

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.П.

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

2025 год

№ рец	Наименование блюд	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг.								Витамины, мг.					Энер. Ценн. ККАЛ
			Белки	Жиры	Углев	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	B1	B2	A	PP	C	
	День 1																		
	ЗАВТРАК																		
54-19з пр	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
	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
54-7ПН	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																		
54-12с	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
54-4г	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
54-21м	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
54-16м	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
54-2пн	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

	Всего за день		66,61	44,93	181,26	1569,4	1542	533,85	254,65	948,55	11,72	173,15	48,05	0,72	0,63	364,9	15,45	28,1	3272,25
	ДЕНЬ ВТОРОЙ																		
	Завтрак																		
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	54,5
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
4-16к	Каша «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	438	180	136	30	134	1	49	2,1	0,1	0,2	45	0,5	0,8	179,9
4-7Х	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		10,98	11,65	59,38	682,6	230,46	291,85	45,25	237,75	1,5	49,8	3,6	0,15	0,26	84	1,32	0,8	286,35
	ОБЕД																		
4-13С	Щи из свежей капусты	250	7,03	8,8	8,93	200,15	403,02	53,68	29,44	101,26	1,73	20,62	0,35	0,1	0,1	129,88	2,89	36,25	142,94
4-11г	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
4-2м	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
4-1	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
4-2м	Гуляш из говядины	120	20,7	16,8	5	204	380	19	26	240	3	20,5	0,5	0,1	0,2	32,3	3,3	4	254,1
4-4м	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
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
4-16з	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	109	172	21	14	32	0,84	9,6	0	0,01	0,02	9	0,28	2	91,8
пр	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	58,75
	Итого за обед		54,36	52,5	112,26	1154,85	2250,17	248,83	228,39	753,31	15,12	207,42	14,15	0,86	0,65	262,18	12,29	71,8	2308,89
	Всего за день		65,34	64,15	171,64	1837,45	2480,63	540,68	273,64	991,06	16,62	257,22	17,75	1,01	0,91	346,18	14,24	72,6	2595,24
	ДЕНЬ ТРЕТИЙ																		
	Завтрак																		
4-18к	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
4-1о	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
4-12х	Кисель витаминизированный	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	50,7
пр	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	0	0,78	0	58,75
	Итого за завтрак		38,48	47,05	121,38	1130,6	1418,25	1014,95	191,15	977,2	5,05	146	45,1	0,42	1,4	582,2	3,05	19,75	1162,45
	ОБЕД																		

54-3с	Суп гороховый	250	11,23	9,68	23,03	212,65	676,02	54,68	49,69	173,51	3,23	20,87	0,28	0,27	0,13	50,13	3,44	15	224,14
54-11м	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
54-21м	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
54-1г	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
54-1	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 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	58,75
	Итого за обед		60,66	32,28	120,86	1019,55	2006,77	232,03	277,84	928,01	13,38	96,37	29,18	0,72	0,56	409,43	19,05	122,85	3186,79
	Всего за день		99,14	79,33	242,24	2150,15	3425,02	1246,98	468,99	1905,21	18,43	242,37	74,28	1,14	1,96	991,63	22,1	142,6	4349,15
	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ																		
	Завтрак																		
54-1з	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
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
54-1т	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
54-6к	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
54-7ГН	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	106,7
	Итого за завтрак		42,68	36,75	85,78	1010,5	761,25	715,75	161,25	802,75	5,5	89,5	48,01	0,55	0,86	251	2,92	2,6	844,45
	ОБЕД																		
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	7,55	9,5	19,1	203,65	568,77	35,68	30,94	120,76	1,73	21,49	0,3	0,12	0,12	50	3,16	16,5	192,12
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
54-7р	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
54-16м	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

54-11з	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
пр	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	58,75
	Итого за обед		37,58	37,5	131,83	960,35	1321,92	191,83	189,89	518,81	11,94	184,09	12,9	0,69	0,39	270,6	9,6	24,25	1015,77
	Всего за день		80,26	74,25	217,61	1970,85	2083,17	907,58	351,14	1321,56	17,44	273,59	61	1,24	1,25	521,6	12,52	26,85	1860,2
	ДЕНЬ ПЯТЫЙ																		
	ЗАВТРАК																		
54-19з	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
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
54-2к	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	308,6
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
	Итого за завтрак		4,38	19,25	80,79	564,6	268,46	146,85	44,25	178,75	2,12	49,8	3,6	0,14	0,22	120	1,49	0,8	535,45
	ОБЕД																		
54-1с	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
54-4м	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
54-10м	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
54-9м	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	306,1
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
54-1	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	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
54-3з	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
пр	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	58,75
	Итого за обед		77,83	79,6	166,53	1852,3	3518,75	450,35	354,15	1251,55	23,19	168,6	16,6	1,39	1,05	717	16,93	207,85	1693,65
	Всего за день		82,21	98,85	247,32	2416,9	3787,21	597,2	398,4	1430,03	25,31	218,4	20,2	1,53	1,27	837	18,42	208,65	2273,65
	ДЕНЬ ШЕСТОЙ																		
	ЗАВТРАК																		
54-6к	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
54-1з	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	0	0	0	0,01	0,04	39	0,04	0	58,75

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	0	0,78	0	58,75
54-7гн	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	106,7
	Итого за завтрак		18,48	20,55	63,28	763,5	570,25	464,75	120,25	467,75	4,7	61,5	3,7	0,45	0,46	136	1,92	1,8	516,3
	ОБЕД																		
54-2с	Борщ из свежей капусты	250	7,25	9,45	12,98	235,9	412,02	52,93	38,94	111,76	2,23	22,27	0,55	0,23	0,23	78,75	22,5	22	165,92
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
54-1г	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
54-4м	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
54-21м	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
54-1	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
54-8з	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
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		59,88	41,95	126,01	1263,8	1335,77	206,28	254,09	783,31	10,77	101,97	31,05	0,68	0,56	299,05	37,37	55,85	1482,37
	Всего за день		78,36	62,5	189,26	2027,3	1906,02	671,03	374,34	1251,06	15,47	163,47	34,75	1,13	1,02	435,05	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
54-18к	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	128,68	874,6	1161,46	900,85	146,25	812,75	3,5	104,8	27,8	0,37	1,1	330	2,86	7	924,45
	ОБЕД																		
54-12С	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	170	557	99,75	48,25	153,25	1,25	39,75	16,25	0,13	0,08	102	1,75	18,25	155,15
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

4-1г	Макароны отварные	150	5	5,3	35	192	7	67	9	46	1	20	0,1	0,1	0	34	0,6	0	208
4-2м	Гуляш из говядины	120	20,7	16,8	5	204	380	19	26	240	3	20,5	0,5	0,1	0,2	32,3	3,3	4	254,1
4-16м	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
4-1	Соус красный основной	50	1,35	4,55	23,5	17,5	6,5	2,5	13,5	0,35	0,6	0	0,01	0	0	6,5	0,15	0,85	36,8
4-2гн	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		55,83	46,08	127,93	1066,9	2160,75	289,1	189,4	635,65	10,51	222,75	30,16	0,67	0,51	225,9	9,06	51,3	2185,2
	Всего за день		86,91	77,83	256,61	1941,5	3322,21	1189,95	335,65	1448,4	14,01	327,55	57,96	1,04	1,61	555,9	11,92	58,3	3109,65
	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ		71,51	63,75	199,81	1643,5	2550,21	476,95	293,65	1005,4	14,01	273,55	46,06	1,04	0,91	435,9	10,62	52,1	2687,95
	ЗАВТРАК																		
54-13к	Каша вязкая пшеничная	150	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
54-12хн	Кисель из смородины	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	50,7
пр	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	0	0,78	0	58,75
	Итого за завтрак		10,88	10,85	64,58	536,6	280,25	151,95	32,65	271,2	3,8	50,8	3,7	0,24	0,22	71,2	1,65	12,8	399,35
	ОБЕД																		
54-8с	Суп гороховый	250	11,23	9,68	23,03	212,65	676,02	54,68	49,69	173,51	3,23	20,87	0,28	0,27	0,13	50,13	3,44	15	224,14
54-11м	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	224,14
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
54-4м	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
	Свекла отварная	60	0,8	2,7	4,6	105	164	22	25	25	0,81	6	0	0	0	0	0,11	1	45,7
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	21,7	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого за обед		52,01	44,23	140,61	1194,05	2100,27	306,53	248,34	971,51	17,64	97,87	5,38	1,11	0,76	388,13	14,81	101	1050,53
	Всего за день		62,89	55,08	205,19	1730,65	2380,52	458,48	280,99	1242,71	21,44	148,67	9,08	1,35	0,98	459,33	16,46	113,8	1449,88
	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ																		
	ЗАВТРАК																		
54-16к	Каша «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	438	180	136	30	134	1	49	2,1	0,1	0,2	45	0,5	0,8	179,9
54-1т	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
54-7гн	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	106,7
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		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	677,7 5
	ОБЕД																		
4-13с	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
4-16м	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
Ф	голубцы из говядины с рисом	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
4-11г	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
4-8з	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
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		34,81	45,95	127,3 1	1003,45	919,97	256,8 3	106,1 9	314,6 1	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 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																		
54-6к	Каша вязкая пшениная	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
54-1о	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	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		23,18	31,15	60,48	824,4	541,25	281,8 5	137,1 5	469,0 5	6,75	92	33,3	0,42	0,71	463	1,96	1,55	614,3 5
	ОБЕД																		
54-1с	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
54-11м	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	224,14
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
54-4м	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
54-11з	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
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 обед		49,38	66,75	192,08	1966,6	2954,46	420,8	328,25	1057,75	17,36	180,8	8,1	0,94	0,96	1030	12,9	279	2747,86
	Всего за день		72,56	97,9	252,56	2791	3495,71	702,65	465,4	1526,8	24,11	272,8	41,4	1,36	1,67	1493	14,86	280,55	3362,21