

Юго-восточный территориальный  
отдел управления Роспотребнадзора  
по Оренбургской области



Сборник технических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий  
общественного питания в общеобразовательных школах

Утверждаю:  
Директор  
Н.П. "Производитель продукции питания"  
Н.М. Ядринкина



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
питания учащихся в МОАУ СОШ г.Орска

дети с 7 до 11 лет

|         | Завтрак с 7 до 11 лет            | выход  | белки        | жиры         | углев        | Ккал.         | В1            | С            | А           | Е            | Са            | Р            | Mg           | Fe          |
|---------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 6 день  | салат "Степной"                  | 80     | 1,36         | 2,56         | 6,88         | 56,8          | 0,048         | 8,96         | 16          | 0,74         | 3,84          | 36,8         | 15,2         | 0,56        |
|         | пельмени бтварные                | 150    | 9,9          | 13,9         | 13,5         | 219           | 0,017         | 0            | 0           | 2,2          | 17            | 117          | 13           | 0,9         |
|         | кисель плодово-ягодный           | 200    | 0            | 0            | 26           | 106           | 0             | 1,8          | 0           | 0            | 12            | 6            | 2            | 0,2         |
|         | батон нарезной                   | 30     | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0           | 1,95         | 7,2           | 63,6         | 10,2         | 0,6         |
|         | <b>итого</b>                     |        | <b>13,66</b> | <b>16,76</b> | <b>60,84</b> | <b>452,6</b>  | <b>0,113</b>  | <b>10,76</b> | <b>16</b>   | <b>4,89</b>  | <b>40,04</b>  | <b>223,4</b> | <b>40,4</b>  | <b>2,26</b> |
| 7 день  | запеканка из печени              | 80/50  | 12,6         | 10,88        | 10,8         | 19,4          | 0,064         | 0,16         | 16          | 5,76         | 35,2          | 76,8         | 20,8         | 1,76        |
|         | каша гречневая                   | 150    | 4,5          | 5,1          | 21,9         | 151,5         | 0,12          | 0            | 0           | 0,09         | 18            | 108          | 73,5         | 2,4         |
|         | чай с сахаром с вит.С            | 200    | 0,2          | 0            | 14           | 56            | 0             | 0            | 0           | 0            | 12            | 8            | 16           | 0,6         |
|         | батон нарезной                   | 30/30  | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0           | 1,95         | 7,2           | 63,6         | 10,2         | 0,6         |
|         | блинчики с вареной сгущенкой     | 30/30  | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0           | 1,95         | 7,2           | 63,6         | 10,2         | 0,6         |
|         | <b>итого</b>                     |        | <b>22,1</b>  | <b>16,58</b> | <b>75,62</b> | <b>368,5</b>  | <b>0,28</b>   | <b>0,16</b>  | <b>16</b>   | <b>9,75</b>  | <b>79,6</b>   | <b>320</b>   | <b>130,7</b> | <b>5,96</b> |
| 8 день  | салат из свежей капусты          | 80     | 1,12         | 1,28         | 6,16         | 41,6          | 0,048         | 2,16         | 0           | 1,2          | 24            | 45,6         | 32           | 0,64        |
|         | запеканка картофельная с сердцем | 80/200 | 8,25         | 5,73         | 13,88        | 138           | 0,21          | 5,6          | 22,5        | 1,28         | 21,38         | 500          | 25,88        | 2,4         |
|         | сок фруктовый (гранатовый)       | 200    | 0,6          | 0,2          | 28,4         | 112           | 0,08          | 8            | 0           | 0            | 24            | 16           | 10           | 2           |
|         | батон нарезной                   | 30/30  | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0           | 1,95         | 7,2           | 63,6         | 10,2         | 0,6         |
|         | вафля                            | 100    | 3,9          | 30,6         | 62,5         | 542           | 0,05          | 0            | 6           | 0            | 8             | 42           | 6            | 0,6         |
|         | <b>итого</b>                     |        | <b>16,27</b> | <b>38,11</b> | <b>125,4</b> | <b>904,4</b>  | <b>0,436</b>  | <b>15,76</b> | <b>28,5</b> | <b>4,43</b>  | <b>84,58</b>  | <b>667,2</b> | <b>84,08</b> | <b>6,24</b> |
| 9 день  | огурец свежий порционный         | 50     | 0,18         | 0,03         | 0,48         | 27,5          | 0,008         | 1,75         | 0           | 21           | 4,25          | 21           | 3,5          | 0,13        |
|         | шницель из говядины              | 80     | 5,68         | 54,56        | 5,2          | 0,03          | 71,3          | 0            | 0           | 0,45         | 7,3           | 180          | 10,4         | 0,5         |
|         | горох отварной                   | 150    | 3,6          | 0,4          | 20           | 98            | 0,04          | 0            | 0           | 1,13         | 7             | 36           | 0            | 0,6         |
|         | компот из кураги с вит С         | 200    | 1,4          | 2            | 22,4         | 116           | 0,02          | 0,4          | 0           | 0,09         | 34            | 50           | 0            | 0           |
|         | батон нарезной                   | 30/30  | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0           | 1,95         | 7,2           | 63,6         | 10,2         | 0,6         |
|         | <b>итого</b>                     |        | <b>13,26</b> | <b>57,29</b> | <b>62,54</b> | <b>312,33</b> | <b>71,416</b> | <b>2,15</b>  | <b>0</b>    | <b>24,62</b> | <b>59,75</b>  | <b>350,6</b> | <b>24,1</b>  | <b>1,83</b> |
| 10 день | икра свекольная                  | 80     | 1,84         | 5,44         | 7,8          | 95,2          | 0,024         | 5,28         | 0           | 0            | 31,2          | 47,2         | 14,4         | 5,28        |
|         | азу по-татарски                  | 80/150 | 11,96        | 7,36         | 20,4         | 198,72        | 0,15          | 8,46         | 0           | 0,46         | 29,44         | 75,2         | 40,48        | 2,58        |
|         | чай с молоком                    | 200    | 3,87         | 3,1          | 5,2          | 65,56         | 0,44          | 1,3          | 20          | 0,09         | 125,12        | 26,2         | 31           | 0,98        |
|         | батон нарезной                   | 30/30  | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0           | 1,95         | 7,2           | 63,6         | 10,2         | 0,6         |
|         | <b>итого</b>                     |        | <b>20,07</b> | <b>16,2</b>  | <b>47,86</b> | <b>430,28</b> | <b>0,662</b>  | <b>15,04</b> | <b>20</b>   | <b>2,5</b>   | <b>192,96</b> | <b>212,2</b> | <b>96,08</b> | <b>9,44</b> |

|         | Завтрак с 11 лет и старше        | выход   | белки        | жиры         | углев        | Ккал.         | В1            | С            | А            | Е            | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|---------|----------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 6 день  | салат "Степной"                  | 100     | 1,36         | 2,56         | 6,88         | 56,8          | 0,048         | 8,96         | 16           | 0,74         | 3,84          | 36,8          | 15,2         | 0,56        |
|         | пельмени отварные                | 200     | 9,9          | 13,9         | 13,5         | 219           | 0,017         | 0            | 0            | 2,2          | 17            | 117           | 13           | 0,9         |
|         | кисель плодово-ягодный           | 200     | 0            | 0            | 26           | 106           | 0             | 1,8          | 0            | 0            | 12            | 6             | 2            | 0,2         |
|         | батон нарезной                   | 30      | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0            | 1,95         | 7,2           | 63,6          | 10,2         | 0,6         |
|         |                                  |         |              |              |              |               |               |              |              |              |               |               |              |             |
|         | <b>итого</b>                     |         | <b>13,66</b> | <b>16,76</b> | <b>60,84</b> | <b>452,6</b>  | <b>0,113</b>  | <b>10,76</b> | <b>16</b>    | <b>4,89</b>  | <b>40,04</b>  | <b>223,4</b>  | <b>40,4</b>  | <b>2,26</b> |
| 7 день  | запеканка из печени              | 100/50  | 12,6         | 10,88        | 10,8         | 19,4          | 0,064         | 0,16         | 16           | 5,76         | 35,2          | 76,8          | 20,8         | 1,76        |
|         | каша гречневая                   | 200     | 13,13        | 1            | 25,5         | 162,5         | 0,29          | 0            | 0            | 0,09         | 58,75         | 267,5         | 52,5         | 4,13        |
|         | чай с сахаром с вит.С            | 200     | 0,2          | 0            | 14           | 56            | 0             | 0            | 0            | 0            | 12            | 8             | 16           | 0,6         |
|         | батон нарезной                   | 30      | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0            | 1,95         | 7,2           | 63,6          | 10,2         | 0,6         |
|         | блинчики с вареной сгущенкой     | 150/20  | 16,76        | 20,6         | 22,96        | 366,6         | 0,12          | 0,58         | 0,08         | 0,08         | 17,98         | 190,35        | 27,6         | 0,08        |
|         |                                  |         |              |              |              |               |               |              |              |              |               |               |              |             |
|         | <b>итого</b>                     |         | <b>45,09</b> | <b>32,78</b> | <b>87,72</b> | <b>675,3</b>  | <b>0,522</b>  | <b>0,74</b>  | <b>16,08</b> | <b>7,88</b>  | <b>131,13</b> | <b>606,25</b> | <b>127,1</b> | <b>7,17</b> |
| 8 день  | салат из свежей капусты          | 100     | 1,12         | 1,28         | 6,16         | 41,6          | 0,048         | 2,16         | 0            | 1,2          | 24            | 45,6          | 32           | 0,64        |
|         | запеканка картофельная с сердцем | 80/200  | 8,25         | 5,73         | 13,88        | 138           | 0,21          | 5,6          | 22,5         | 1,28         | 21,38         | 500           | 25,88        | 2,4         |
|         | сок фруктовый (гранатовый)       | 200     | 0,6          | 0,2          | 28,4         | 112           | 0,08          | 8            | 0            | 0            | 24            | 16            | 10           | 2           |
|         | батон нарезной                   | 30      | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0            | 1,95         | 7,2           | 63,6          | 10,2         | 0,6         |
|         | вафля                            | 100     | 3,9          | 30,6         | 62,5         | 542           | 0,05          | 0            | 6            | 0            | 8             | 42            | 6            | 0,6         |
|         |                                  |         |              |              |              |               |               |              |              |              |               |               |              |             |
|         | <b>итого</b>                     |         | <b>16,27</b> | <b>38,11</b> | <b>125,4</b> | <b>904,4</b>  | <b>0,436</b>  | <b>15,76</b> | <b>28,5</b>  | <b>4,43</b>  | <b>84,58</b>  | <b>667,2</b>  | <b>84,08</b> | <b>6,24</b> |
| 9 день  | огурец свежий порционный         | 50      | 0,18         | 0,03         | 0,48         | 27,5          | 0,008         | 1,75         | 0            | 21           | 4,25          | 21            | 3,5          | 0,13        |
|         | шницель из говядины              | 100     | 5,68         | 54,56        | 5,2          | 0,03          | 71,3          | 0            | 0            | 0,45         | 7,3           | 180           | 10,4         | 0,5         |
|         | горох отварной                   | 200     | 2,56         | 0,96         | 17,68        | 89,6          | 0,12          | 4,48         | 3,2          | 0,1          | 32            | 112           | 24           | 0,8         |
|         | компот из кураги с вит С         | 200     | 1,4          | 2            | 22,4         | 116           | 0,02          | 0,4          | 0            | 0,09         | 34            | 50            | 0            | 0           |
|         | батон нарезной                   | 30      | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0            | 1,95         | 7,2           | 63,6          | 10,2         | 0,6         |
|         |                                  |         |              |              |              |               |               |              |              |              |               |               |              |             |
|         | <b>итого</b>                     |         | <b>12,22</b> | <b>57,85</b> | <b>60,22</b> | <b>303,93</b> | <b>71,496</b> | <b>2,15</b>  | <b>3,2</b>   | <b>23,59</b> | <b>84,75</b>  | <b>426,6</b>  | <b>48,1</b>  | <b>2,03</b> |
| 10 день | икра свекольная                  | 100     | 1,84         | 5,44         | 7,8          | 95,2          | 0,024         | 5,28         | 0            | 0            | 31,2          | 47,2          | 14,4         | 5,28        |
|         | азу по-татарски                  | 100/200 | 11,96        | 7,36         | 20,4         | 198,72        | 0,15          | 8,46         | 0            | 0,46         | 29,44         | 75,2          | 40,48        | 2,58        |
|         | чай с молоком                    | 200     | 3,87         | 3,1          | 5,2          | 65,56         | 0,44          | 1,3          | 20           | 0,09         | 125,12        | 26,2          | 31           | 0,98        |
|         | батон нарезной                   | 30      | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8          | 0,048         | 0            | 0            | 1,95         | 7,2           | 63,6          | 10,2         | 0,6         |
|         |                                  |         |              |              |              |               |               |              |              |              |               |               |              |             |
|         | <b>итого</b>                     |         | <b>20,07</b> | <b>16,2</b>  | <b>47,86</b> | <b>430,28</b> | <b>0,662</b>  | <b>15,04</b> | <b>20</b>    | <b>2,5</b>   | <b>192,96</b> | <b>212,2</b>  | <b>96,08</b> | <b>9,44</b> |

| Обед с 7 до 11 лет |                                    | выход   | белки        | жиры         | углев        | Ккал.        | В1           | С             | А             | Е            | Са            | Р            | Mg           | Fe           |      |
|--------------------|------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------|
| 6 день             | салат из свежих помидор            | 80      | 0,29         | 0,05         | 0,77         | 44           | 0,013        | 2,8           | 0             | 0            | 33,6          | 6,8          | 33,6         | 5,6          | 0,21 |
|                    | суп вермешелевый с картофелем      | 250     | 2,9          | 2,5          | 21           | 100          | 0,03         | 4             | 0,03          | 0            | 2             | 12,82        | 16           | 19,26        | 0,08 |
|                    | вареники с картофелем              | 200/10  | 7,1          | 5,7          | 6,5          | 107          | 0,04         | 0             | 0             | 0            | 1,48          | 11           | 129          | 13           | 0,8  |
|                    | чай с молоком                      | 200     | 4,8          | 0,53         | 26,67        | 130,6        | 0,05         | 0             | 0             | 0            | 1,5           | 9,3          | 48           | 8            | 0,8  |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             | 30/30   | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8         | 0,048        | 0             | 0             | 0            | 1,95          | 7,2          | 63,6         | 10,2         | 0,6  |
|                    | фрукт мытый (мандарин)             | 200     | 1,4          | 2            | 22,4         | 116          | 0,02         | 0,4           | 0             | 0            | 0,09          | 34           | 50           | 0            | 0    |
|                    | <b>итого</b>                       |         | <b>18,89</b> | <b>11,08</b> | <b>91,8</b>  | <b>568,4</b> | <b>0,201</b> | <b>7,20</b>   | <b>0,03</b>   | <b>40,62</b> | <b>81,12</b>  | <b>340,2</b> | <b>56,06</b> | <b>2,49</b>  |      |
| 7 день             | бутерброд горячий с сыром          | 50      | 0,18         | 0,03         | 0,48         | 27,5         | 0,008        | 1,75          | 0             | 0            | 21            | 4,25         | 21           | 3,5          | 0,13 |
|                    | суп картофельный с зелен. горошком | 250     | 2,5          | 3            | 22,66        | 136          | 0,05         | 2,17          | 0,125         | 0            | 0,03          | 8,3          | 328          | 18,3         | 1    |
|                    | печень тушеная в соусе             | 100/50  | 0,15         | 13,6         | 13,5         | 238          | 0,08         | 0,2           | 20            | 0            | 9             | 44           | 96           | 26           | 2,2  |
|                    | рагу овощное                       | 200     | 8,8          | 7,2          | 51,3         | 306          | 0,16         | 0             | 0             | 0            | 3,25          | 44           | 198          | 48           | 0,16 |
|                    | напиток из шиповника               | 200     | 0,2          | 0            | 14           | 56           | 0            | 0             | 0             | 0            | 0             | 12           | 8            | 16           | 0,6  |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             | 30/30   | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8         | 0,048        | 0             | 0             | 0            | 1,95          | 7,2          | 63,6         | 10,2         | 0,6  |
|                    | <b>итого</b>                       |         | <b>14,23</b> | <b>24,13</b> | <b>116,4</b> | <b>834,3</b> | <b>0,346</b> | <b>4,12</b>   | <b>20,125</b> | <b>35,23</b> | <b>119,75</b> | <b>714,6</b> | <b>122</b>   | <b>4,09</b>  |      |
| 8 день             | салат из соленого огурца           | 100     | 1,4          | 1,6          | 7,7          | 52           | 0,06         | 2,7           | 0             | 0            | 1,5           | 30           | 57           | 40           | 0,8  |
|                    | суп харчо                          | 250     | 7,8          | 11,2         | 13,7         | 188          | 0,05         | 70            | 0             | 0            | 3,75          | 38           | 90           | 25           | 1    |
|                    | жаркое по-домашнему                | 100/250 | 10,31        | 7,16         | 17,35        | 172,5        | 0,26         | 7             | 28,13         | 0            | 1,6           | 26,73        | 500          | 32,35        | 3    |
|                    | компот из сухофруктов с вит С      | 200     | 0,6          | 0,2          | 28,4         | 112          | 0,08         | 8             | 0             | 0            | 0             | 24           | 16           | 10           | 2    |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             | 30/30   | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8         | 0,048        | 0             | 0             | 0            | 1,95          | 7,2          | 63,6         | 10,2         | 0,6  |
|                    | <b>итого</b>                       |         | <b>14,11</b> | <b>9,06</b>  | <b>39,51</b> | <b>295,3</b> | <b>0,368</b> | <b>9,70</b>   | <b>28,13</b>  | <b>5,05</b>  | <b>63,93</b>  | <b>620,6</b> | <b>82,55</b> | <b>4,4</b>   |      |
| 9 день             | икра морковная                     | 100     | 1,7          | 3,2          | 8,6          | 71           | 0,06         | 11,2          | 20            | 0            | 46            | 48           | 46           | 19           | 0,7  |
|                    | борщ из свежей капусты             | 250     | 2,3          | 2,8          | 6,3          | 60           | 0,05         | 20,5          | 0             | 0            | 10            | 65           | 185          | 25           | 0,8  |
|                    | сердце тушеное в соусе             | 100/50  | 8,25         | 5,73         | 13,88        | 138          | 0,21         | 5,6           | 22,5          | 0            | 1,28          | 21,38        | 500          | 25,88        | 2,4  |
|                    | рис припущенный                    | 200     | 13,2         | 18,5         | 18           | 292          | 0,23         | 0             | 0             | 0            | 2,93          | 22,67        | 156          | 17           | 1,2  |
|                    | сок фруктовый                      | 200     | 0            | 0            | 26           | 106          | 0            | 1,8           | 0             | 0            | 0             | 12           | 6            | 2            | 0,2  |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             | 30/30   | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8         | 0,048        | 0             | 0             | 0            | 1,95          | 7,2          | 63,6         | 10,2         | 0,6  |
|                    | <b>итого</b>                       |         | <b>25,45</b> | <b>30,23</b> | <b>72,78</b> | <b>667</b>   | <b>0,55</b>  | <b>39,1</b>   | <b>42,5</b>   | <b>60,21</b> | <b>169,05</b> | <b>893</b>   | <b>88,88</b> | <b>5,3</b>   |      |
| 10 день            | икра свекольная                    | 80      | 1,12         | 3,28         | 2,64         | 45,6         | 0,05         | 13,04         | 10,43         | 0            | 1,2           | 40,4         | 37,6         | 16,8         | 12,4 |
|                    | суп с рыбными консервами           | 250     | 3,38         | 8,83         | 19,5         | 132,8        | 0,63         | 120           | 5,2           | 0            | 7,5           | 35           | 46,8         | 38           | 1,2  |
|                    | гуляш из говядины                  | 100     | 1,4          | 4,1          | 3,3          | 57           | 0,1          | 16,3          | 13,04         | 0            | 1,5           | 50,5         | 47           | 21           | 15,5 |
|                    | каша перловая                      | 200     | 8,1          | 9,9          | 10,59        | 180          | 0,12         | 1,05          | 0             | 0            | 1,6           | 24           | 128,7        | 21           | 0,9  |
|                    | чай с сахаром с вит С              | 200     | 5,6          | 6,8          | 33,6         | 218          | 0,16         | 0             | 0             | 0            | 0             | 28           | 112          | 42           | 0,14 |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             | 30/30   | 2,4          | 0,3          | 14,46        | 70,8         | 0,048        | 0             | 0             | 0            | 1,95          | 7,2          | 63,6         | 10,2         | 0,6  |
|                    | фрукт мытый(яблоко)                | 100     | 0,8          | 0,2          | 7,5          | 38           | 0,06         | 38            | 0             | 0            | 0             | 35           | 17           | 11           | 0,1  |
|                    | <b>итого</b>                       |         | <b>22,8</b>  | <b>33,41</b> | <b>81</b>    | <b>467,2</b> | <b>1,168</b> | <b>188,39</b> | <b>28,67</b>  | <b>13,75</b> | <b>220,1</b>  | <b>452,7</b> | <b>160</b>   | <b>30,84</b> |      |



| Обед с 7 до 11 лет |                                    | выход   | белки        | жиры         | углев         | Ккал.        | В1           | С            | А             | Е            | Са            | Р            | Mg            | Fe           |            |
|--------------------|------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 6 день             | салат из свежих помидор            | 80      | 0,29         | 0,05         | 0,77          | 44           | 0,013        | 2,8          | 0             | 33,6         | 6,8           | 33,6         | 5,6           | 0,21         |            |
|                    | суп вермешелевый с картофелем      | 300     | 2,9          | 2,5          | 21            | 100          | 0,03         | 4            | 0,03          | 2            | 12,82         | 16           | 19,26         | 0,08         |            |
|                    | вареники с картофелем              | 200/10  | 7,1          | 5,7          | 6,5           | 107          | 0,04         | 0            | 0             | 1,48         | 11            | 129          | 13            | 0,8          |            |
|                    | чай с молоком                      | 200     | 4,8          | 0,53         | 26,67         | 130,6        | 0,05         | 0            | 0             | 1,5          | 9,3           | 48           | 8             | 0,8          |            |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             |         |              |              |               |              |              |              |               |              |               |              |               |              |            |
|                    | фрукт мытый (мандарин)             | 200     | 1,4          | 2            | 22,4          | 116          | 0,02         | 0,4          | 0             | 0,09         | 34            | 50           | 0             | 0            |            |
| <b>итого</b>       |                                    |         | <b>16,49</b> | <b>10,78</b> | <b>77,34</b>  | <b>497,6</b> | <b>0,153</b> | <b>7,20</b>  | <b>0,03</b>   | <b>38,67</b> | <b>73,92</b>  | <b>276,6</b> | <b>45,86</b>  | <b>1,89</b>  |            |
| 7 день             | бутерброд горячий с сыром          | 50      | 0,18         | 0,03         | 0,48          | 27,5         | 0,008        | 1,75         | 0             | 21           | 4,25          | 21           | 3,5           | 0,13         |            |
|                    | суп картофельный с зелен. горошком | 300     | 2,5          | 3            | 22,66         | 136          | 0,05         | 2,17         | 0,125         | 0,03         | 8,3           | 328          | 18,3          | 1            |            |
|                    | печень тушеная в соусе             | 100/50  | 0,15         | 13,6         | 13,5          | 238          | 0,08         | 0,2          | 20            | 9            | 44            | 96           | 26            | 2,2          |            |
|                    | рагу овощное                       | 200     | 8,8          | 7,2          | 51,3          | 306          | 0,16         | 0            | 0             | 3,25         | 44            | 198          | 48            | 0,16         |            |
|                    | напиток из шиповника               | 200     | 0,2          | 0            | 14            | 56           | 0            | 0            | 0             | 0            | 12            | 8            | 16            | 0,6          |            |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             |         |              |              |               |              |              |              |               |              |               |              |               |              |            |
| <b>итого</b>       |                                    |         | <b>11,83</b> | <b>23,83</b> | <b>101,94</b> | <b>763,5</b> | <b>0,298</b> | <b>4,12</b>  | <b>20,125</b> | <b>33,28</b> | <b>112,55</b> | <b>651</b>   | <b>-111,8</b> | <b>3,49</b>  |            |
| 8 день             | салат из соленого огурца           | 100     | 1,4          | 1,6          | 7,7           | 52           | 0,06         | 2,7          | 0             | 1,5          | 30            | 57           | 40            | 0,8          |            |
|                    | суп харчо                          | 300     | 7,8          | 11,2         | 13,7          | 188          | 0,05         | 70           | 0             | 3,75         | 38            | 90           | 25            | 1            |            |
|                    | жаркое по-домашнему                | 100/250 | 10,31        | 7,16         | 17,35         | 172,5        | 0,26         | 7            | 28,13         | 1,6          | 26,73         | 500          | 32,35         | 3            |            |
|                    | компот из сухофруктов с вит С      | 200     | 0,6          | 0,2          | 28,4          | 112          | 0,08         | 8            | 0             | 0            | 24            | 16           | 10            | 2            |            |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             | 200     | 0,6          | 0,2          | 28,4          | 112          | 0,08         | 8            | 0             | 0            | 24            | 16           | 10            | 2            |            |
|                    | <b>итого</b>                       |         |              | <b>10,4</b>  | <b>13,2</b>   | <b>78,2</b>  | <b>464</b>   | <b>0,27</b>  | <b>88,70</b>  | <b>0</b>     | <b>5,25</b>   | <b>116</b>   | <b>179</b>    | <b>85</b>    | <b>5,8</b> |
| 9 день             | икра морковная                     | 100     | 1,7          | 3,2          | 8,6           | 71           | 0,06         | 11,2         | 20            | 46           | 48            | 46           | 19            | 0,7          |            |
|                    | борщ из свежей капусты             | 300     | 2,3          | 2,8          | 6,3           | 60           | 0,05         | 20,5         | 0             | 10           | 65            | 185          | 25            | 0,8          |            |
|                    | сердце тушеное в соусе             | 100/50  | 8,25         | 5,73         | 13,88         | 138          | 0,21         | 5,6          | 22,5          | 1,28         | 21,38         | 500          | 25,88         | 2,4          |            |
|                    | рис припущенный                    | 200     | 13,2         | 18,5         | 18            | 292          | 0,23         | 0            | 0             | 2,93         | 22,67         | 156          | 17            | 1,2          |            |
|                    | сок фруктовый                      | 200     | 0            | 0            | 26            | 106          | 0            | 1,8          | 0             | 0            | 12            | 6            | 2             | 0,2          |            |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             |         |              |              |               |              |              |              |               |              |               |              |               |              |            |
| <b>итого</b>       |                                    |         | <b>25,45</b> | <b>30,23</b> | <b>72,78</b>  | <b>667</b>   | <b>0,55</b>  | <b>39,1</b>  | <b>42,5</b>   | <b>60,21</b> | <b>169,05</b> | <b>893</b>   | <b>88,88</b>  | <b>5,3</b>   |            |
| 10 день            | икра свекольная                    | 80      | 1,12         | 3,28         | 2,64          | 45,6         | 0,05         | 13,04        | 10,43         | 1,2          | 40,4          | 37,6         | 16,8          | 12,4         |            |
|                    | гуляш из говядины                  | 100     | 1,4          | 4,1          | 3,3           | 57           | 0,1          | 16,3         | 13,04         | 1,5          | 50,5          | 47           | 21            | 15,5         |            |
|                    | каша перловая                      | 200     | 8,1          | 9,9          | 10,59         | 180          | 0,12         | 1,05         | 0             | 1,6          | 24            | 128,7        | 21            | 0,9          |            |
|                    | чай с сахаром с вит С              | 200     | 5,6          | 6,8          | 33,6          | 218          | 0,16         | 0            | 0             | 0            | 28            | 112          | 42            | 0,14         |            |
|                    | хлеб пшеничный, ржаной             | 30/30   | 2,4          | 0,3          | 14,46         | 70,8         | 0,048        | 0            | 0             | 1,95         | 7,2           | 63,6         | 10,2          | 0,6          |            |
|                    | яблоко мытое                       | 100     | 0,8          | 0,2          | 7,5           | 38           | 0,06         | 38           | 0             | 0            | 35            | 17           | 11            | 0,1          |            |
| <b>итого</b>       |                                    |         | <b>18,3</b>  | <b>21,3</b>  | <b>54,99</b>  | <b>307,8</b> | <b>0,488</b> | <b>55,35</b> | <b>13,04</b>  | <b>5,05</b>  | <b>144,7</b>  | <b>368,3</b> | <b>105,2</b>  | <b>17,24</b> |            |