом Хлеб пц Итого за Всего за ДЕНЬ Т		200	0,3	0	0,7	1,7	30,4	7,5	3,2	3,0	0,5	"			0,01		0,03	0,7	00
Хлеб пи Итого за Всего за ДЕНЬ Т	егрет с растительным	80	1	7,1	6	109	172	21	14	32	0,84	9,6	0	0,01	0,02	9	0,28	2	9:
Всего за	б пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58
ДЕНЬ Т	го за обед		54,36	52,5	112,2 6	1154,85	2250,17	248,8 3	228,3 9	753,3 1	15,12	207,4	14,1 5	0,86	0,65	262,1 8	12,29	71,8	23 89
	го за день		65,34	64,15	171,6 4	1837,45	2480,63	540,6 8	273,6 4	991,0 6	16,62	257,2 2	17,7 5	1,01	0,91	346,1 8	14,24	72,6	25
Зэртпэн	ІЬ ТРЕТИЙ																		
Jabipan	грак																		
Суп мол	молочный с рисом	250	23,7	27,4	93,6	752	1067	873	116	717	2	103	14	0,3	0,9	190	2	7	71
	пет натуральный	150	12,6	19,4	3,2	276	228	125	58,5	226	2,25	42,2	29,6	0,08	0,48	392	0,2	0,75	23
		200	0,2	0	12,5	8,1	90	11,2	8,4	12,5	0,3	0	0	0	0	0,2	0,07	12	50
	аминизированный	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,7	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58
Итого з	б ржаной		38,48	47,05	121,3	1130,6	1418,25	1014, 95	191,1	977,2	5,05	146	45,1	0,42	1,4	582,2	3,05	19,75	4:
ОБЕД					-	1								100000000000000000000000000000000000000					

1-3c	Суп гороховый	250	11,23	9,68	23,03	212,65	676,02	54,68	49,69	173,5	3,23	20,87	0,28	0,27	0,13	50,13	3,44	15	224,: 4
-11M	Плов из говядины	200	15,5	13,2	40,3	319	814	118	64	346	5	36	1	0,2	0,3	274	4,7	100	2151 2
I-21M	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	223	353	20	102	202	2	23,1	26,3	0,1	0,1	40,8	8,9	7	123,9
4-1 r	Макароны отварные	150	5	5,3	35	192	7	67	9	46	1	20	0,1	0,1	0	34	0,6	0	2083 6
4-1	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	23,5	17,5	6,5	2,5	13,5	0,35	0,6	0	0,01	0	6,5	0,15	0,85	36,8
4-2 Г Н	Чай без сахара	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
р	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,7	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,7
	Итого за обед		60,66	32,28	120,8	1019,55	2006,77	232,0	277,8 4	928,0	13,38	96,37	29,1	0,72	0,56	409,4	19,05	122,8	3186 79
	Всего за день		99,14	79,33	242,2 4	2150,15	3425,02	1246, 98	468,9 9	1905, 21	18,43	242,3 7	74,2 8	1,14	1,96	991,6 3	22,1	142,6	4349 15
	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ											1							
	Завтрак																		
54-13	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	0	0	0	0,01	0,04	39	0,04	0	54,5
ıp	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
4-1т	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	247	191	251	41	335	0,8	28	44,4	0,1	0,4	115	1	0,8	332,4
64-6к	Каша вязкая пшенная	200	8,4	11,5	38,8	453	255	146	66	213	3,2	49	2,2	0,3	0,2	71	0,9	0,8	292,1
F 4 7FU	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	66	265	163	39	151	1	11,7	0	0,1	0,2	26	0,2	1	106,7
54-7ΓH	Итого за завтрак	200	42,68	36,75	85,78	1010,5	761,25	715,7 5	161,2 5	802,7	5,5	89,5	48,0	0,55	0,86	251	2,92	2,6	844,4
	ОБЕД			-	-							+			-				
54-3c	Рассольник Ленинградский	250	7,55	9,5	19,1	203,65	568,77	35,68	30,94	120,7 6	1,73	21,49	0,3	0,12	0,12	50	3,16	16,5	192,
54-4г	Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,9	0	262,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	206	31	17	12	54	0,8	20	0,1	0	0	34	0,9	0	213,5
54-1	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	23,5	17,5	6,5	2,5	13,5	0,35	0,6	0	0,01	0	6,5	0,15	0,85	36,8
64-7p	Рыба припущенная(горбуша)	80	10,5	6	2,5	91	339	37	42	32	1	106,8	10,8	0,1	0,1	11,5	0,7	2	106,3
54-16M	Тефтели из говядины	60	3,2	2,6	1,8	58	61	7	5	38	0,5	6,4	0,1	0	0	0,6	0,5	0,2	43,9
54-3гн	Напиток витаминизированный	200	0,3	0	6,7	1,7	36,4	7,9	5,2	9,8	0,9	0	0	0	0,01	0	0,09	0,7	27,6

-113	Салат с морковью и яблоком	60	0,6	6,1	4,3	87	118	23	16	22	0,86	8	0	0,02	0,04	134	0,42	4	74,4
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21.75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,7
	Итого за обед		37,58	37,5	131,8 3	960,35	1321,92	191,8 3	189,8 9	518,8 1	11,94	184,0 9	12,9	0,69	0,39	270,6	9,6	24,25	101. 77
	Всего за день		80,26	74,25	217,6 1	1970,85	2083,17	907,5 8	351,1 4	1321, 56	17,44	273,5 9	61	1,24	1,25	521,6	12,52	26,85	186
	ДЕНЬ ПЯТЫЙ		1												1				
	ЗАВТРАК																		
1-193	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,01	7	2	2	0	2	0,02	0	0	0	0	50	0,01	0	74,9
p	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,7
4-2к	Каша кукурузная	200	1,7	10,7	46	463	233	139	36	155	1,6	49	2,1	0,1	0,2	70	0,7	0,8	308
4-7хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	0,1	0,21	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93,2
	Итого за завтрак		4,38	19,25	80,79	564,6	268,46	146,8 5	44,25	178,7 5	2,12	49,8	3,6	0,14	0,22	120	1,49	0,8	535 ₅
	ОБЕД																		
4-1c	Борщ со сметаной	250	8,6	24,4	51,9	814	1296	202	132	244	6	81,3	2,2	0,3	0,3	315	2,4	88	461
4-4M	Котлеты из говядины	75	14,1	11,9	11,4	270	271	49	29	190	2	14,2	2,5	0,2	0,2	30	2,8	0	209
4-10m	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	255	651	94	51	277	4	28,8	09,8	0,2	0,2	219	3,7	80	321
4-9m	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	200	934	28	47	274	3,2	22,9	0,5	0,2	0,2	32,5	3,8	24	306
54-4г	Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,9	0	262,
4-1	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	23,5	17,5	6,5	2,5	13,5	0,35	0,6	0	0,01	0	6,5	0,15	0,85	36,8
4-2гн	Напиток витаминизированный	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
4-33	Огурцы в нарезке	60	0,4	0	2,5	2,4	174	8	12	16	0,84	0	0	0,04	0,02	80	0,32	15	11,5
lp	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,7
	Итого за обед		77,83	79,6	166,5 3	1852,3	3518,75	450,3 5	354,1 5	1251, 55	23,19	168,6	16,6	1,39	1,05	717	16,93	207,8 5	1693 65
	Всего за день		82,21	98,85	247,3	2416,9	3787,21	597,2	398,4	1430, 03	25,31	218,4	20,2	1,53	1,27	837	18,42	208,6 5	2273 65
	ДЕНЬ ШЕСТОЙ																		
	ЗАВТРАК																		
4-6к	Каша вязкая пшенная	200	8,4	11,5	38,8	453	255	146	66	213	3,2	49	2,2	0,3	0,2	71	0,9	0,8	292,
4-13	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	0	0	0	0,01	0,04	39	0,04	0	58,7

)	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,7
1-7гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	66	265	163	39	151	1	11,7	0	0,1	0,2	26	0,2	1	106,
	Итого за завтрак		18,48	20,55	63,28	763,5	570,25	46 4, 7	120,2 5	467,7 5	4,7	61,5	3,7	0,45	0,46	136	1,92	1,8	516,
	ОБЕД																		
4-2c	Борщ из свежей капусты	250	7,25	9,45	12,98	235,9	412,02	52,93	38,94	111,7 6	2,23	22,27	0,55	0,23	0,23	78,75	22,5	22	165,9 2
4-6 г	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	206	31	17	12	54	0,8	20	0,1	0	0	34	0,9	0	213,5
4- 1r	Макароны отварные	150	5	5,3	35	192	7	67	9	46	1	20	0,1	0,1	0	34	0,6	0	2083 6
4-4M	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,4	270	271	49	29	190	2	14,2	2,5	0,2	0,2	30	2,8	0	209
54-21M	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	223	353	20	102	202	2	23,1	26,3	0,1	0,1	40,8	8,9	7	123,9
4-1	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	23,5	17,5	6,5	2,5	13,5	0,35	0,6	0	0,01	0	6,5	0,15	0,85	36,8
54-83	Салат из свежей капусты с морковью	60	1	6	6,1	64	105	28	10	19	0,59	6	0	0	0	71	0,26	26	82,5
54-2гн	Чай без сахара	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
Ίр	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,7
	Итого за обед		59,88	41,95	126,0	1263,8	1335,77	206,2 8	254,0 9	783,3 1	10,77	101,9	31,0 5	0,68	0,56	299,0 5	37,37	55,85	1482 37
	Всего за день		78,36	62,5	189,2 6	2027,3	1906,02	671,0 3	374,3 4	1251, 06	15,47	163,4 7	34,7 5	1,13	1,02	435,0 5	39,25	57,65	1998 67
	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																		
	ЗАВТРАК																		
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	28	61	22	22	74	1	1	12,3	0,03	0,18	140	0,08	0	56,6
54-18ĸ	Суп молочный с рисом	250	23,7	27,4	93,6	752	1067	873	116	717	2	103	14	0,3	0,9	190	2	7	715,9
54-7хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	0,1	0,21	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93,2
Пр	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого за завтрак		31,08	31,75	128,6 8	874,6	1161,46	900,8 5	146,2 5	812,7 5	3,5	104,8	27,8	0,37	1,1	330	2,86	7	924,4 5
	ОБЕД																		
54-12C	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	170	557	99,75	48,25	153,2 5	1,25	39,75	16,2 5	0,13	0,08	102	1,75	18,25	155,: 5
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	239	752	46	33	96	1,5	28,5	0,9	0,2	0,1	39	1,2	26	1295 8

		T	Te	F 2	35	192	7	67	9	46	1	20	0,1	0,1	0	34	0,6	0	208
l-1r	Макароны отварные	150	5	5,3		204	380	19	26	240	3	20.5	0,5	0,1	0,2	32,3	3,3	4	254,1
4-2M	Гуляш из говядины	120	20,7	16,8	5		61	7	5	38	0,5	6.4	0,1	0	0	0,6	0,5	0,2	43,9
4-16M	Тефтели из говядины	60	3,2	2,6	1,8	58	6,5	2,5	13,5	0,35	0,6	0	0,01	0	0	6,5	0,15	0,85	36,8
4-1	Соус красный основной	50	1,35	4,55	23,5	17,5	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
4-2гн	Чай без сахара	200	0,2	0	6,4	0,9		5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
ID	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25		189,4	635,6	10,51	222,7	30,1	0,67	0,51	225,9	9,06	51,3	2185,
	Итого за обед		55,83	46,08	127,9 3	1066,9	2160,75	289,1	105,4	5	10,31	5	6					50.2	2
	- September	-	86,91	77,83	256,6	1941,5	3322,21	1189,	335,6	1448,	14,01	327,5	57,9	1,04	1,61	555,9	11,92	58,3	3109,
	Всего за день		80,51	17,05	1			95	5	4		5	6				10.00	50.4	65
		-	71,51	63,75	199,8	1643,5	2550,21	476,9	293,6	1005,	14,01	273,5	46,0	1,04	0,91	435,9	10,62	52,1	2687,
	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ		71,51	03,73	1			5	5	4		5	6			-			95
	3ABTPAK							405	16	227	3	50	2,2	0,2	0,2	71	0,8	0,8	289,9
54-13к	Каша вязкая пшеничная	150	8,7	10,6	40	434	157	135	16	237 12,5	0,3	0	0	0	0	0,2	0,07	12	50,7
54-12xH	Кисель из смородины	200	0,2	0	12,5	8,1	90	11,2	8,4	21,7	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
пр	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25		3,8	50,8	3,7	0,24	0,22	71,2	1,65	12,8	399,3
p	Итого за завтрак		10,88	10,85	64,58	536,6	280,25	151,9 5	32,65	271,2	3,6	30,8	3,7	0,2 1	0,==				5
	ОБЕД		44.22	0.69	23,03	212,65	676,02	54,68	49,69	173,5	3,23	20,87	0,28	0,27	0,13	50,13	3,44	15	224,1
54-8c	Суп гороховый	250	11,23	9,68						346	5	36	1	0,2	0,3	274	4,7	100	224,1
54-11m	Плов из говядины	200	15,5	13,2	40,3	319	814	118	64				534-55		-40		2,9	0	4 262,4
	France page 1512725	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,8	0	202,4
54-4r	Гречка рассыпчатая Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,4	270	271	49	29	190	2	14,2	2,5	0,2	0,2	0	0,11	1	45,7
54-4M	Свекла отварная	60	0,8	2,7	4,6	105	164	22	25	25	0,81	6	0	0	0	0	0,08	0	26,4
= 1 2	Чай без сахара	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,78	0	58,75
54-2гн	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,7	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	_	14,81	101	1050,
пр	Итого за обед		52,01	44,23	140,6 1	1194,05	2100,27	306,5	248,3	971,5	17,64	97,87	5,38	1,11	0,76	388,1			53
	Всего за день		62,89	55,08	205,1	1730,65	2380,52	458,4 8	280,9 9	1242, 71	21,44	148,6 7	9,08	1,35	0,98	459,3 3	16,46	113,8	1449, 88
	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ																	1 / I / I	
	ЗАВТРАК	1						100		124	1	49	2,1	0,1	0,2	45	0,5	0,8	179,9
54-16к	Каша»Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	438	180	136	30	134	1	28	44,4	0,1	0,4	115	1	0,8	332,4
54-10k	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	247	191	251	41	335	0,8		0	0,1	0,2	26	0,2	1	106,7
54-71H	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	66	265	163	39	151	1	11,7	1,5	0.04		0	0,78	0	58,75
пр	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0.04	0,02		10,.0		

	Итого за завтрак		35,68	27,65	71,58	845,5	669,25	555,7 5	118,2 5	641,7 5	3,3	89,5	48	0,34	0,82	186	2,48	2,6	6 7 7,7
	ОБЕД											+							
4-13c	Щи из свежей капусты	250	7,03	8,8	8,93	200,15	403,02	53,68	29,44	101,2 6	1,73	20,62	0,35	0,1	0,1	129,8 8	2,89	36,25	142,9 4
4-6г	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	206	31	17	12	54	0,8	20	0,1	0	0	34	0,9	0	213,5
4-16M	Тефтели из говядины	60	3,2	2,6	1,8	58	61	7	5	38	0,5	6,4	0,1	0	0	0,6	0,5	0,2	43,9
Φ	голубцы из говядины с	96	11	16	7,1	123,1	241,3	48,5	24,3	9,8	1,3	3,2	0,2	0,04	0,05	272	12,9	0,9	150
4-11r	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	239	752	46	33	96	1,5	28,5	0,9	0,2	0,1	39	1,2	26	1295, 8
4-83	Салат из свежей капусты с морковью	60	1	6	6,1	64	105	28	10	19	0,59	6	0	0	0	71	0,26	26	82,5
4-3гн	Чай с лимоном и без сахара	200	0,3	0	6,7	1,7	36,4	7,9	5,2	9,8	0,9	0	0	0	0,01	0	0,09	0,7	60
ın	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого за обед		34,81	45,95	127,3	1003,45	919,97	256,8 3	106,1	314,6	7,32	837,2	2,35	0,28	0,28	552,4 8	19,12	64,05	1028, 89
	Всего за день		70,49	73,6	198,8 9	1848,95	1589,22	812,5 8	224,4	956,3 6	10,62	173,2 2	50,3 5	0,62	1,1	738,4 8	21,6	66,65	1706, 64
	день десятый																		
	ЗАВТРАК																		1
54-6к	Каша вязкая пшенная	150	8,4	11,5	38,8	453	255	146	66	213	3,2	49	2,2	0,3	0,2	71	0,9	0,8	292,1
54-10	Омлет натуральный	150	12,6	19,4	3,2	276	228	125	58,5	226	2,25	42,2	29,6	0,08	0,48	392	0,2	0,75	237,1
54-2гн	Витаминизированный напиток	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
пр	Хлебржаной	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
-	Итого за завтрак		23,18	31,15	60,48	824,4	541,25	281,8	137,1	469,0 5	6,75	92	33,3	0,42	0,71	463	1,96	1,55	614,3 5
	ОБЕД																		
54-1c	Борщ со сметаной	250	8,6	24,4	51,9	814	1296	202	132	244	6	81,3	2,2	0,3	0,3	315	2,4	88	461,7
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	236	334	95	32	71	1,5	25,5	0,8	0,1	0,1	239	0,8	87	1061, 07
54-11M	Плов из говядины	200	15,5	13,2	40,3	319	814	118	64	346	5	36	1	0,2	0,3	274	4,7	100	224,1
54-1г	Макароны отварные	150	5	5,3	35	192	7	67	9	46	1	20	0,1	0,1	0	34	0,6	0	2083,

THE STATE OF THE S

										1	I.		1	1		1		D
					270	271	40	29	190	2	14.2	2.5	0,2	0,2	30	2,8	0	209
Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,4	-					0.06	_	-	0.02	0.04	134	0.42	4	74,4
Салат с морковью и	60	0,6	6,1	4,3	87	118	23	16	22	0,86	0	U	0,02	0,0 .		-/		
яблоком			-	20.7	0.1	0.31	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	-				0.25		0.5	0.8	15	0.04	0.02	0	0,78	0	58,75
	25	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,/5	-	-			-	-		1030	-	279	2747,
Итого за обед		49,38	66,75	192,0 8	1966,6	2954,46	420,8	328,2	1057, 75	17,36	180,8	8,1	0,94	0,50	1030	12,3		86
		72.56	97.9	252.5	2791	3495,71	702,6	465,4	1526,	24,11	272,8	41,4	1,36	1,67	1493	14,86	280,5	3362,
Всего за день		72,50	31,3	6			5		8								5	21
	яблоком Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат с морковью и яблоком Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 25 Итого за обед	Салат с морковью и яблоком Компот из сухофруктов 200 0,6 Хлеб ржаной 25 1,98 Итого за обед 49,38	Салат с морковью и яблоком Компот из сухофруктов 200 0,6 0 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 Итого за обед 49,38 66,75	Салат с морковыо и яблоком Компот из сухофруктов 200 0,6 0 22,7 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 12,08 Итого за обед 49,38 66,75 192,0	Салат с морковью и яблоком 200 0,6 0 22,7 0,1 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 12,08 94,5 Итого за обед 49,38 66,75 192,0 1966,6	Котлета из говядины 75 14,1 12,5 22,7 18 Салат с морковью и яблоком Компот из сухофруктов 200 0,6 0 22,7 0,1 0,21 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 12,08 94,5 33,25 Итого за обед 49,38 66,75 192,0 1966,6 2954,46	Котлета из говядины 75 14,1 13,3 22,4 23 118 23 Салат с морковью и яблоком 200 0,6 0 22,7 0,1 0,21 0,1 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 12,08 94,5 33,25 5,75 Итого за обед 49,38 66,75 192,0 1966,6 2954,46 420,8	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 12,4 270 272 Салат с морковью и яблоком 60 0,6 6,1 4,3 87 118 23 16 Компот из сухофруктов 200 0,6 0 22,7 0,1 0,21 0,1 0 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 12,08 94,5 33,25 5,75 8,25 Итого за обед 49,38 66,75 192,0 1966,6 2954,46 420,8 328,2 5	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 276 272 12 12 Салат с морковыо и яблоком 60 0,6 6,1 4,3 87 118 23 16 22 Компот из сухофруктов 200 0,6 0 22,7 0,1 0,21 0,1 0 0 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 12,08 94,5 33,25 5,75 8,25 21,75 Итого за обед 49,38 66,75 192,0 1966,6 2954,46 420,8 328,2 1057,7 75 Восто за лечь 72,56 97,9 252,5 2791 3495,71 702,6 465,4 1526,	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 271 13 20 0,6 60 0,6 6,1 4,3 87 118 23 16 22 0,86 Компот из сухофруктов 200 0,6 0 22,7 0,1 0,21 0,1 0 0 0 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 12,08 94,5 33,25 5,75 8,25 21,75 0,5 Итого за обед 49,38 66,75 192,0 1966,6 2954,46 420,8 328,2 1057,5 75 Восто за лежно до до стата помента по правителниция по правительных прави	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 271 15 22 0,86 8 Салат с морковью и яблоком 60 0,6 6,1 4,3 87 118 23 16 22 0,86 8 Компот из сухофруктов 200 0,6 0 22,7 0,1 0,21 0,1 0 0 0 0 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 12,08 94,5 33,25 5,75 8,25 21,75 0,5 0,8 Итого за обед 49,38 66,75 192,0 1966,6 2954,46 420,8 328,2 1057,7 17,36 180,8 Восто за лечь 72,56 97,9 252,5 2791 3495,71 702,6 465,4 1526, 24,11 272,8	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 21 43 25 22 0,86 8 0 Салат с морковью и яблоком 60 0,6 6,1 4,3 87 118 23 16 22 0,86 8 0 Компот из сухофруктов 200 0,6 0 22,7 0,1 0,21 0,1 0 0 0 0 0 Хлеб ржаной 25 1,98 0,25 12,08 94,5 33,25 5,75 8,25 21,75 0,5 0,8 1,5 Итого за обед 49,38 66,75 192,0 1966,6 2954,46 420,8 328,2 1057,7 75 17,36 180,8 8,1	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 271 49 29 150 2 27,5 57,5 75 75 75 14,1 11,9 11,4 270 271 49 29 150 2 27,5 57 27,5	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 271 49 29 150 2 17,2 5,7 9,0 0,02 0,04 Салат с морковью и яблоком 60 0,6 6,1 4,3 87 118 23 16 22 0,86 8 0 0,02 0,04 Компот из сухофруктов 200 0,6 0 22,7 0,1 0,21 0,1 0	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 271 49 29 190 2 192 29 190 2 192 190 2 192 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 190 2 118 23 16 2 2 0,04 0,02 0,04 0 <td>Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 271 49 29 190 2 14,2 2,5 5,2</td> <td>Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 271 49 29 190 2 14,2 2,5 5,6 3,0 0,0 0,42 4 Салат с морковью и яблоком 60 0,6 6,1 4,3 87 118 23 16 22 0,86 8 0 0,02 0,04 134 0,42 4 вблоком 0 0,6 0 22,7 0,1 0,21 0,1 0<</td>	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 271 49 29 190 2 14,2 2,5 5,2	Котлета из говядины 75 14,1 11,9 11,4 270 271 49 29 190 2 14,2 2,5 5,6 3,0 0,0 0,42 4 Салат с морковью и яблоком 60 0,6 6,1 4,3 87 118 23 16 22 0,86 8 0 0,02 0,04 134 0,42 4 вблоком 0 0,6 0 22,7 0,1 0,21 0,1 0<