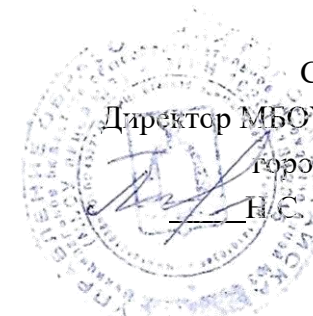


Утверждено  
Генеральный директор  
ИП Чекунков ОА  
А. Чекунков



Согласовано  
Директор МБОУ лицея №3  
города Батайска  
Н.С. Погорелова

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Организация бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ОВЗ  
(горячий завтрак и горячий обед)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	Цена	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы																
<b>ДЕНЬ 1</b>																				
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,89	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374		Могильный 2017Год№182
Сыр порциями	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2		Могильный 2017Год
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,61	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Могильный 2017Год№382
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2		Могильный
<b>Итого за первый день завтрак</b>	<b>545</b>	<b>17,73</b>	<b>19,4</b>	<b>99,33</b>	<b>645,3</b>	<b>0,226</b>	<b>11,3</b>	<b>71,507</b>	<b>16,62</b>	<b>0,4</b>	<b>460,4</b>	<b>374,4</b>	<b>72,45</b>	<b>761,2</b>	<b>65,13</b>	<b>38,027</b>	<b>0,745</b>	<b>4,296</b>		
Огурцы соленые(порционно)	60	0,48	0,12	1,92	10,8	0,01206	3	3	0	0,02	13,8	14,4	8,4	85	1,8	0,18	0,1	0,36		Могильный 2017Год
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,999	5,885	10,545	116,3	0,063	16,986	12,58	0	0,044	46,647	72,65	24,46	264,6	17,2	0,396	0,22	1,119		Могильный 2017Год№82
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,8	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,065	159,4	26,17	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449		Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,3	0,06	0	0	0,09	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8		Могильный 2017Год№309
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28		Могильный 2017Год№342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78		Могильный
<b>Итого за первый день обед</b>	<b>780</b>	<b>24,749</b>	<b>22,175</b>	<b>118,573</b>	<b>775,3</b>	<b>0,348</b>	<b>24,64</b>	<b>26,83</b>	<b>0,172</b>	<b>0,224</b>	<b>119</b>	<b>347</b>	<b>91,02</b>	<b>839,2</b>	<b>58,31</b>	<b>6,916</b>	<b>1,551</b>	<b>6,588</b>		
<b>Всего за первый день</b>																			154,00	
<b>ДЕНЬ 2</b>																				
Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,67	2,35	0,46	307,69	190,3	32,88	191	39	28,4	0,58	2,334		Могильный 2017Год №211
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	0	0	0,01	12,3	11,1	4,5	102	4,3	0,105	0,03	0,21		Могильный
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017Год №376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,022	0,6		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,5	0,062	0,8	0	0	0	18,044	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48		Могильный
<b>Итого за второй день завтрак</b>	<b>520</b>	<b>15,29</b>	<b>14,977</b>	<b>75,34</b>	<b>496,3</b>	<b>0,286</b>	<b>32,293</b>	<b>157,67</b>	<b>2,35</b>	<b>0,527</b>	<b>349,73</b>	<b>264,7</b>	<b>89,88</b>	<b>599,3</b>	<b>41,48</b>	<b>29,787</b>	<b>0,677</b>	<b>4,354</b>		

Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,9	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,011	0,798		Могильный 2017Год №212	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131	1,13	5,6	600	0,066	0,056	45,2	69	24	382,4	16	2	0,288	1,8		Могильный 2017Год№102	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,74	0,17	0,086	27,294	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771		Могильный 2017Год №382	
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,73	1		Могильный 2017Год №312	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017Год №376	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0418	0,78		Могильный	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0567	0,8		Могильный	
<b>Итого за второй день обед</b>	<b>770</b>	<b>23,345</b>	<b>20,823</b>	<b>93,844</b>	<b>658</b>	<b>1,508</b>	<b>30,911</b>	<b>615,74</b>	<b>0,326</b>	<b>0,282</b>	<b>160,58</b>	<b>346,4</b>	<b>121,5</b>	<b>1671</b>	<b>202,3</b>	<b>18,54</b>	<b>1,4585</b>	<b>6,749</b>			
<b>Всего за второй день</b>																				154,00	
<b>ДЕНЬ 3</b>																					
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,8	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,065	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449		Могильный 2017Год №268	
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0	0,12	18	81	33	629	26,7	0,31	0,4	1,2		Могильный 2017Год №310	
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0	0,018	30,6	18	9,6	278,6	0,26	0,57	0,086	0,72		Могильный 2017Год №47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный	
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017Год№377	
<b>Итого за третий день завтрак</b>	<b>547</b>	<b>15,7</b>	<b>20,2</b>	<b>71,72</b>	<b>536,2</b>	<b>0,321</b>	<b>41,509</b>	<b>11,25</b>	<b>0,091</b>	<b>0,292</b>	<b>100,57</b>	<b>292,5</b>	<b>84,67</b>	<b>1197</b>	<b>44,8</b>	<b>4,106</b>	<b>1,743</b>	<b>5,769</b>			
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0,04	0,018	30,6	18	9,6	161,4	0,156	0,342	0,532	0,72		Могильный 2017Год №47	
Рассольник Ленинградский	200	4,894	5,055	13,954	121,5	0,099	13,73	6	0	0,052	23,789	76,99	24,68	335	16,6	0,754	0,028	1,008		Могильный 2017Год №96	
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498		Могильный 2017Год №291	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7		Могильный 2017Год№349	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0567	0,8		Могильный	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78		Могильный	
<b>Итого за третий день обед</b>	<b>720</b>	<b>25,654</b>	<b>27,695</b>	<b>101,502</b>	<b>756,5</b>	<b>0,369</b>	<b>33,59</b>	<b>19,58</b>	<b>0,106</b>		<b>123,75</b>	<b>434,5</b>	<b>128</b>	<b>959,2</b>	<b>58,73</b>	<b>31,696</b>	<b>0,8337</b>	<b>5,506</b>			
<b>Всего за третий день</b>																				154,00	
<b>ДЕНЬ 4</b>																					

Запеканка из творога с молоком сгущенным	165	12,67	11,33	25,82	278,6	0,08	0,5	30	0,16	0,3	170	275	35	159	29	39	0,5	0,8	Могильный 2017Год №223	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017Год№376	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,15	0,1	Могильный	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,5	0,062	0,8	0	0	0	18,044	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный	
<b>Итого за четвертый день завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,71</b>	<b>12,65</b>	<b>68,88</b>	<b>479</b>	<b>0,202</b>	<b>39,3</b>	<b>30</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>235,04</b>	<b>326</b>	<b>56,8</b>	<b>358</b>	<b>31,73</b>	<b>39,257</b>	<b>0,725</b>	<b>2,18</b>		
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42	Могильный 2017Год	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,5	0,128	14,313	24,5	0,066	0,046	26,941	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,0328	1,439	Могильный 2017Год№112	
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,742	179,3	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,0796	1,016	Могильный 2017Год№279	
Капуста тушеная	150	3,892	5,354	21,272	157,5	0,112	110,02	28	0,09	0,06	120,77	91,06	46,12	506	25	0,7	0,029	1,83	Могильный 2017Год№221	
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017Год№377	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	Могильный	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0567	0,8	Могильный	
<b>Итого за четвертый день обед</b>	<b>777</b>	<b>23,886</b>	<b>26,065</b>	<b>95,531</b>	<b>721,3</b>	<b>0,457</b>	<b>133,61</b>	<b>91,14</b>	<b>0,176</b>	<b>0,196</b>	<b>227,96</b>	<b>396</b>	<b>126,7</b>	<b>1402</b>	<b>65,17</b>	<b>18,622</b>	<b>1,0071</b>	<b>7,085</b>		
<b>Всего за четвертый день</b>																			<b>154,00</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>																				
Гуляш 45/45	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Могильный 2017Год №260	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,6	136	219	22	3,52	0,16	4,58	Могильный 2017Год №70	
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	Могильный 2017Год №312	
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017Год №377	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,5	0,209	0,1	0,8	Могильный	
<b>Итого за пятый день завтрак</b>	<b>502</b>	<b>22,585</b>	<b>16,85</b>	<b>99,83</b>	<b>642</b>	<b>0,411</b>	<b>2,2</b>	<b>36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>59,749</b>	<b>403,3</b>	<b>171,7</b>	<b>574,4</b>	<b>39,25</b>	<b>4,03</b>	<b>1,52</b>	<b>8,313</b>		
Винегрет овощной	60	0,764	6,099	4,455	76,35	0,03	5,7	0	0	0,01	13,68	25,16	11,55	128	7,9	0,14	0,012	0,478	Могильный 2017Год №67	
Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	2	2,4	14,64	90,4	0,126	1,6	8	0,066	0,054	11,4	34,4	12,4	135,6	14,68	1,192	0,0182	0,4	Кучма 2016Год №133	
Шницель со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,8	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,065	159,4	26,17	251,9	21,3	3,625	0,0505	2,449	Могильный 2017Год №268	

Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0,066	0,12	18	81	33	625,8	6,46	0,388	0,056	1,2		Могильный 2017Год №310
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,0032	0,28		Могильный 2017Год №377
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0048	0,78		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0056	0,8		Могильный
<b>Итого за пятый день обед</b>	<b>770</b>	<b>19,654</b>	<b>26,039</b>	<b>112,573</b>	<b>772,2</b>	<b>0,519</b>	<b>33,704</b>	<b>19,25</b>	<b>0,223</b>	<b>0,338</b>	<b>89,634</b>	<b>366,5</b>	<b>107,1</b>	<b>1314</b>	<b>53,11</b>	<b>8,545</b>	<b>0,1503</b>	<b>6,387</b>		
<b>Всего за пятый день</b>																			<b>154,00</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>																				
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374		Могильный 2017Год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02		Могильный 2017Год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2		Могильный 2017Год
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,9	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,61	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Могильный 2017Год №382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
<b>Итого за шестой день завтрак</b>	<b>540</b>	<b>12,461</b>	<b>21,99</b>	<b>85,95</b>	<b>605,4</b>	<b>0,221</b>	<b>11,14</b>	<b>65,507</b>	<b>0,2</b>	<b>0,38</b>	<b>262,8</b>	<b>249,4</b>	<b>63,45</b>	<b>761,2</b>	<b>67,13</b>	<b>12,797</b>	<b>1,335</b>	<b>4,116</b>		
Помидоры соленые(порционно)	60	0,72	0,12	3,36	18	0,024	6	30	0	0,02	13,8	14,4	8,4	174	1,2	0,24	0,012	0,36		Могильный 2017Год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	6,574	6,055	13,716	137,3	0,105	11,336	12,58	0	0,052	50,067	109,6	31,53	317,4	17,8	2,12	0,026	1,609		Могильный 2017Год №84
Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,068	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07		Могильный 2017Год №260
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,6	136	219	22	3,52	0,016	4,58		Могильный 2017Год №302
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017Год №376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0056	0,8		Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0048	0,78		Могильный
<b>Итого за шестой день обед</b>	<b>770</b>	<b>31,184</b>	<b>23,265</b>	<b>112,724</b>	<b>786,7</b>	<b>0,574</b>	<b>17,336</b>	<b>78,58</b>	<b>0,158</b>	<b>0,302</b>	<b>124,82</b>	<b>557,1</b>	<b>220,7</b>	<b>1101</b>	<b>58,72</b>	<b>9,26</b>	<b>0,1204</b>	<b>11</b>		
<b>Всего за шестой день</b>																			<b>154,00</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>																				
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,747	0,17	0,08	27,294	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771		Могильный 2017Год №229
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,044	0	26,67	0,09	0,03	6,485	83,36	27,12	46,6	21	7,24	0,27	0,559		Могильный 2017Год №304

Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,9	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,11	0,798		Могильный 2017Год №52	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017Год№376	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36		Могильный	
<b>Итого за седьмой день завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,685</b>	<b>16,143</b>	<b>79,59</b>	<b>536,3</b>	<b>0,221</b>	<b>20,311</b>	<b>38,41</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>80,399</b>	<b>231,5</b>	<b>75,62</b>	<b>653,7</b>	<b>179,7</b>	<b>20,057</b>	<b>1,086</b>	<b>3,288</b>			
Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,9	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,011	0,798		Могильный 2017Год №52	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131	1,13	5,6	600	0,066	0,056	45,2	69	24	382,4	16	2	0,0288	1,8		Могильный 2017Год№102	
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498		Могильный 2017Год№291	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7		Могильный 2017Год№349	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0056	0,8		Могильный	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0048	0,78		Могильный	
<b>Итого за седьмой день обед</b>	<b>720</b>	<b>24,895</b>	<b>27,973</b>	<b>106,844</b>	<b>775,5</b>	<b>1,399</b>	<b>15,62</b>	<b>613,58</b>	<b>0,132</b>	<b>0,156</b>	<b>135,65</b>	<b>433,1</b>	<b>130,3</b>	<b>981,2</b>	<b>69,97</b>	<b>32,95</b>		<b>6,376</b>			
<b>Всего за седьмой день</b>																			<b>154,00</b>		
<b>ДЕНЬ 8</b>																					
Печень по строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,875	2,2	5		Могильный 2017Год №255	
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,43	1		Могильный 2017Год №312	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017Год№376	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный	
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32		Могильный	
<b>Итого за восьмой день завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,42</b>	<b>17,55</b>	<b>71,19</b>	<b>520,8</b>	<b>0,388</b>	<b>18,3</b>	<b>5244</b>	<b>0,115</b>	<b>1,83</b>	<b>93,1</b>	<b>359,3</b>	<b>62,97</b>	<b>941</b>	<b>102,9</b>	<b>33,812</b>	<b>2,705</b>	<b>7,72</b>			
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0,04	0,018	30,6	18	9,6	167,1	0,156	0,342	0,00532	0,72		Могильный 2017Год №47	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,5	0,128	14,313	24,5	0,066	0,046	26,941	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,00328	1,439		Могильный 2017Год №112	
Тефтели с томатным соусом	90	7,4	17,4	12,3	235	0,038	6,97	3,49	0,082	0,03	12,34	30	14,23	189,6	18,54	0,98	0,0377	0,575		Могильный 2017Год№279	
Каша ячневая рассыпчатая	150	5	8,9	36,1	245	0,093	0	0	0,13	0,05	45,045	165,8	24,65	104	23	1,46	0,017	0,876		Могильный 2012Год№168	
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017Год№376	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,00567	0,8		Могильный	

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78		Могильный
<b>Итого за восьмой день обед</b>	<b>767</b>	<b>22,478</b>	<b>33,817</b>	<b>112,097</b>	<b>843,5</b>	<b>0,369</b>	<b>37,943</b>	<b>27,99</b>	<b>0,318</b>	<b>0,154</b>	<b>145,93</b>	<b>396,6</b>	<b>104,2</b>	<b>981</b>	<b>60,47</b>	<b>6,134</b>	<b>0,77377</b>	<b>5,99</b>		
<b>Всего за восьмой день</b>																			154,00	
<b>ДЕНЬ 9</b>																				
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,4	0,096	2,597	34,775	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,979	0,741	0,915		Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,3	0,06	0	0	0,069	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8		Могильный 2017год№309
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42		Могильный 2017год
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
<b>Итого за девятый день завтрак</b>	<b>547</b>	<b>22,01</b>	<b>21,51</b>	<b>84,07</b>	<b>587,6</b>	<b>0,216</b>	<b>8,997</b>	<b>34,775</b>	<b>0,069</b>	<b>0,12</b>	<b>81,69</b>	<b>180,2</b>	<b>47,12</b>	<b>486,2</b>	<b>44,57</b>	<b>13,426</b>	<b>1,697</b>	<b>3,535</b>		
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,0061	0,42		Могильный 2017год
Суп картофельный с крупой(пшениная)	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,198	8,7	4,97	0,066	0,049	31,12	205	94,46	135,6	14,68	1,192	0,0182	2,404		Кучма 2016год№133
Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,6	0,59	27,05	0	0,08	0,19	26,293	216	51,67	821	45	0,4	0,099	2,904		Могильный 2017год №259
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,0032	0,28		Могильный 2017год№342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0048	0,78		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,00567	0,8		Могильный
<b>Итого за девятый день обед</b>	<b>720</b>	<b>22,322</b>	<b>30,513</b>	<b>98,142</b>	<b>758,4</b>	<b>0,902</b>	<b>41,505</b>	<b>4,97</b>	<b>0,146</b>	<b>0,269</b>	<b>99,502</b>	<b>509,7</b>	<b>179,1</b>	<b>1333</b>	<b>71,05</b>	<b>5,002</b>	<b>0,13697</b>	<b>7,588</b>		
<b>Всего за девятый день</b>																			154,00	
<b>ДЕНЬ 10</b>																				
Каша молочная"Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,9	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	116,99	143,7	33,35	157	50	4,09	0,31	0,74		Азбука питания 2002 г №46
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год№382
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975		Могильный
<b>Итого за десятый день завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,19</b>	<b>18,37</b>	<b>108,5</b>	<b>650,5</b>	<b>0,221</b>	<b>0,545</b>	<b>49,975</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>135,89</b>	<b>245,7</b>	<b>64,97</b>	<b>275,1</b>	<b>51,13</b>	<b>4,247</b>	<b>0,963</b>	<b>3,115</b>		

