

Утверждено

Руководитель (ИП) О.А. Чекунов

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №4



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 двухразового питания: горячих завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья



Сугубленным изучением
 отгелъных предметов
 А.В. Корюкина

| Наименование блюда | Выход д блюд а | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | D | B2 | Са | Р | Ме | К | I | Se | F | Fe | Цена | № рецептуры | |
|--|-------------------------|---------------------|-------|--------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|------|--------------|------------------------------|--|
| | | Белк и | Жиры | Углевод ы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшеничной крупы | 200 | 7.4 | 11.5 | 48.3 | 326 | 0.12 | 0.6 | 16.4 | 0.07 | 0.15 | 124.8 | 104.7 | 16.6 | 227 | 50 | 33.1 | 0.21 | 0.37 | | Могильный 2017год№1 82 | |
| Сыр порциами | 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 | 23.1 | 1.12 | 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 | 112.6 | 104.6 | 27.9 | 220 | 12 | 2.29 | 0.38 | 0.92 | | Могильный 2017год№3 82 | |
| 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 | |
| Итого за первый день завтрак | 545 | 17.73 | 19.4 | 99.33 | 645.3 | 0.226 | 11.3 | 71.50 | 16.6 | 0.4 | 460.4 | 374.4 | 72.4 | 761. | 65.1 | 38.02 | 0.745 | 4.29 | 70.00 | | |
| Отуры соленые(порцион но) | 60 | 0.48 | 0.12 | 1.92 | 10.8 | 0.0120 | 3 | 3 | 0 | 0.02 | 13.8 | 14.4 | 8.4 | 85 | 1.8 | 0.18 | 0.1 | 0.36 | | Могильный 2017год | |
| Борш с капустой и картофелем со сметаной | 210 | 4.999 | 5.885 | 10.545 | 116.3 | 0.063 | 16.98 | 12.58 | 0 | 0.04 | 46.64 | 72.6 | 24.4 | 26.4. | 17.2 | 0.396 | 0.22 | 1.11 | | Могильный 2017год№8 2 | |
| Биточки с соусом томатным | 100 | 9.25 | 9.25 | 13.38 | 173.8 | 0.111 | 3.099 | 11.25 | 0.08 | 0.12 | 29.06 | 159.4 | 26.1 | 263. | 15.5 | 3.08 | 0.487 | 2.44 | | Кучава 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№3 09 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------------|-------------------------|-------------------------|
| Компот из свежих плодов | 200 | 0.16 | 0 | 29 | 116.6 | 0.004 | 1.555 | 0 | 0 | 0.01 | 2.489 | 1.71 | 1.4 | 92.5 | 0.8 | 0.1 | 0.032 | 0.28 | | Могильный 2017год №3 42 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.064 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 30.8 | 1.33 | 2 | 0.057 | 0.8 | | Могильный 7 | |
| 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 | |
| Итого за первый день обед | 780 | 24.74 | 22.17 | 118.573 | 775.3 | 0.348 | 24.64 | 0.17 | 0.22 | 119 | 347 | 91.0 | 839.2 | 58.3 | 6.916 | 1.551 | 6.58 | 8 | 84.00 | | |
| Всего за первый день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154.00 | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет запеченный с сыром | 150 | 9.93 | 13.31 | 17.477 | 229.8 | 0.162 | 19.49 | 157.6 | 2.35 | 0.46 | 307.6 | 190.3 | 32.8 | 191 | 39 | 28.4 | 0.58 | 2.33 | 4 | | 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 2017год №376 |
| 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 | 18.04 | 26 | 4.8 | 23.1 | 2.43 | 0.157 | 0.075 | 0.48 | | | Могильный |
| Итого за второй день завтрак | 520 | 15.29 | 14.97 | 75.34 | 496.3 | 0.286 | 32.29 | 157.6 | 2.35 | 0.52 | 349.7 | 264.7 | 89.8 | 599.3 | 41.4 | 29.78 | 0.677 | 4.35 | 70.00 | | |
| Салат из свежлы отварной | 60 | 0.855 | 4.053 | 5.016 | 59.9 | 0.011 | 4.62 | 0 | 0 | 0.02 | 21.09 | 24.5 | 12.5 | 136 | 12 | 0.35 | 0.011 | 0.79 | 8 | | Могильный 2017год №212 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.06 | 4.28 | 19.08 | 131 | 1.13 | 5.6 | 600 | 0.06 | 0.05 | 45.2 | 69 | 24 | 382.4 | 16 | 2 | 0.288 | 1.8 | | | Могильный 2017год №1 02 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 10.6 | 5.1 | 5.6 | 112 | 0.119 | 15.09 | 11.74 | 0.17 | 0.08 | 27.29 | 96.0 | 26.3 | 427.1 | 144.3 | 12.31 | 0.631 | 0.77 | 1 | | 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 | 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 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 30.8 | 1.33 | 2 | 0.0567 | 0.8 | Могильный | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|--------|------|---------------|
| Итого за второй день обед | 770 | 23.34 | 20.82 | 93.844 | 658 | 1.508 | 30.91 | 615.7 | 0.32 | 0.28 | 160.5 | 346.4 | 121.5 | 167 | 202.3 | 18.54 | 1.4585 | 6.74 | 84.00 |
| Всего за второй день | | | | | | | 1 | 4 | 6 | 2 | 8 | 4 | 5 | 1 | 3 | | | 9 | 154.00 |

ДЕНЬ 3

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-----------|------------------------------|
| Шницель из мяса со сметанным соусом | 100 | 9.25 | 9.25 | 13.38 | 173.8 | 0.111 | 3.099 | 11.25 | 0.09 | 0.14 | 29.06 | 159.4 | 26.1 | 236.4 | 16.7 | 3.049 | 0.482 | 2.44 | 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 квашеной капусты | 60 | 0.78 | 3 | 4.8 | 50.4 | 0.012 | 14.46 | 0 | 0 | 0.01 | 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 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 23.1 | 1.12 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|--------|------|------------------------------|
| Итого за третий день завтрак | 547 | 15.7 | 20.2 | 71.72 | 536.2 | 0.321 | 41.50 | 11.25 | 0.09 | 0.29 | 100.5 | 292.5 | 84.6 | 119 | 44.8 | 4.106 | 1.743 | 5.76 | 70.00 |
| Салат квашеной капусты | 60 | 0.78 | 3 | 4.8 | 50.4 | 0.012 | 14.46 | 0 | 0.04 | 0.01 | 30.6 | 18 | 9.6 | 161.4 | 0.15 | 0.342 | 0.532 | 0.72 | Могильный 2017год №47 |
| Расоляник Ленинградский | 200 | 4.894 | 5.055 | 13.954 | 121.5 | 0.099 | 13.73 | 6 | 0 | 0.05 | 23.78 | 76.9 | 24.6 | 33.5 | 16.6 | 0.754 | 0.028 | 1.00 | Могильный 2017год №96 |
| Плов из пшпы | 200 | 14.9 | 19 | 24.1 | 327 | 0.14 | 4.6 | 13.58 | 0.06 | 0 | 22.36 | 245.5 | 50.1 | 383 | 40 | 27.5 | 0.169 | 1.49 | 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 | 30.8 | 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 |
| Итого за третий день обед | 720 | 25.654 | 27.695 | 101.502 | 756.5 | 0.369 | 33.59 | 19.58 | 0.106 | | 123.75 | 434.5 | 128 | 959.2 | 58.73 | 31.696 | 0.8337 | 5.506 | 84,00 | |
| Всего за третий день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154,00 | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творога 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 |
| Итого за четвертый завтрак | 505 | 16.71 | 12.65 | 68.88 | 479 | 0.202 | 39.3 | 30 | 0.16 | 0.34 | 235.04 | 326 | 56.8 | 358 | 31.73 | 39.257 | 0.725 | 2.18 | 70,00 | |
| Икра кабачковая | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 0.012 | 4.2 | 0 | 0 | 0.02 | 24.6 | 22.2 | 9 | 20.4 | 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 | 0.04 | 26.941 | 110 | 27.15 | 410.4 | 16.8 | 0.232 | 0.0328 | 1.439 | | Могильный 2017год №112 |
| Тфтели куриные | 100 | 9.556 | 10.854 | 10.742 | 179.3 | 0.107 | 2.88 | 38.64 | 0.02 | 0.06 | 24.654 | 99.9 | 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 №21 |
| 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 | 0 | 0 | 0 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 30.8 | 1.33 | 2 | 0.0567 | 0.8 | | Могильный |
| Итого за четвертый день обед | 777 | 23.88 | 26.06 | 95.531 | 721.3 | 0.457 | 133.6 | 91.14 | 0.17 | 0.19 | 227.9 | 396 | 126. | 140 | 65.1 | 18.62 | 1.0071 | 7.08 | | | | | 84.00 |
| Всего за четвертый день | | | | | | | 1 | | 6 | 6 | | | 7 | 2 | 7 | 2 | | | | | | | 154.00 |

ДЕНЬ 5

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|------|-------|-------|-------|-----|----|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|--|--|--|--|------------------------------|
| Гуляш 45/45 | 90 | 12.51 | 5.85 | 3.6 | 118.8 | 0.108 | 0 | 0 | 0.07 | 0.1 | 17.1 | 154. | 16.2 | 290. | 15.7 | 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. | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|--------|------|--|--|--|--|------------------------------|
| Итого за пятый день завтрак | 502 | 22.58 | 16.85 | 99.83 | 642 | 0.411 | 2.2 | 36 | 0.16 | 0.23 | 59.74 | 403. | 171. | 574. | 39.2 | 4.03 | 1.52 | 8.31 | | | | | 70.00 |
| Винегрет овощной | 60 | 0.764 | 6.099 | 4.455 | 76.35 | 0.03 | 5.7 | 0 | 0 | 0.01 | 13.68 | 25.1 | 11.5 | 128 | 7.9 | 0.14 | 0.012 | 0.47 | | | | | Могильный 2017год №67 |
| Суп картофельный с крупой(рисовый) | 200 | 2 | 2.4 | 14.64 | 90.4 | 0.126 | 1.6 | 8 | 0.06 | 0.05 | 11.4 | 34.4 | 12.4 | 135. | 14.6 | 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 | 0.09 | 0.14 | 29.06 | 159. | 26.1 | 251. | 21.3 | 3.625 | 0.0505 | 2.44 | | | | | Могильный 2017год №268 |
| Картофель отварной | 150 | 3 | 7.65 | 23.85 | 181.5 | 0.15 | 21.75 | 0 | 0.06 | 0.12 | 18 | 81 | 33 | 625. | 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 | 1.71 | 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 | 30.8 | 1.33 | 2 | 0.0056 | 0.8 | | | | | Могильный |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------------------------|--|
| Итого за пятый день обед | 770 | 19,654 | 26,039 | 112,573 | 772,2 | 0,519 | 33,704 | 19,253 | 0,223 | 0,338 | 89,634 | 366,5 | 107,1 | 131,4 | 53,11 | 8,545 | 0,1503 | 6,387 | 84,00 | |
| Всего за пятый день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154,00 | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная 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 | |
| Итого за шестой день завтрак | 540 | 12,461 | 21,99 | 85,95 | 605,4 | 0,221 | 11,147 | 65,507 | 0,2 | 0,38 | 262,84 | 249,4 | 63,45 | 761,2 | 67,13 | 12,797 | 1,335 | 4,116 | 70,00 | |
| Помидоры соленые(порцион но) | 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 | 17,18 | 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 | 16,856 | 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 | 13,27 | 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|--------|------|-------------------------|--|
| Итого за шестой день обед | 770 | 31.18 | 23.26 | 112.724 | 786.7 | 0.574 | 17.33 | 78.58 | 0.15 | 0.30 | 124.8 | 557. | 220. | 110 | 58.7 | 9.26 | 0.1204 | 11 | 84.00 | |
| Всего за шестой день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154.00 | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 10.6 | 5.1 | 5.6 | 112 | 0.119 | 15.09 | 11.74 | 0.17 | 0.08 | 27.29 | 96.0 | 26.3 | 427. | 144. | 12.31 | 0.631 | 0.77 | Могильный 2017год №229 | |
| Рис отварной | 150 | 3.75 | 6.15 | 38.55 | 228 | 0.044 | 0 | 26.67 | 0.09 | 0.03 | 6.485 | 83.3 | 27.1 | 46.6 | 21 | 7.24 | 0.27 | 0.55 | Могильный 2017год №304 | |
| Салат из свежлы отварной | 60 | 0.855 | 4.053 | 5.016 | 59.9 | 0.011 | 4.62 | 0 | 0 | 0.02 | 21.09 | 24.5 | 12.5 | 136 | 12 | 0.35 | 0.11 | 0.79 | 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 №3 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.84 | 15.42 | 78.36 | 0.047 | 0.6 | 0 | 0 | 0 | 13.53 | 19.5 | 3.6 | 23.1 | 2.43 | 0.157 | 0.075 | 0.36 | Могильный | |
| Итого за седьмой день завтрак | 540 | 17.68 | 16.14 | 79.59 | 536.3 | 0.221 | 20.31 | 38.41 | 0.26 | 0.14 | 80.39 | 231. | 75.6 | 653. | 179. | 20.05 | 1.086 | 3.28 | 70.00 | |
| Салат из свежлы отварной | 60 | 0.855 | 4.053 | 5.016 | 59.9 | 0.011 | 4.62 | 0 | 0 | 0.02 | 21.09 | 24.5 | 12.5 | 136 | 12 | 0.35 | 0.011 | 0.79 | Могильный 2017год №52 | |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.06 | 4.28 | 19.08 | 131 | 1.13 | 5.6 | 600 | 0.06 | 0.05 | 45.2 | 69 | 24 | 382. | 16 | 2 | 0.0288 | 1.8 | Могильный 2017год №1 02 | |
| Плов из птицы | 200 | 14.9 | 19 | 24.1 | 327 | 0.14 | 4.6 | 13.58 | 0.06 | 0.08 | 22.36 | 245. | 50.1 | 383 | 40 | 27.5 | 0.169 | 1.49 | Могильный 2017год №2 91 | |
| 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 №3 49 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.3 | 94 | 0.064 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 30.8 | 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 | |
| Итого за седьмой день обед | 720 | 24.89 | 27.97 | 106.844 | 775.5 | 1.399 | 15.62 | 613.5 | 0.13 | 0.15 | 135.6 | 433. | 130. | 981. | 69.9 | 32.95 | | 6.37 | 84.00 | |
| Всего за седьмой день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154.00 | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|-----|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|--------|------|------------------------------|
| Печень строгановски | по | 100 | 13,6 | 10,5 | 3,8 | 164 | 0,19 | 12,7 | 5240 | 0,02 | 1,66 | 30 | 239 | 17 | 250 | 73,7 | 32,87 | 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№3 76 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,048 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,1 | 1,12 | 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 | 0,06 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0,32 | Могильный |
| Итого за восьмой день завтрак | | 500 | 19,42 | 17,55 | 71,19 | 520,8 | 0,388 | 18,3 | 5244 | 0,11 | 1,83 | 93,1 | 359, | 62,9 | 941 | 102, | 33,81 | 2,705 | 7,72 | 70,00 |
| Салат квашеной капусты | из | 60 | 0,78 | 3 | 4,8 | 50,4 | 0,012 | 14,46 | 0 | 0,04 | 0,01 | 30,6 | 18 | 9,6 | 167, | 0,15 | 0,342 | 0,0053 | 0,72 | Могильный 2017год №47 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 4,618 | 3,877 | 16,449 | 119,5 | 0,128 | 14,31 | 24,5 | 0,06 | 0,04 | 26,94 | 110 | 27,1 | 410, | 16,8 | 0,232 | 0,0032 | 1,43 | Могильный 2017год №112 |
| Тертые томатным соусом | с | 90 | 7,4 | 17,4 | 12,3 | 235 | 0,038 | 6,97 | 3,49 | 0,08 | 0,03 | 12,34 | 30 | 14,2 | 189, | 18,5 | 0,98 | 0,0377 | 0,57 | Могильный 2017год№2 79 |
| Каша ячневая расыпчатая | | 150 | 5 | 8,9 | 36,1 | 245 | 0,093 | 0 | 0 | 0,13 | 0,05 | 45,04 | 165, | 24,6 | 104 | 23 | 1,46 | 0,017 | 0,87 | Могильный 2012год№1 68 |
| 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№3 76 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,064 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 30,8 | 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 | 0,005 | 0,78 | Могильный |
| Итого за восьмой день обед | | 767 | 22,47 | 33,81 | 112,097 | 843,5 | 0,369 | 37,94 | 27,99 | 0,31 | 0,15 | 145,9 | 396, | 104, | 981 | 60,4 | 6,134 | 0,7737 | 5,99 | 84,00 |
| Всего за восьмой день | | | 8 | 7 | | | 3 | | 8 | 4 | 3 | 6 | 2 | | 7 | | 7 | | | 154,00 |

| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|------------------------|---------------------------|
| Котлеты рубленые со сметанным соусом | 100 | 12.92 | 9.59 | 13.28 | 161.4 | 0.096 | 2.597 | 34.77 | 5 | 0 | 0.06 | 22.19 | 89.9 | 14.2 | 175 | 13.8 | 12.97 | 0.741 | 0.91 | Могильный 2017год №294 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.38 | 6.28 | 36.48 | 224.3 | 0.06 | 0 | 0 | 0.06 | 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 | 23.1 | 1.12 | 0.157 | 0.075 | 0.6 | Могильный | |
| Итого за девятый день завтрак | 547 | 22.01 | 21.51 | 84.07 | 587.6 | 0.216 | 8.997 | 34.77 | 5 | 0.06 | 81.69 | 180. | 47.1 | 486. | 44.5 | 13.42 | 1.697 | 3.53 | 70.00 | |
| 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(пшениая) | 200 | 1.76 | 2.26 | 16.46 | 93.2 | 0.198 | 8.7 | 4.97 | 0.06 | 0.04 | 31.12 | 205 | 94.4 | 135. | 14.6 | 1.192 | 0.0182 | 2.40 | Кучма 2016год №133 | |
| Жаркое домашнему | 200 | 14.78 | 22.27 | 20.814 | 343.6 | 0.59 | 27.05 | 0 | 0.08 | 0.19 | 26.29 | 216 | 51.6 | 821 | 45 | 0.4 | 0.099 | 2.90 | Могильный 2017год №259 | |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0.16 | 0 | 29 | 116.6 | 0.004 | 1.555 | 0 | 0 | 0.01 | 2.489 | 1.71 | 1.4 | 92.5 | 0.8 | 0.1 | 0.0032 | 0.28 | Могильный 2017год №342 | |
| Хлеб ржанопшеничный | 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 | 30.8 | 1.33 | 2 | 0.0056 | 0.8 | Могильный | |
| Итого за девятый день обед | 720 | 22.32 | 30.51 | 98.142 | 758.4 | 0.902 | 41.50 | 4.97 | 0.14 | 0.26 | 99.50 | 509. | 179. | 133 | 71.0 | 5.002 | 0.1369 | 7.58 | 84.00 | |
| Всего за девятый день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154.00 |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная"Дружба" | 200 | 6.75 | 9.49 | 39.382 | 265.9 | 0.101 | 0.545 | 45.1 | 0.07 | 0.12 | 116.9 | 143. | 33.3 | 157 | 50 | 4.09 | 0.31 | 0.74 | | Азбука питания 2002 г №46 |

