

СОГЛАСОВАНО:

Начальником территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РС(Я)
в Оймяконском районе

_____ А.А. Старкова

« ____ » _____ 2021г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Томторская СОШ
им. Н.М. Заболоцкого»

_____ А.В. Егорова

« 16 » августа 2021 г



Примерное 10-дневное меню

Для организации питания учащихся в МБОУ «Томторская СОШ им. Н.М. Заболоцкого

в возрасте от 7 до 18 лет

на 2021-2022 уч.год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	Минеральные вещества, мг				№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Ca	Mg	P	Fe	
Дети категории от 7 до 10 лет												
Завтрак												
	Каша манная молочная	200/10	6,3	12,6	28,86	254,04	0,9	185,65	-	0,348	-	284
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,20	157,6	-	80,0	-	-	0,5	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0	33,00	10,50	67,50	0,40	868
	Шоколадные конфеты	15	0,25	0,9	7,7	168	-	-	-	-	-	
	Всего за завтрак		11,43	23,42	70,16	665,64	0,90	298,65	10,50	67,85	0,90	
Обед												
	Суп домашний с говядиной	250	7,66	8,58	17,14	176,42	2,56	25,04	25,04		1,04	163
	Гуляш из жеребятины	75	23,80	19,52	5,74	293,8	3,1	29,40	31,39	234,98	2,80	-
	Макароны	150	13,2	14,03	86,9	526,4	0	2,33	20,55	110,06	2,3	309
	Лепешка Якутская	50	13	1,9	16,5	135,1		0,34	7,61	-	0,56	-
	Салат морковный с курагой	100	4,83	0,27	54,38	239,3	19,02	97,70	105,9	2,99		61
	Напиток кисель	200	0	0	7,2	28,8	15	29,5	1	0	0	
	Всего за обед		62,49	44,3	187,86	1399,82	39,68	184,31	191,49	348,03	6,7	
	Всего за день		73,92	67,72	258,02	2065,46	40,58	482,96	201,99	415,88	7,60	
2 день												
Завтрак												
	Суп молочный	200	4,00	2,96	24,26	139,68	0,57	159,78	14,92	91,14	0,74	120
	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	409,2	-	215,99	-	217,0	1,74	2
	Кефир	200	6,0	6,4	8,0	113,6	-	240,0	28,0	190,0	0,2	
	Всего за завтрак		23,78	22	92,37	662,48	0,57	615,77	42,92	498,14	2,68	
Обед												
	Борщ сибирский	200	4,46	3,94	2,38	62,82	5,16	39,7	4,25	8,96	0,7	82
	Котлеты мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	43,75	32,13	166,38	1,50	608
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,425	0	140,76	115,22	392,09	1,6	304
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5			1,1	
	Салат свекольный с яблоками	100	1,07	4,70	10,60	88,98	19,16	33,86	16,70	30,78	1,55	54

Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	104,7	0,82	19,48	15,32	31,94	0,54	349
Всего за обед		34,39	35,50	130,01	976,98	25,29	294,05	183,62	630,15	6,99	
Всего за день		58,17	57,50	222,38	1639,46	25,86	909,82	226,54	1128,29	9,67	
3 день											
Завтрак											
Каша Геркулес	200	8,16	9,84	35,0	264	0,5	137,34			1,66	174
Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1	
Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	1,92	179,42	26,06	179,02	0,92	382
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	10,0	0,0	75,8	1,20	
Всего за завтрак		18,38	20,8	83,92	592,38	12,42	206,42	26,06	255,82	5,88	
Обед											
Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75	7,54	24,95	26,40	63,30	0,94	197
Жаркое по –домашнему	230	39,57	10,74	45,93	438,7	8,97	31,10	65,70	337,00	1,03	345
Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	1,1	
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80	10,25	23,20	20,75	44,97	0,85	45
Чай с медом	200	0	0	3,0	11,8	0,6	0,42	6,0	368,8	0,064	
Всего за обед		47,03	26,83	75	714,3	27,36	96,67	118,85	815,07	3,99	
Всего за день		65,41	47,63	158,92	1306,68	39,78	303,09	144,91	1070,89	9,86	
4 день											
Завтрак											
Каша рисовая	200	7,76	10	43,52	296	0,86	195,16			0,62	173
Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,20	157,6	-	80,0	-	-	0,5	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	6,0	0	0	2,0	943
Пряники	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0	4,5	-	-	0,3	-
Всего за завтрак		15,28	21,38	123,47	748,30	0,86	285,66	0,00	0,00	3,42	
Обед											
Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	8,08	35,30	87,18	2,03	206
Тефтели из жеребятины	100	9,48	9,8	9,94	165,9	0,55	18,6	19,86	-	0,83	-
Макароны	150	13,2	14,03	86,9	526,4	0	2,33	20,55	110,06	2,3	309
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5			2,1	
Салат капустный с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	17,3	43	28,32	16	0,52	48
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	24	13,2	2,13	2,67	0,53	
Всего за обед		34,00	36,16	139,54	1019,27	47,66	101,71	106,16	215,91	8,31	

	Всего за день		49,28	57,54	263,01	1767,57	48,52	387,37	106,16	215,91	11,73	
5 день												
	Завтрак											
	Каша пшеничная	200	7,89	7,49	40,48	260,9	1,96	194,00	0,00	0,00	1,51	176
	Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1	
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	2,13	15,33	23,2	12,27	0,13	946
	Всего за завтрак		12,52	12,29	51,05	364,9	4,09	226,33	23,2	13,27	3,74	
	Обед											
	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	8,6	8,41	14,33	167,4	9,11	45,3	47,35		1,27	87
	Гуляш говяжий с подливом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	5,07	30,52	24,03	119,19	2,10	246
	Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,685	261,03	1,515	170,39	16,65	109,98	0,375	312
	Лепешка якутская	50	13	1,9	16,5	135,1		0,34	7,61	-	0,56	-
	Салат Витаминный	100	8,29	6,80	24,73	198,93	18,95	74,81	42,79	121,45	0,48	49
	Натуральный сок	200	-	-	23	90	3	150	-	-	0,2	-
	Всего за обед		45,95	55,17	88,255	1034,71	37,645	471,36	138,43	350,62	5,985	
	Всего за день		58,47	67,46	139,305	1399,61	41,735	697,69	161,63	363,89	4,985	
6 день												
	Завтрак											
	Каша кукурузная	200	7,44	4,65	16,2	136,41	21,5	40,0	60,0	-	1,47	182
	Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	6,0	0	0	2,0	943
	Всего за завтрак		11,74	9,45	30,9	255,61	21,5	63	60	1	5,57	
	Обед											
	Куриный суп	250	7,18	2,94	8,76	90,22	3,33	1,24	0,11	8,33	0	210
	Жеребятина тушеная	100	23,8	19,52	5,74	293,84	3,1	29,4	31,39	234,98	0,8	
	Гречка	150	0,38	24,16	0,62	221,44	-	91,11	0,95	14,77	0,8	302
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5			2,1	
	Винегрет	100	1,36	6,18	3,44	74,82	10,25	23,2	20,75	44,97	0,85	45
	Кисель	200	0	0	7,2	28,8	15	29,5	1	0	0	
	Всего за обед		36,82	53,5	26,41	734,42	31,68	190,95	54,2	303,05	4,55	
	Всего за день		48,56	62,95	57,31	990,03	53,18	253,95	114,2	304,05	10,12	
7 день												

Завтрак											
Каша ячневая	200/10	7,31	10,98	39,2	286	1,17	162,26	36,51		0,94	182
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	409,3	-	215,99	42,91	217,0	1,74	
Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0	33,00	10,50	67,50	0,40	945
Всего за завтрак		12,19	20,9	72,8	529,6	1,17	275,26	47,01	67,5	1,84	
Обед											
Щи с говядиной	250	6,34	4,035	7,81	91,44	9,5	80,512	14,7	34,5	2,32	88
Котлеты рыбные	100	10,49	3,51	11,26	115,78	0,33	56,71	0,00	0,00	0,84	143
Макароны отварные	150	13,155	14,025	86,895	526,4	0	2,325	20,55	110,06	2,3	309
Салат из картофеля и соленых огурцов	100	1,50	5,10	8,83	87,22	8,15	23,48	16,33	0,00	0,72	25
Напиток из смородины	200	0,21	0,04	18,01	73,26	16,80	17,07	5,67	0,00	0,21	
Всего за обед		31,695	26,71	132,805	894,1	34,78	180,097	57,25	144,56	6,39	
Всего за день		43,885	47,61	205,605	1423,7	35,95	455,357	104,26	212,06	8,23	

8 день

Завтрак											
Каша манная	200/10	6,3	12,6	28,86	254,04	0,9	185,65	-	0,348	-	284
Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	409,2	-	215,99	-	217,0	1,74	2
Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0	33,00	10,50	67,50	0,40	945
Якутские вафли	50	2,1	14,0	29,4	252,0	0	14,0	7,0	33,3	0,45	
Всего за завтрак		23,58	40,84	134,77	1001,24	0,9	448,64	17,5	318,148	2,59	
Обед											
Суп с фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,3	2,9	90,17	26,72	162,14	0,56	104
Плов	250	23,57	19,5	23,28	357,23	1,12	37,68	61,47	342,1	0,88	265
Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1	
Салат морковный	100	4,83	0,27	54,38	239,27	3,72	149,02	97,70	135,89	2,99	61
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	24	13,2	2,13	2,67	0,53	
Всего за обед		34,45	33,13	108,18	863	31,74	307,07	188,02	643,8	7,06	
Всего за день		58,03	73,97	242,95	1864,24	32,64	755,71	205,52	961,948	9,65	

9 день

Завтрак											
Каша гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	184,48			1,5	66
Оладьи	50	3,1	4,86	22,2	144,5	1,0	62	14	81	1	
Молоко кипяченое	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0	33,00	10,50	67,50	0,40	

Всего за завтрак		11,48	16,88	63,6	452,88	1,9	279,48	24,5	148,5	2,9	
Обед											
Суп овощной	250	2,10	7,48	11,69	122,96	8,5	32,14	53,78	86,84	0,09	202
Жаркое по-домашнему	230	39,57	10,74	45,93	438,7	8,97	31,10	65,70	337,00	4,03	345
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5			2,1	
Салат свекольный с яблоками	100	1,07	4,70	10,60	104,64	9,16	33,86	16,70	30,78	1,55	54
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,30	122,0	14,00	90,00	0,56	959
Всего за обед		50,36	27,34	94,36	836,8	27,93	235,6	150,18	544,62	8,33	
Всего за день		61,84	44,22	157,96	1289,68	29,83	515,08	174,68	693,12	11,23	
10 день											
Завтрак											
Каша кукурузная молочная	200	7,44	4,65	16,2	136,41	21,5	40,0	60,0	-	1,47	182
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5			2,1	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	6,0	0	0	1,0	943
Баранки	50	4,2	4,0	30,2	174	0	9,5	7,0		0,65	
Всего за завтрак		15,94	9,35	61,05	392,51	21,5	72	67	0	5,22	
Обед											
Суп Якутский	250	17,66	18,58	27,14	346,42	2,56	25,04	25,04		1,04	163
Капуста тушеная с говядиной	250	35,52	12,9	8,85	299,47	4,48	76,95	44,025	49,44	0,885	321
Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	1,1	
Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	198,93	8,95	74,81	42,79	121,45	1,48	49
Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	104,6	0,82	19,48	15,32	31,94	0,54	349
Всего за обед		66,05	43,08	87,1	1011,82	16,81	213,28	127,18	203,83	5,045	
Всего за день		81,99	52,43	148,15	1404,33	38,31	285,28	194,18	203,83	10,265	

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования";
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2007 г;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издательство «профикс» - Л. Е. Голунова, 2003 г;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, 2004 г;
5. Химический состав Российских пищевых продуктов, Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна Одобрено ученым советом ГУ НИИ питания РАМН и Межведомственным научным советом по медицинским проблемам питания, Москва ДеЛи прпнт 2002 г;
6. Справочник. Химический состав пищевых продуктов – И.М. Скурихина, 1986 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	Минеральные вещества, мг				№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Ca	Mg	P	Fe	
Дети категории от 11 до 18 лет												
1 день												
Завтрак												
	Каша манная молочная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	1,13	232,06	0	0	0,44	284
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,20	157,6	-	80,0	-	-	0,5	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0	33,00	10,50	67,50	0,40	868
	Шоколадные конфеты	15	0,25	0,9	7,7	168	-	-	-	-	-	
	Всего за завтрак		13,01	26,57	77,38	729,2	1,13	345,06	10,5	67,5	1,34	
Обед												
	Суп домашний с говядиной	300	9,19	10,30	20,57	211,70	3,07	30,05	32,93	0,00	1,32	163
	Гуляш из жеребятины	120/90	28,56	23,42	6,89	352,6	3,72	35,28	37,67	281,98	3,36	-
	Макароны	200	17,55	18,71	115,87	702,07	0,00	3,11	27,40	146,75	3,11	309
	Лепешка Якутская	50	13	1,9	16,5	135,1		0,34	7,61	-	0,56	-
	Салат морковный с курагой	150	7,25	0,41	81,57	356	5,58	223,53	146,55	203,84	4,49	61
	Напиток кисель	200	0	0	7,2	28,8	15	29,5	1	0	0	
	Всего за обед		75,55	54,74	248,60	1786,27	27,37	321,81	253,16	632,57	12,84	
	Всего за день		88,56	81,31	325,98	2515,47	28,50	666,87	263,66	700,07	14,18	
2 день												
Завтрак												
	Суп молочный	250	5,00	3,70	30,33	174,62	0,71	199,73	18,65	113,93	0,93	120
	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	409,2	-	215,99		217,0	1,74	2
	Кефир	200	6,0	6,4	8,0	113,6						
	Всего за завтрак		24,78	22,74	98,44	697,42	0,71	415,72	18,65	330,93	2,67	
Обед												
	Борщ сибирский	250	5,58	4,93	2,98	78,6	6,45	49,63	5,31	11,20	2,10	82
	Котлеты мясные	120	18,66	13,86	18,84	274,5	0,18	52,5	38,56	199,66	1,8	608
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	621,9		187,68	113,62	522,78	1,78	304
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5			1,1	
	Салат свекольный с яблоками	100	1,61	7,05	15,90	133,5	13,74	50,79	25,05	46,17	2,33	54

	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	104,7	0,82	19,48	15,32	31,94	0,54	349
	Всего за обед		42,07	46,02	164,05	1238,51	21,19	376,58	197,86	811,75	9,65	
	Всего за день		66,85	68,76	262,49	1935,93	21,90	792,30	216,51	1142,68	12,32	
3 день												
	Завтрак											
	Каша Геркулес	250	10,20	12,30	44,50	330,00	0,63	171,68	0,00	0,00	2,08	174
	Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1	
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	1,92	179,42	26,06	179,02	0,92	382
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	10,0	0,0	75,8	1,20	
	Всего за завтрак		20,42	23,26	93,42	658,38	12,55	378,1	26,06	255,82	6,3	
	Обед											
	Рассольник	300	3	7,67	25,4	182,63	11,31	37,425	39,6	94,95	1,41	197
	Жаркое по -домашнему	230	43,01	11,67	49,92	476,8	9,75	33,80	71,41	366,30	4,38	345
	Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1	
	Винегрет	150	2,04	9,27	12,66	142,2	15,375	34,8	31,125	67,455	1,275	45
	Чай с медом	200	0	0	3,0	11,8	0,6	0,42	6,0	368,8	0,064	
	Всего за обед		52,15	33,41	91,68	875,83	37,04	123,5	148,14	898,5	9,23	
	Всего за день		72,57	56,67	185,1	1534,21	49,56	501,6	174,2	1154,33	15,5	
4 день												
	Завтрак											
	Каша рисовая	250	9,7	12,5	54,4	370	1,075	243,95	0	0	0,775	173
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,20	157,6	-	80,0	-	-	0,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	6,0	0	0	2,0	943
	Пряники	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0	4,5	-	-	0,3	-
	Всего за завтрак		17,22	23,88	134,35	822,30	1,08	334,45	0,00	0,00	3,58	
	Обед											
	Суп гороховый	250	6,59	5,28	16,33	134,75	6,97	8,08	42,36	87,18	2,436	206
	Тефтели из жеребятины	120	11,38	11,76	11,93	199,08	0,66	22,32	23,83		0,99	-
	Макароны	200	17,55	18,71	115,87	702,07	0,00	3,11	27,40	146,75	3,11	309
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5			1,1	
	Салат капустный с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	26,5	64,5	42,48	24	0,78	48
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	24	13,2	2,13	2,67	0,53	
	Всего за обед		42,01	45,84	174,76	1275,18	58,13	127,71	138,20	260,60	8,95	
	Всего за день		59,23	69,72	309,11	2097,48	59,21	462,16	138,20	260,60	12,52	

5 день

Завтрак

Каша пшенная	250	9,86	9,36	50,60	326,08	2,45	242,50	0,00	0,00	1,89	176
Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1	
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	946
Всего за завтрак		14,49	14,16	61,17	430,08	4,58	274,83	23,2	13,27	6,12	
Обед											
Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10,32	10,09	17,20	200,9	10,93	54,36	56,82	0,00	1,52	87
Гуляш говяжий с подливом	120	15,06	15,59	4,81	218,70	6,08	36,62	28,84	143,03	2,52	246
Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	2,02	227,19	22,20	146,64	0,50	312
Лепешка якутская	50	13	1,9	16,5	135,1		0,34	7,61	-	0,56	-
Салат Витаминный	150	12,44	10,20	37,10	298,40	28,43	112,22	64,19	182,18	1,22	49
Натуральный сок	200	-	-	23	90	3	150	-	-	0,2	-
Всего за обед		55,5	71,2	106,19	1291,14	50,46	580,73	179,66	471,85	6,52	
Всего за день		69,99	85,36	167,36	1721,22	55,04	855,56	202,86	485,12	12,64	

6 день

Завтрак

Каша кукурузная	250	9,30	5,81	20,25	170,5	25,28	50,00	75,00	0,00	1,84	182
Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	6,0	0	0	6,0	943
Всего за завтрак		13,6	10,61	34,95	289,7	25,28	73	75	1	9,94	
Обед											
Куриный суп	300	8,62	3,53	14,11	122,71	4,00	1,49	0,13	10,00	0,00	210
Жеребятина тушеная	120	28,56	23,42	6,89	243,60	3,72	35,28	37,67	281,98	1,36	
Гречка	200	0,51	85,55	0,83	775,17		121,48	1,27	19,69	1,07	302
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5			1,1	
Винегрет	150	2,04	9,27	12,66	142,2	15,375	34,8	31,125	67,455	1,275	45
Кисель	200	0	0	7,2	28,8	15	29,5	1	0	0	
Всего за обед		43,83	122,47	42,34	1337,78	38,095	239,05	71,195	379,125	4,805	
Всего за день		57,43	133,08	77,29	1627,48	63,375	312,05	146,19	5	380,125	14,745

7 день

Завтрак											
Каша ячневая	200/10	9,14	13,73	49,00	357,50	1,46	202,83	45,64	0,00	1,18	182
Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,20	157,6	-	80,0	-	-	0,5	
Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0	33,00	10,50	67,50	0,40	945
Всего за завтрак		14,02	23,65	82,6	601,1	1,46	315,83	56,14	67,5	2,08	
Обед											
Щи с говядиной	300	7,61	4,84	9,37	109,73	11,40	96,62	17,64	41,39	7,58	88
Котлеты рыбные	120	12,59	4,21	13,51	138,94	0,40	68,05	0,00	0,00	1,01	143
Макароньы отварные	200	17,55	18,71	115,87	702,07	0,00	3,11	27,40	146,75	3,11	309
Салат из картофеля и соленых огурцов	150	2,25	7,65	13,25	130,85	12,23	35,22	24,50	0,00	1,08	25
Напиток из смородины	200	0,21	0,04	18,01	73,26	16,80	17,07	5,67	0,00	0,21	
Всего за обед		40,21	35,45	170,01	1154,85	40,83	220,07	75,21	188,14	12,99	
Всего за день		54,23	59,1	252,61	1755,95	42,29	535,9	131,35	255,64	15,07	

8 день

Завтрак											
Каша манная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	1,13	232,06	0	0	0,44	284
Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	409,2	-	215,99		217,0	1,74	2
Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0	33,00	10,50	67,50	0,40	945
Якутские вафли	50	2,1	14,0	29,4	252,0	0	14,0	7,0	33,3	0,45	
Всего за завтрак		25,16	43,99	141,99	1064,8	1,13	495,05	17,5	317,8	3,03	
Обед											
Суп с фрикадельками	300	1,86	9,95	15,14	157,6	17,70	108,20	32,06	194,57	1,07	104
Плов	300	28,28	23,40	27,94	428,68	1,34	45,22	73,76	410,52	1,06	265
Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1	
Салат морковный с курагой	150	7,25	0,41	81,57	358,97	5,58	223,53	146,55	203,84	4,49	61
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	24	13,2	2,13	2,67	0,53	
Всего за обед		41,89	38,83	142,55	1080,45	48,62	407,15	254,5	812,6	9,25	
Всего за день		67,05	82,82	284,54	2145,25	49,75	902,2	272	1130,4	12,28	

9 день

Завтрак											
Каша гречневая	250	8,73	13,03	31,25	277,98	1,13	230,60	0,00	0,00	1,88	66
Оладьи	50	3,1	4,86	22,2	144,9	1,0	62	14	81	1	
Молоко кипяченое	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0	33,00	10,50	67,50	0,40	
Всего за завтрак		13,23	19,49	69,85	508,88	2,13	325,6	24,5	148,5	3,28	

Обед												
Суп овощной	300	2,52	8,98	14,03	147,55	10,20	38,57	64,54	104,21	0,11	202	
Жаркое по-домашнему	230	43,01	11,67	49,92	476,8	9,75	33,80	71,41	366,30	4,38	345	
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5	-	-	1,1		
Салат свекольный с яблоками	150	1,61	7,05	15,90	133,5	13,74	50,79	25,05	46,17	2,33	54	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,30	122,0	14,00	90,00	0,56	959	
Всего за обед		54,76	32,12	105,99	928,35	34,99	261,66	175	606,68	8,48		
Всего за день		67,99	51,61	175,84	1437,23	37,12	587,26	199,5	755,18	11,76		
10 день												
Завтрак												
Каша кукурузная молочная	250	9,30	5,81	20,25	170,5	25,28	50,00	75,00	0,00	1,84	182	
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	-	16,5	-	-	1,1		
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	6,0	0	0	1,0	943	
Баранки	50	4,2	4,0	30,2	174	0	9,5	7,0		0,65		
Всего за завтрак		17,8	10,51	65,1	426,6	25,28	82	82	0	4,59		
Обед												
Суп Якутский	300	9,19	10,30	20,57	211,70	3,07	30,05	32,93	0,00	1,32	163	
Капуста тушеная с говядиной	300	42,62	15,47	10,62	359,36	5,38	92,33	52,83	59,32	1,06	321	
Хлеб пшеничный с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4	0	17	0	1	2,1		
Салат витаминный	150	12,44	10,20	37,10	298,40	28,43	112,22	64,19	182,18	5,22	49	
Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	104,6	0,82	19,48	15,32	31,94	0,54	349	
Всего за обед		68,83	40,77	94,67	1036,46	37,7	271,08	165,27	274,44	10,24		
Всего за день		86,63	51,28	159,77	1463,06	62,98	353,08	247,27	274,44	14,83		