

Утверждаю  
Генеральный директор  
ИП Чекунков ОА  
С.А. Чекунков



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



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**организация бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении лицее №3 (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	124,9	104,7	16,648	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	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
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	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>555</b>	<b>18,52</b>	<b>19,5</b>	<b>104,2</b>	<b>484,8</b>	<b>0,242</b>	<b>11,3</b>	<b>71,51</b>	<b>16,62</b>	<b>0,4</b>	<b>462,7</b>	<b>383,1</b>	<b>75,75</b>	<b>768,9</b>	<b>65,34</b>	<b>39,87</b>	<b>0,727</b>	<b>4,496</b>		
Огурцы соленые(порционно)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,02	5	5	0	0,03	23	24	14	141,7	3	0,3	0,17	0,6		Могильный 2017год
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,189	7,286	13,06	144	0,078	21,04	15,58	0	0,055	57,75	89,94	30,28	327,6	21,3	0,49	0,27	1,385		Могильный 2017год№82
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,07	159,4	26,169	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449		Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,072	0	0	0,108	0,036	14,4	40,8	9,6	64,56	25,2	0,072	0,14	0,96		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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный
<b>Итого за первый день обед</b>	<b>920</b>	<b>28,789</b>	<b>25,136</b>	<b>138,5</b>	<b>898,39</b>	<b>0,416</b>	<b>30,69</b>	<b>31,83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,251</b>	<b>146,9</b>	<b>404,4</b>	<b>112,05</b>	<b>1002</b>	<b>68,46</b>	<b>8,192</b>	<b>1,242</b>	<b>7,844</b>		
<b>Всего за первый день</b>																			162,00	
<b>ДЕНЬ 2</b>																				
Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,48	229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,877	191	39	28,4	0,58	2,334		Могильный 2017год №211
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
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 йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0	0	22,55	32,5	6	28,98	3,04	0,196	0,094	0,6		Могильный
<b>Итого за второй день завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16,67</b>	<b>15,297</b>	<b>81,78</b>	<b>530,4</b>	<b>0,324</b>	<b>34,493</b>	<b>157,7</b>	<b>2,35</b>	<b>0,534</b>	<b>358,3</b>	<b>283,6</b>	<b>95,28</b>	<b>621,4</b>	<b>42,09</b>	<b>30,06</b>	<b>0,696</b>	<b>4,614</b>		

Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,018	1,33		Могильный 2017год №212	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	7	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,36	2,25		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	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771		Могильный 2017год №382	
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,73	1,2		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	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный	
<b>Итого за второй день</b>	<b>910</b>	<b>27,015</b>	<b>26,165</b>	<b>115,1</b>	<b>806,69</b>	<b>1,858</b>	<b>36,51</b>	<b>766,5</b>	<b>0,363</b>	<b>0,326</b>	<b>199,1</b>	<b>420,6</b>	<b>149,86</b>	<b>2015</b>	<b>220,5</b>	<b>20,48</b>	<b>2,033</b>	<b>7,721</b>			
<b>Всего за второй день</b>																				162,00	
<b>ДЕНЬ 3</b>																					
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,169	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449		Могильный 2017год №268	
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	97,2	39,6	754,8	32,04	0,38	0,48	1,44		Могильный 2017год №310	
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	30	16	464,3	0,43	0,95	0,143	1,2		Могильный 2017год №47	
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	
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>627</b>	<b>17,61</b>	<b>23,83</b>	<b>84,52</b>	<b>629,55</b>	<b>0,375</b>	<b>55,499</b>	<b>11,25</b>	<b>0,091</b>	<b>0,324</b>	<b>126,9</b>	<b>332,4</b>	<b>100,97</b>	<b>1517</b>	<b>50,51</b>	<b>6,399</b>	<b>1,862</b>	<b>6,689</b>			
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	12		Могильный 2017год №47	
Рассольник Ленинградский	250	6,118	6,319	17,44	151,88	0,123	17,16	7,5	0	0,065	29,74	96,24	30,85	418,8	20,75	0,942	0,035	1,26		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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный	
<b>Итого за третий день</b>	<b>830</b>	<b>28,848</b>	<b>31,179</b>	<b>117</b>	<b>863,78</b>	<b>0,434</b>	<b>46,74</b>	<b>21,08</b>	<b>0,126</b>	<b>0,095</b>	<b>155,3</b>	<b>489,4</b>	<b>148,57</b>	<b>1183</b>	<b>63,63</b>	<b>33,16</b>	<b>1,234</b>	<b>6,828</b>			
<b>Всего за третий день</b>																				162,00	
<b>ДЕНЬ 4</b>																					

Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,36	13,73	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96	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	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный	
<b>Итого за четвертый день завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,4</b>	<b>15,05</b>	<b>74,36</b>	<b>538,13</b>	<b>0,212</b>	<b>39,4</b>	<b>36,36</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>271</b>	<b>384</b>	<b>63,8</b>	<b>392</b>	<b>37,73</b>	<b>47,26</b>	<b>0,825</b>	<b>2,34</b>		
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7	Могильный 2017год	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,56	149,32	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	Могильный 2017год№112	
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,74	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,08	1,016	Могильный 2017год№279	
Капуста тушеная	180	4,67	6,425	25,53	188,99	0,134	132	33,6	0,11	0,07	145	109,3	55,34	607,2	30	0,84	0,035	2,196	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	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный	
<b>Итого за четвертый день</b>	<b>917</b>	<b>28,029</b>	<b>31,885</b>	<b>116,1</b>	<b>873,55</b>	<b>0,552</b>	<b>161,96</b>	<b>102,9</b>	<b>0,213</b>	<b>0,228</b>	<b>280,5</b>	<b>480,2</b>	<b>156,7</b>	<b>1774</b>	<b>80,75</b>	<b>20,01</b>	<b>1,101</b>	<b>8,681</b>		
<b>Всего за четвертый день</b>																			162,00	
<b>ДЕНЬ 5</b>																				
Гуляш 50/50	100	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	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,19	5,5	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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,63	1,88	0,261	0,13	1	Могильный	
<b>Итого за пятый день завтрак</b>	<b>542</b>	<b>24,72</b>	<b>19,07</b>	<b>114,6</b>	<b>729,65</b>	<b>0,478</b>	<b>2,2</b>	<b>43,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>65,42</b>	<b>453,2</b>	<b>202,2</b>	<b>625,9</b>	<b>44,03</b>	<b>4,782</b>	<b>1,68</b>	<b>9,43</b>		
Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796	Могильный 2017год №67	
Суп картофельный с крупой(рисовый)	250	2,5	3	18,3	113	0,158	2	10	0,083	0,068	14,25	43	15,5	169,5	18,35	1,49	0,023	0,5	Кучма 2016год №133	
Шницель со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,169	251,9	21,3	3,625	0,051	2,449	Могильный 2017год №268	

Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44		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	0,003	0,28		Могильный 2017год №377	
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный	
<b>Итого за пятый день</b>	<b>910</b>	<b>22,713</b>	<b>32,455</b>	<b>132,8</b>	<b>925,29</b>	<b>0,634</b>	<b>42,25</b>	<b>21,25</b>	<b>0,253</b>	<b>0,378</b>	<b>110,4</b>	<b>431,7</b>	<b>132,52</b>	<b>1608</b>	<b>63,99</b>	<b>10,06</b>	<b>0,31</b>	<b>7,635</b>			
<b>Всего за пятый день</b>																				162,00	
<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	16,648	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	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Могильный 2017год№382	
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	
<b>Итого за шестой день завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,251</b>	<b>22,09</b>	<b>90,78</b>	<b>628,86</b>	<b>0,236</b>	<b>11,14</b>	<b>65,51</b>	<b>0,2</b>	<b>0,38</b>	<b>265,1</b>	<b>258,1</b>	<b>66,75</b>	<b>768,9</b>	<b>67,34</b>	<b>14,64</b>	<b>1,317</b>	<b>4,316</b>			
Помидоры соленые(порционно)	100	1,2	0,2	5,6	30	0,04	10	50	0	0,03	23	24	14	290	2	0,4	0,02	0,6		Могильный 2017год	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	8,139	7,496	16,98	169,99	0,13	14,04	15,58	0	0,064	61,99	135,7	39,04	393	22,04	2,62	0,032	1,992		Могильный 2017год №84	
Гуляш 50/50	100	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	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,019	5,49		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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный	
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный	
<b>Итого за шестой день</b>	<b>910</b>	<b>36,019</b>	<b>27,126</b>	<b>137</b>	<b>938,89</b>	<b>0,699</b>	<b>24,04</b>	<b>108,8</b>	<b>0,178</b>	<b>0,344</b>	<b>154,5</b>	<b>657,7</b>	<b>269,04</b>	<b>1348</b>	<b>68,81</b>	<b>11,67</b>	<b>0,342</b>	<b>13,12</b>			
<b>Всего за шестой день</b>																				162,00	
<b>ДЕНЬ 7</b>																					
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771		Могильный 2017год №229	
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,11	0,04	7,782	100	32,54	55,92	25,2	8,69	0,32	0,67		Могильный 2017год №304	

Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0	0,024	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33	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 йодированный	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>610</b>	<b>19,005</b>	<b>18,18</b>	<b>88,33</b>	<b>593,84</b>	<b>0,232</b>	<b>21,231</b>	<b>43,75</b>	<b>0,28</b>	<b>0,15</b>	<b>95,75</b>	<b>264,6</b>	<b>89,4</b>	<b>754</b>	<b>191,9</b>	<b>21,74</b>	<b>1,206</b>	<b>3,931</b>	
Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,15	40,98	20,9	226,6	20	0,58	0,018	1,33	Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	9,33	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,036	2,25	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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
<b>Итого за седьмой день</b>	<b>830</b>	<b>27,935</b>	<b>31,965</b>	<b>123,8</b>	<b>891,49</b>	<b>1,719</b>	<b>22,43</b>	<b>763,6</b>	<b>0,149</b>	<b>0,18</b>	<b>166,2</b>	<b>490,4</b>	<b>152,62</b>	<b>1199</b>	<b>82,62</b>	<b>34,73</b>	<b>0,367</b>	<b>7,948</b>	
<b>Всего за седьмой день</b>																			162,00
<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	32,88	2,2	5	Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2	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	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
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>520</b>	<b>20,84</b>	<b>19</b>	<b>80,4</b>	<b>577</b>	<b>1,455</b>	<b>19,42</b>	<b>5245</b>	<b>0,135</b>	<b>1,85</b>	<b>103,4</b>	<b>384,8</b>	<b>72,27</b>	<b>1052</b>	<b>108,7</b>	<b>35,82</b>	<b>2,777</b>	<b>8,12</b>	
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	1,2	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,56	149,32	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	Могильный 2017год №112
Тефтели с томатным соусом	100	8,2	19,3	13,66	261,1	0,042	7,74	3,88	0,091	0,033	13,71	33,3	15,81	210,7	20,6	1,09	0,042	0,638	Могильный 2017год№279
Каша ячневая рассыпчатая	180	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54,06	199	29,58	124,8	27,6	1,75	0,02	1,051	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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>917</b>	<b>27,403</b>	<b>40,686</b>	<b>136,8</b>	<b>1025,3</b>	<b>0,465</b>	<b>51,92</b>	<b>34,51</b>	<b>0,394</b>	<b>0,191</b>	<b>188,7</b>	<b>496,3</b>	<b>131,93</b>	<b>1259</b>	<b>72,08</b>	<b>7,87</b>	<b>1,133</b>	<b>7,658</b>		
<b>Всего за восьмой день</b>																			162,00	
<b>ДЕНЬ 9</b>																				
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,41	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,218	175	13,84	12,98	0,741	0,915		Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,083	0,04	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96		Могильный 2017год №309
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,101	0,7		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	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
<b>Итого за девятый день завтрак</b>	<b>627</b>	<b>24,43</b>	<b>26,43</b>	<b>99,28</b>	<b>703,55</b>	<b>0,25</b>	<b>11,797</b>	<b>34,78</b>	<b>0,083</b>	<b>0,14</b>	<b>102,8</b>	<b>210,6</b>	<b>58,02</b>	<b>640,7</b>	<b>54,67</b>	<b>15,42</b>	<b>1,739</b>	<b>4,175</b>		
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7		Могильный 2017год
Суп картофельный с крупой(пшениная)	250	2,2	2,83	20,58	116,5	0,248	10,88	6,21	0,083	0,061	38,9	256,3	118,08	169,5	18,35	1,49	0,023	3,005		Кучма 2016год №133
Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,81	343,63	0,59	27,05	0	0,08	0,19	26,29	216	51,671	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	0,003	0,28		Могильный 2017год №342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1		Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1,17		Могильный
<b>Итого за девятый день</b>	<b>830</b>	<b>24,972</b>	<b>34,863</b>	<b>114,1</b>	<b>872,63</b>	<b>0,993</b>	<b>46,49</b>	<b>6,21</b>	<b>0,163</b>	<b>0,291</b>	<b>128,9</b>	<b>599,5</b>	<b>216,75</b>	<b>1535</b>	<b>81,1</b>	<b>6,49</b>	<b>0,37</b>	<b>9,059</b>		
<b>Всего за девятый день</b>																			162,00	
<b>ДЕНЬ 10</b>																				
Каша молочная"Дружба"	245	6,75	9,49	39,38	265,91	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	117	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>545</b>	<b>14,19</b>	<b>18,37</b>	<b>108,5</b>	<b>650,51</b>	<b>0,221</b>	<b>0,545</b>	<b>49,98</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>135,9</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>		
Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796		Могильный 2017год №67

