

Управление образования администрации Тайшетского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Староаккульшетская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор  А.К. Бекарева



**Примерное десятидневное  
меню  
(весенний период)  
11 лет и старше  
ОВЗ  
на 2024-2025 год**

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда                  | Вы<br>ход<br>бл<br>юд<br>а | Пищевые<br>вещества (г) |           |           | Минеральные вещества(мг) |            |           |          |            |          |          | Витамины(мг) |           |           |            | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры   |
|---------------|----------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------|-----------|--------------------------|------------|-----------|----------|------------|----------|----------|--------------|-----------|-----------|------------|--------------------------------|----------------------|
|               |                                        |                            | Б                       | Ж         | У         | Са                       | Р          | Мg        | Fe       | К          | І        | Se       | В<br>1       | В2        | С         | А          |                                |                      |
| День 1        |                                        |                            |                         |           |           |                          |            |           |          |            |          |          |              |           |           |            |                                |                      |
| завтрак       | Масло<br>сливочное                     | 10                         | 0,1                     | 8,2       | 0,1       | 1                        | 2          | 0         | 0        | 2          | 0        | 0,1      | 0            | 0,0<br>1  | 0         | 65,<br>3   | 74,8                           | 54-19з-<br>2020      |
|               | Каша перловая<br>рассыпчатая           | 200                        | 5,8                     | 7,8       | 40,<br>5  | 25,<br>3                 | 189<br>,3  | 22,<br>6  | 1        | 96         | 20       | 22,<br>2 | 0,<br>05     | 0,0<br>4  | 0         | 39,<br>2   | 257,2                          | 54-5г-<br>2020       |
|               | Какао с молоком                        | 200                        | 4,6                     | 4,4       | 12,<br>5  | 14<br>3                  | 130        | 34,<br>3  | 1,1      | 220        | 11,<br>7 | 2,3      | 0,<br>04     | 0,1<br>7  | 0,6<br>8  | 17,<br>25  | 107,2                          | 54-<br>21гн-<br>2020 |
|               | Хлеб<br>пшеничный                      | 40                         | 3,8                     | 0,4       | 24,<br>6  | 10                       | 32,<br>5   | 7         | 0,5<br>5 | 21,<br>75  | 0        | 0        | 0,<br>05     | 0,1<br>25 | 0         | 0          | 117                            | Пром.                |
|               | Яблоко                                 | 100                        | 0,4                     | 0,4       | 9,8       | 16                       | 11         | 9         | 2,2      | 16         | 0        | 0        | 03           | 0         | 11        | 0          | 47                             | Пром.                |
|               | Итого за<br>завтрак:                   | 550                        | 14,<br>7                | 21,<br>2  | 87,<br>5  | 19<br>5,3                | 364<br>,8  | 72,<br>9  | 4,8<br>2 | 355<br>,75 | 6,3<br>4 | 24,<br>6 | 0,<br>17     | 0,3<br>45 | 11,<br>68 | 121<br>,75 | 603,2                          |                      |
| обед          | Щи из свежей<br>капусты со<br>сметаной | 250                        | 5,7                     | 7,5       | 7,1       | 46,<br>5                 | 38,<br>7   | 16,<br>2  | 0,6      | 229<br>,25 | 19,<br>1 | 0,4      | 0,<br>03     | 0,0<br>4  | 13,<br>4  | 135<br>,2  | 120,1                          | 54-1с-<br>2020       |
|               | Макароны<br>отварные                   | 200                        | 5,5<br>2                | 4,5<br>2  | 26,<br>45 | 4,8<br>6                 | 37,<br>14  | 21,<br>12 | 1,1<br>1 | -          | -        | -        | 0,<br>06     | -         | 0         | 21         | 145,6                          | 688                  |
|               | Гуляш из<br>говядины                   | 90                         | 19,<br>72               | 17,<br>89 | 4,7<br>6  | 24,<br>36                | 194<br>,69 | 26,<br>01 | 2,3<br>2 | -          | -        | -        | 0,<br>17     | -         | 1,2<br>8  | 0          | 168,2                          | 591                  |
|               | Хлеб<br>пшеничный                      | 50                         | 3,8                     | 0,4       | 24,<br>6  | 10                       | 32,<br>5   | 7         | 0,5<br>5 | 21,<br>75  | 0        | 0        | 0,<br>05     | 0,1<br>25 | 0         | 0          | 117                            | Пром.                |
|               | Хлеб ржаной                            | 40                         | 3,3<br>6                | 0,6<br>3  | 17,<br>22 | 13,<br>2                 | 93,<br>6   | 26,<br>4  | 1,7<br>6 | 10         | 0        | 0        | 0,<br>1      | 0         | 0         | 0          | 82,4                           | Пром.                |
|               | Чай с сахаром                          | 200                        | 0,2                     | 0         | 6,5       | 4,5                      | 7,2        | 3,8       | 0,7      | 20,<br>8   | 0        | 0        | 0            | 0,0<br>1  | 0,0<br>4  | 0,3        | 26,8                           | 54-2гн-<br>2020      |

|                        |                                      |             |             |              |               |              |               |               |              |               |              |            |             |              |              |               |               |              |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                        | <b>Итого за обед:</b>                | <b>830</b>  | <b>38,3</b> | <b>30,94</b> | <b>86,63</b>  | <b>103,4</b> | <b>403,83</b> | <b>100,53</b> | <b>7,04</b>  | <b>281,8</b>  | <b>19,1</b>  | <b>0,4</b> | <b>0,41</b> | <b>0,175</b> | <b>14,72</b> | <b>156,5</b>  | <b>660,1</b>  |              |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                      | <b>1380</b> | <b>53</b>   | <b>52,14</b> | <b>174,13</b> | <b>298,7</b> | <b>768,63</b> | <b>173,43</b> | <b>11,86</b> | <b>637,55</b> | <b>25,44</b> | <b>25</b>  | <b>0,58</b> | <b>0,52</b>  | <b>26,4</b>  | <b>278,25</b> | <b>1263,3</b> |              |
| <b>День 2</b>          |                                      |             |             |              |               |              |               |               |              |               |              |            |             |              |              |               |               |              |
| <b>завтрак</b>         | Масло сливочное                      | 10          | 0,1         | 8,2          | 0,1           | 1            | 2             | 0             | 0            | 2             | 0            | 0,1        | 0           | 0,01         | 0            | 65,3          | 74,8          | 54-19з-2020  |
|                        | Каша Дружба                          | 250         | 6,2         | 8,7          | 29,9          | 144          | 154           | 34            | 0,6          | 195           | 62           | 5,1        | 0,09        | 0,017        | 0,66         | 41,57         | 222,5         | 54-16к-2020  |
|                        | Кофейный напиток с молоком           | 200         |             |              | 11,2          | 111          |               | 30,7          |              | 184           | 9            | 1,8        | 0,03        | 0,13         | 0,52         | 13,29         | 91,2          | 54-23гн-2020 |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3,8         | 0,4          | 24,6          | 1010         | 32,5          |               | 0,55         | 21,75         |              | 0          | 0,05        | 0,125        |              | 0             | 117           | Пром.        |
|                        | <b>Итого за завтрак:</b>             | <b>500</b>  | <b>13,9</b> | <b>5,2</b>   | <b>65,8</b>   | <b>266</b>   | <b>295,5</b>  | <b>71,7</b>   | <b>2,25</b>  | <b>402,75</b> | <b>17,75</b> | <b>7</b>   | <b>0,17</b> | <b>0,282</b> | <b>1,18</b>  | <b>120,16</b> | <b>505,5</b>  |              |
| <b>обед</b>            | Салат из кукурузы (консервированной) | 100         | 1,73        | 3,71         | 4,82          | 11,2         | 3,47          | 11,72         | 0,4          | -             | -            | -          | 0,06        | -            | 5,58         | 0             | 99,3          | 12           |
|                        | Суп картофельный                     | 250         | 1,87        | 2,26         | 13,31         | 20,68        | 64,44         | 24,9          | 0,94         | -             | -            | -          | 0,11        | -            | 9,6          | 0             | 101,25        | 200          |
|                        | Голубцы ленивые                      | 100         | 8,4         | 7,9          | 6,4           | 32           | 92            | 19            | 1,4          | 271           | 17           | 0,9        | 0,03        | 0,07         | 11           | 12,8          | 130,7         | 54-3м-2020   |
|                        | чай с лимоном и сахаром              | 200         | 0,3         | 0            | 6,7           | 6,9          | 8,5           | 4,6           | 0,8          | 30,2          | 0            | 0          | 0           | 0,01         | 1,16         | 0,38          | 27,9          | 54-3м-2020   |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,8         | 0,4          | 24,6          | 1010         | 32,5          |               | 0,55         | 21,75         |              | 0          | 0,05        | 0,125        |              | 0             | 117           | Пром.        |
|                        | Хлеб ржаной                          | 40          | 3,36        | 0,63         | 17,22         | 13,2         | 93,6          | 26,4          | 1,76         | 10            | 0            | 0          | 0,1         | 0            | 0            | 0             | 82,4          | Пром.        |

|                                |                                                 |          |           |           |            |           |            |            |          |            |           |          |          |            |           |            |         |                          |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------------|----------|------------|-----------|----------|----------|------------|-----------|------------|---------|--------------------------|
|                                | <i>Итого за<br/>обед:</i>                       | 740      | 19,<br>46 | 14,<br>9  | 73,<br>05  | 93,<br>95 | 294<br>,51 | 93,<br>62  | 5,8<br>5 | 332<br>,95 | 17        | 0,9      | 0,<br>35 | 0,2<br>05  | 27,<br>34 | 13,<br>18  | 558,55  |                          |
| <b>Итого<br/>за 2<br/>день</b> |                                                 | 124<br>0 | 33,<br>36 | 20,<br>1  | 138<br>,85 | 36<br>0   | 590<br>,01 | 165<br>,32 | 8,1      | 735<br>,7  | 34,<br>75 | 7,9      | 0,<br>52 | 0,4<br>87  | 28,<br>52 | 133<br>,34 | 1064,05 |                          |
| <b>День 3</b>                  |                                                 |          |           |           |            |           |            |            |          |            |           |          |          |            |           |            |         |                          |
| <b>завтрак</b>                 | Сыр твердых<br>сортов внарезке                  | 30       | 7         | 8,8       | 0          | 26<br>4   | 150        | 11         | 0,3      | 26         | 0         | 4,4      | 0,<br>01 | 0,0<br>9   | 0,2<br>1  | 78         | 107,5   | 54-1з-<br>2020           |
|                                | Масло<br>сливочное                              | 10       | 0,1       | 8,2       | 0,1        | 1         | 2          | 0          | 0        | 2          | 0         | 0,1      | 0        | 0,0<br>1   | 0         | 65,<br>3   | 74,8    | 54-19з-<br>2020          |
|                                | Суп молочный с<br>гречневой<br>крупой           | 200      | 5,7<br>4  | 5,8<br>6  | 15,<br>78  | 15<br>1,6 | 151<br>,6  | 45         | 1,0<br>6 | 220<br>,4  | 21,<br>2  | 3,2<br>8 | 0,<br>09 | 0,2<br>0,2 | 0,7<br>2  | 26,<br>4   | 138,72  | 54-17к-<br>2020          |
|                                | Мандарин                                        | 100      | 0,8       | 0,2       | 7,5        | 1,2       | 4          | 2          | 0,3      | 6          | 0         | 0        | 06       | 0,0<br>3   | 4         | 5,4        | 38      | Пром.                    |
|                                | Хлеб<br>пшеничный                               | 40       | 3,8       | 0,4       | 24,<br>6   | 10        | 32,<br>5   | 7          | 0,5<br>5 | 21,<br>75  | 0         | 0        | 05       | 0,0<br>25  | 0         | 0          | 117     | Пром.<br>54-2гн-<br>2020 |
|                                | Чай с сахаром                                   | 200      | 0,2       | 0         | 6,5        | 4,5       | 7,2        | 3,8        | 0,7      | 8          | 0         | 0        | 0        | 0,0<br>1   | 0,0<br>4  | 0,3        | 26,8    |                          |
|                                | <i>Итого за<br/>завтрак:</i>                    | 580      | 17,<br>64 | 23,<br>46 | 54,<br>48  | 43<br>2,3 | 396<br>,7  | 89         | 2,9<br>1 | 372<br>,55 | 21,<br>2  | 7,7<br>8 | 0,<br>21 | 0,4<br>65  | 4,9<br>7  | 175<br>,4  | 502,82  |                          |
| <b>обед</b>                    | Борщ с капустой<br>и картофелем со<br>сметаной. | 250      | 5,8       | 7,6       | 12,<br>6   | 42        | 53,<br>2   | 24         | 1,0<br>8 | 0,3<br>3   | 21,<br>4  | 0,5      | 0,<br>04 | 0,0<br>5   | 8,4<br>5  | 172<br>,2  | 142,7   | 54-2с-<br>2020           |
|                                | Пюре<br>картофельное                            | 200      | 3,0<br>6  | 4,8       | 20,<br>45  | 36,<br>98 | 86,<br>6   | 27,<br>75  | 1,0<br>1 | -          | -         | -        | 0,<br>14 | -          | 18,<br>17 | 25,<br>5   | 183     | 694                      |
|                                | Биточки                                         | 100      | 7,7<br>8  | 5,7<br>8  | 7,8<br>5   | 21,<br>88 | 83,<br>19  | 16,<br>06  | 0,7<br>5 | -          | -         | -        | 0,<br>05 | -          | 0,0<br>8  | 14,<br>38  | 114,38  | 608                      |
|                                | Хлеб<br>пшеничный                               | 50       | 3,8       | 0,4       | 24,<br>6   | 10        | 32,<br>5   | 7          | 0,5<br>5 | 21,<br>75  | 0         | 0        | 0,<br>05 | 0,1<br>25  | 0         | 0          | 117     | Пром.                    |

|                                |                                                   |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                  |                    |                  |                  |                  |                   |                   |                    |               |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---------------|---------------------------------|
|                                | Хлеб ржаной                                       | 40               | 3,3<br>6          | 0,6<br>3          | 17,<br>22          | 13,<br>2          | 93,<br>6           | 26,<br>4           | 1,7<br>6         | 10                 | 0                | 0                | 0,<br>1          | 0                 | 0                 | 0                  | 82,4          | Пром.                           |
|                                | Компот из смеси<br>сухофруктов                    | 200              | 0,5               | 0                 | 19,<br>8           | 50                | 4                  | 2                  | 0,1              | 0                  | 0                | 0                | 0                | 0                 | 0                 | 15                 | 81            | 54-1хн-<br>2020                 |
|                                | <b>Итого за обед:</b>                             | <b>840</b>       | <b>24,<br/>3</b>  | <b>19,<br/>21</b> | <b>102<br/>,52</b> | <b>17<br/>4,1</b> | <b>353<br/>,09</b> | <b>103<br/>,21</b> | <b>5,2<br/>5</b> | <b>32,<br/>08</b>  | <b>21,<br/>4</b> | <b>0,5</b>       | <b>0,<br/>38</b> | <b>0,1<br/>75</b> | <b>26,<br/>7</b>  | <b>227<br/>,08</b> | <b>720,48</b> |                                 |
| <b>Итого<br/>за 3<br/>день</b> |                                                   | <b>142<br/>0</b> | <b>41,<br/>94</b> | <b>42,<br/>67</b> | <b>157</b>         | <b>60<br/>6,4</b> | <b>749<br/>,79</b> | <b>192<br/>,21</b> | <b>8,1<br/>6</b> | <b>404<br/>,63</b> | <b>42,<br/>6</b> | <b>8,2<br/>8</b> | <b>0,<br/>59</b> | <b>0,6<br/>4</b>  | <b>31,<br/>67</b> | <b>402<br/>,48</b> | <b>1223,3</b> |                                 |
| <b>День 4</b>                  |                                                   |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                  |                    |                  |                  |                  |                   |                   |                    |               |                                 |
| <b>завтрак</b>                 | Масло<br>сливочное                                | 10               | 0,1               | 8,2               | 0,1                | 1                 | 2                  | 0                  | 0                | 2                  | 0                | 0,1              | 0                | 0,0<br>1          | 0                 | 65,<br>3           | 74,8          | 54-19з-<br>2020                 |
|                                | Каша вязкая<br>молочная<br>пшеничная              | 250<br><br>200   | 10,<br>1          | 13,<br>5          | 48,<br>1           | 16<br>7           | 257                | 49                 | 2,7              | 282                | 62               | 41,<br>3         | 0,<br>18         | 0,2<br>2          | 0,6<br>9          | 66,<br>47          | 354,2         | 338<br><br>54-<br>21гн-<br>2020 |
|                                | Какао с молоком                                   |                  | 4,6               | 4,4               | 12,<br>5           | 14<br>3           | 130                | 34,<br>3           | 1,1              | 220                | 11,<br>7         | 2,3              | 0,<br>04         | 0,1<br>7          | 0,6<br>8          | 17,<br>25          | 107,2         |                                 |
|                                | Хлеб<br>пшеничный                                 | 40               | 3,8               | 0,4               | 24,<br>6           | 10                | 32,<br>5           | 7                  | 0,5<br>5         | 21,<br>75          | 0                | 0                | 0,<br>05         | 0,1<br>25         | 0                 | 0                  | 117           | Пром.                           |
|                                | <b>Итого за<br/>завтрак:</b>                      | <b>500</b>       | <b>18,<br/>6</b>  | <b>26,<br/>5</b>  | <b>85,<br/>3</b>   | <b>32<br/>1</b>   | <b>421<br/>,5</b>  | <b>90,<br/>3</b>   | <b>4,3<br/>5</b> | <b>525<br/>,75</b> | <b>73,<br/>7</b> | <b>43,<br/>7</b> | <b>0,<br/>27</b> | <b>0,5<br/>25</b> | <b>1,3<br/>7</b>  | <b>149<br/>,02</b> | <b>653,2</b>  |                                 |
| <b>обед</b>                    | Салат из<br>капусты с<br>овощами                  | 100              | 2,8               | 6,8               | 2,8                | 23,<br>3          | 52,<br>1           | 13,<br>7           | 1,0<br>4         | 162                | 18,<br>2         | 3,9              | 0,<br>05         | 0,1               | 13,<br>6          | 40,<br>68          | 83,4          | 54-10з-<br>2020                 |
|                                | Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 250              | 5,5               | 5,5               | 17,<br>7           | 15<br>1,4         | 122<br>,2          | 19,<br>4           | 0,3<br>6         | 186<br>,2          | 20,<br>8         | 2,4              | 0,<br>06         | 0,1<br>7          | 0,7               | 26,<br>3           | 143,02        | 54-19к-<br>2020                 |
|                                | Рис отварной                                      | 200              | 3,8               | 7                 | 37,<br>6           | 6                 | 73                 | 24                 | 0,5              | 46                 | 20,<br>8         | 7,2              | 0,<br>03         | 0,0<br>3          | 0                 | 26,<br>6           | 79,5          | 54-6г-<br>2020                  |

|                                |                                                     |                  |                   |                   |                    |                   |                   |                   |                   |                    |                   |                  |                  |                   |                   |                    |                |                      |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------|----------------------|
|                                | Тефтели мясные                                      | 90               | 8,8<br>7          | 9,8<br>3          | 11,<br>71          | 43,<br>9          | 106<br>,7         | 21,<br>6          | 0,9<br>6          | -                  | -                 | -                | 0,<br>06         | -                 | 0,8<br>5          | 39                 | 171            | 286                  |
|                                | Хлеб<br>пшеничный                                   | 50               | 3,8               | 0,4               | 24,<br>6           | 10                | 32,<br>5          | 7                 | 0,5<br>5          | 21,<br>75          | 0                 | 0                | 0,<br>05         | 0,1<br>25         | 0                 | 0                  | 117            | Пром.                |
|                                | Хлеб ржаной                                         | 40               | 3,3<br>6          | 0,6<br>3          | 17,<br>22          | 13,<br>2          | 93,<br>6          | 26,<br>4          | 1,7<br>6          | 10                 | 0                 | 0                | 0,<br>1          | 0                 | 0                 | 0                  | 82,4           | Пром.                |
|                                | Компот из<br>клюквы                                 | 200              | 0,1               | 0                 | 7,1                | 3                 | 2                 | 3                 | 0,1               | 20                 | 0                 | 0                | 0                | 0                 | 1,2               | 0                  | 28,8           | 54-<br>12хн-<br>2020 |
|                                | <b>Итого за обед:</b>                               | <b>930</b>       | <b>28,<br/>23</b> | <b>30,<br/>16</b> | <b>118<br/>,73</b> | <b>25<br/>0,8</b> | <b>482<br/>,1</b> | <b>115<br/>,1</b> | <b>5,2<br/>7</b>  | <b>445<br/>,95</b> | <b>59,<br/>08</b> | <b>13,<br/>5</b> | <b>0,<br/>35</b> | <b>0,4<br/>25</b> | <b>16,<br/>35</b> | <b>132<br/>,58</b> | <b>705,12</b>  |                      |
| <b>Итого<br/>за 4<br/>день</b> |                                                     | <b>143<br/>0</b> | <b>46,<br/>83</b> | <b>56,<br/>66</b> | <b>204<br/>,03</b> | <b>57<br/>1,8</b> | <b>903<br/>,6</b> | <b>205<br/>,4</b> | <b>9,6<br/>2</b>  | <b>971<br/>,7</b>  | <b>13<br/>2,8</b> | <b>57,<br/>2</b> | <b>0,<br/>62</b> | <b>0,9<br/>5</b>  | <b>17,<br/>72</b> | <b>281<br/>,6</b>  | <b>1358,32</b> |                      |
| <b>День 5</b>                  |                                                     |                  |                   |                   |                    |                   |                   |                   |                   |                    |                   |                  |                  |                   |                   |                    |                |                      |
| <b>завтрак</b>                 | Масло<br>сливочное                                  | 10               | 0,1               | 8,2               | 0,1                | 1                 | 2                 | 0                 | 0                 | 2                  | 0                 | 0,1              | 0                | 0,0<br>1          | 0                 | 65,<br>3           | 74,8           | 54-19з-<br>2020      |
|                                | Омлет<br>натуральный                                | 200              | 16,<br>9          | 25,<br>9          | 4,2                | 14<br>4           | 269               | 22                | 2,8               | 238                | 56,<br>3          | 34,<br>7         | 0,<br>08         | 0,5               | 0,4               | 262<br>,4          | 316,2          | 54-1о-<br>2020       |
|                                | Кофейный<br>напиток с<br>молоком                    | 200              |                   |                   | 11,<br>2           | 11<br>1           | 107               | 30,<br>7          | 1,1               | 184                | 9                 | 1,8              | 0,<br>03         | 0,1<br>3          | 0,5<br>2          | 13,<br>29          | 91,2           | 54-<br>23гн-<br>2020 |
|                                | Груша                                               | 100              | 0,4               | 0,3               | 10,<br>3           | 1,9               | 2                 | 3                 | 13                | 3,8                | 0,7               | 0,2              | 3                | 1,7               | 5,6               | 0,2                | 47             | Пром.                |
|                                | Хлеб<br>пшеничный                                   | 40               | 3,8               | 0,4               | 24,<br>6           | 10                | 32,<br>5          | 7                 | 0,5<br>5          | 21,<br>75          | 0                 | 0                | 0,<br>05         | 0,1<br>25         | 0                 | 0                  | 117            | Пром.                |
|                                | <b>Итого за<br/>завтрак:</b>                        | <b>550</b>       | <b>25</b>         | <b>38,<br/>3</b>  | <b>50,<br/>4</b>   | <b>26<br/>7,9</b> | <b>412<br/>,5</b> | <b>62,<br/>7</b>  | <b>17,<br/>45</b> | <b>449<br/>,55</b> | <b>66</b>         | <b>36,<br/>8</b> | <b>1,<br/>46</b> | <b>2,4</b>        | <b>6,5<br/>2</b>  | <b>341<br/>,19</b> | <b>646,2</b>   |                      |
| <b>обед</b>                    | Суп<br>крестьянский с<br>крупой (крупя<br>перловая) | 250              | 6,4               | 7,7               | 13,<br>4           | 34,<br>2          | 65,<br>5          | 18,<br>2          | 0,7               | 249<br>,5          | 19,<br>07         | 3,5              | 0,<br>04         | 0,0<br>4          | 8,0<br>2          | 133<br>,07         | 149,3          | 54-10с-<br>2020      |

|                                |                                            |                  |                   |                   |                    |                   |                   |                   |                   |                    |                   |                  |                  |            |                   |                    |               |                         |
|--------------------------------|--------------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------|------------------|------------|-------------------|--------------------|---------------|-------------------------|
|                                | Рагу из курицы                             | 250              | 26,<br>2          | 8,8               | 21,<br>9           | 40                | 241               | 117               | 2,7               | 923                | 53,<br>7          | 21,<br>4         | 0,<br>17         | 0,1<br>3   | 14,<br>1          | 325                | 271,6         | 54-22м-<br>2020         |
|                                | Хлеб<br>пшеничный                          | 50               | 3,8               | 0,4               | 24,<br>6           | 10                | 32,<br>5          | 7                 | 0,5<br>5          | 21,<br>75          | 0                 | 0                | 0,<br>05         | 0,1<br>25  | 0                 | 0                  | 117           | Пром.                   |
|                                | Хлеб ржаной                                | 40               | 3,3<br>6          | 0,6<br>3          | 17,<br>22          | 13,<br>2          | 93,<br>6          | 26,<br>4          | 1,7<br>6          | 10                 | 0                 | 0                | 0,<br>1          | 0          | 0                 | 0                  | 82,4          | Пром.                   |
|                                | Сок фруктовый                              | 200              | 0,5               | 0,1               | 10,<br>1           | 0,7               | 0,9               | 1                 | 7,8               | 0,7                | 0,7               | 0,7              | 0,6              | 2,2        |                   |                    | 46            | Пром.                   |
|                                | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>790</b>       | <b>40,<br/>26</b> | <b>17,<br/>63</b> | <b>87,<br/>22</b>  | <b>98,<br/>1</b>  | <b>433<br/>,5</b> | <b>169<br/>,6</b> | <b>13,<br/>51</b> | <b>122<br/>4,5</b> | <b>73,<br/>47</b> | <b>24,<br/>9</b> | <b>1,<br/>06</b> | <b>0,8</b> | <b>24,<br/>32</b> | <b>458<br/>,07</b> | <b>666,3</b>  |                         |
| <b>Итого<br/>за 5<br/>день</b> |                                            | <b>134<br/>0</b> | <b>65,<br/>26</b> | <b>55,<br/>93</b> | <b>137<br/>,62</b> | <b>36<br/>6</b>   | <b>846</b>        | <b>232<br/>,3</b> | <b>30,<br/>96</b> | <b>167<br/>4,1</b> | <b>13<br/>9,5</b> | <b>61,<br/>7</b> | <b>2,<br/>52</b> | <b>3,2</b> | <b>30,<br/>84</b> | <b>799<br/>,26</b> | <b>1312,5</b> |                         |
| <b>День 6</b>                  |                                            |                  |                   |                   |                    |                   |                   |                   |                   |                    |                   |                  |                  |            |                   |                    |               |                         |
| <b>завтрак</b>                 | Сыр твердых<br>сортов внарезке             | 30               | 7                 | 8,8               | 0                  | 26<br>4           | 150               | 11                | 0,3               | 26                 | 0                 | 4,4              | 0,<br>01         | 0,0<br>9   | 0,2<br>1          | 78                 | 107,5         | 54-1з-<br>2020          |
|                                | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 250              | 5,5               | 5,5               | 17,<br>7           | 15<br>1,4         | 122<br>,2         | 19,<br>4          | 0,3<br>6          | 186<br>,2          | 20,<br>8          | 2,4              | 0,<br>06         | 0,1<br>7   | 0,7               | 26,<br>3           | 143,02        | 54-19к-<br>2020         |
|                                | Чай с молоком и<br>сахаром                 | 200              | 1,6               | 1,4               | 8,6                | 3                 | 57,<br>46,<br>3   | 9,9               | 0,8               | 81,<br>3           | 4,5               | 0,9              | 0,<br>01         | 0,0<br>7   | 0,3               | 6,9                | 53,5          | 54-4г-<br>2020          |
|                                | Хлеб<br>пшеничный                          | 40               | 3,8               | 0,4               | 24,<br>6           | 10                | 32,<br>5          | 7                 | 0,5<br>5          | 21,<br>75          | 0                 | 0                | 0,<br>05         | 0,1<br>25  | 0                 | 0                  | 117           | Пром.                   |
|                                | <b>Итого за<br/>завтрак:</b>               | <b>520</b>       | <b>17,<br/>9</b>  | <b>16,<br/>1</b>  | <b>50,<br/>9</b>   | <b>48<br/>2,7</b> | <b>351</b>        | <b>47,<br/>3</b>  | <b>2,0<br/>1</b>  | <b>315<br/>,25</b> | <b>25,<br/>3</b>  | <b>7,7</b>       | <b>0,<br/>13</b> | <b>0,4</b> | <b>1,2<br/>1</b>  | <b>111<br/>,2</b>  | <b>421,02</b> | <b>54-2гн-<br/>2020</b> |
| <b>обед</b>                    | Венегрет с<br>растительным<br>маслом       | 100              | 0,8<br>2          | 3,7<br>1          | 5,0<br>6           | 13,<br>92         | 26,<br>98         | 12,<br>45         | 0,5<br>1          | -                  | =                 | -                | 0,<br>04         | -          | 6,1<br>5          | 0                  | 94,8          | 45                      |
|                                | Суп<br>крестьянский с                      | 250              | 6,1               | 7,7               | 14                 | 31,<br>7          | 50,<br>5          | 19,<br>5          | 0,6               | 243<br>,5          | 19,<br>2          | 1,5              | 0,<br>04         | 0,0<br>4   | 8                 | 133                | 150,9         | 54-11с-<br>2020         |

|                                |                                    |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                  |                    |                   |                   |                  |                   |                   |                   |                |                      |
|--------------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|------------------|--------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------------|
|                                | крупой( Крупа<br>рисовая )         |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                  |                    |                   |                   |                  |                   |                   |                   |                |                      |
|                                | Капуста<br>тушенная                | 200              | 3,6               | 5                 | 14,<br>5           | 82                | 62                 | 32                 | 1,2              | 505                | 25,<br>5          | 0,7               | 0,<br>03         | 0,0<br>6          | 31,<br>9          | 133               | 158,3          | 54-8г-<br>2020       |
|                                | Биточек из<br>курицы               | 90               | 14,<br>4          | 3,3               | 10,<br>1           | 22                | 108                | 48                 | 1                | 172                | 12,<br>8          | 13,<br>8          | 0,<br>05         | 0,0<br>6          | 0,4<br>7          | 4,7               | 127,1          | 54-23м-<br>2020      |
|                                | Хлеб<br>пшеничный                  | 50               | 3,8               | 0,4               | 24,<br>6           | 10                | 32,<br>5           | 7                  | 0,5<br>5         | 21,<br>75          | 0                 | 0                 | 0,<br>05         | 0,1<br>25         | 0                 | 0                 | 117            | Пром.                |
|                                | Хлеб ржаной                        | 40               | 3,3<br>6          | 0,6<br>3          | 17,<br>22          | 13,<br>2          | 93,<br>6           | 26,<br>4           | 1,7<br>6         | 10                 | 0                 | 0                 | 0,<br>1          | 0                 | 0                 | 0                 | 82,4           | Пром.                |
|                                | Кисель из<br>клюквы                | 200              |                   |                   | 14,<br>1           | 4,8               | 5,9                | 2,6<br>1           | 0,1<br>3         | 21                 | 0,0<br>1          | 0,0<br>2          | 0                | 0                 | 1,2               | 0                 | 56,8           | 54-<br>25хн-<br>2020 |
|                                | <b>Итого за обед:</b>              | <b>930</b>       | <b>32,<br/>18</b> | <b>20,<br/>74</b> | <b>99,<br/>58</b>  | <b>17<br/>7,6</b> | <b>379<br/>,48</b> | <b>147<br/>,96</b> | <b>5,7<br/>5</b> | <b>973<br/>,25</b> | <b>57,<br/>51</b> | <b>16,<br/>02</b> | <b>0,<br/>31</b> | <b>0,2<br/>85</b> | <b>47,<br/>72</b> | <b>270<br/>,7</b> | <b>787,3</b>   |                      |
| <b>Итого<br/>за 6<br/>день</b> |                                    | <b>145<br/>0</b> | <b>50,<br/>08</b> | <b>36,<br/>84</b> | <b>150<br/>,48</b> | <b>66<br/>0,3</b> | <b>730<br/>,48</b> | <b>195<br/>,26</b> | <b>7,7<br/>6</b> | <b>128<br/>8,5</b> | <b>82,<br/>81</b> | <b>23,<br/>72</b> | <b>0,<br/>44</b> | <b>0,6<br/>85</b> | <b>48,<br/>93</b> | <b>381<br/>,9</b> | <b>1208,32</b> |                      |
| <b>День 7</b>                  |                                    |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                  |                    |                   |                   |                  |                   |                   |                   |                |                      |
| <b>завтрак</b>                 | Масло<br>сливочное                 | 10               | 0,1               | 8,2               | 0,1                | 1                 | 2                  | 0                  | 0                | 2                  | 0                 | 0,1               | 0                | 0,0<br>1          | 0                 | 65,<br>3          | 74,8           | 54-19з-<br>2020      |
|                                | Каша жидкая<br>молочная<br>рисовая | 250              | 6,6               | 8,1               | 35,<br>7           | 16<br>3           | 167                | 35                 | 0,5              | 211                | 63,<br>8          | 7,7               | 0,<br>06         | 0,1<br>9          | 0,7<br>7          | 39,<br>1          | 242,1          | 54-21к-<br>2020      |
|                                | Кофейный<br>напиток с<br>молоком   | 200              | 3,8               | 3,5               | 11,<br>2           | 11<br>1           | 107                | 30,<br>7           | 1,1              | 184                | 9                 | 1,8               | 0,<br>03         | 0,1<br>3          | 0,5<br>2          | 13,<br>29         | 91,2           | 54-<br>23гн-<br>2020 |
|                                | Хлеб<br>пшеничный                  | 40               | 3,8               | 0,4               | 24,<br>6           | 10                | 32,<br>5           | 7                  | 0,5<br>5         | 21,<br>75          | 0                 | 0                 | 0,<br>05         | 0,1<br>25         | 0                 | 0                 | 117            | Пром.                |
|                                | Яблоко                             | 100              | 0,4               | 0,4               | 9,8                | 16                | 11                 | 9                  | 2,2              | 16                 | 0                 | 0                 | 0,<br>03         | 0                 | 11                | 0                 | 47             | Пром.                |

|                        |                                           |             |              |              |               |            |              |              |              |               |              |             |             |              |              |               |               |              |
|------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                        | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>600</b>  | <b>14,7</b>  | <b>20,8</b>  | <b>81,4</b>   | <b>301</b> | <b>319,5</b> | <b>81,7</b>  | <b>4,35</b>  | <b>434,7</b>  | <b>72,8</b>  | <b>9,6</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,4</b>   | <b>13,29</b> | <b>117,69</b> | <b>572,1</b>  |              |
| <b>Обед</b>            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной. | 250         | 5,8          | 7,6          | 12,6          | 42         | 53,2         | 24           | 1,08         | 0,33          | 21,4         | 0,5         | 0,04        | 0,05         | 8,45         | 172,2         | 142,7         | 54-2с-2020   |
|                        | Каша жидкая молочная рисовая              | 200         | 5,2          | 6,5          | 28,4          | 130        | 134          | 28           | 0,4          | 169           | 51,1         | 6,2         | 0,05        | 0,15         | 0,61         | 31,3          | 193,7         | 54-21к-2020  |
|                        | Шницель рыбный натуральный                | 90          | 12,08        | 3,92         | 8,21          | 38,9       | 164,6        | 28,9         | 0,87         | -             | -            | -           | 0,08        | -            | 2,62         | 12            | 116           | 511          |
|                        | чай с лимоном и сахаром                   | 200         | 0,3          | 0            | 6,7           | 6,9        | 8,5          | 4,6          | 0,8          | 30,2          | 0            | 0           | 0           | 0,01         | 1,16         | 0,38          | 27,9          | 54-3гн-2020  |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 50          | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 10         | 32,5         | 7            | 0,55         | 21,75         | 0            | 0           | 0,05        | 0,125        | 0            | 0             | 117           | Пром.        |
|                        | Хлеб ржаной                               | 40          | 3,36         | 0,63         | 17,22         | 13,2       | 93,6         | 26,4         | 1,76         | 10            | 0            | 0           | 0,1         | 0            | 0            | 0             | 82,4          | Пром.        |
|                        | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>830</b>  | <b>30,54</b> | <b>19,05</b> | <b>97,73</b>  | <b>241</b> | <b>486,4</b> | <b>118,9</b> | <b>5,46</b>  | <b>231,28</b> | <b>72,5</b>  | <b>6,7</b>  | <b>0,32</b> | <b>0,35</b>  | <b>12,84</b> | <b>215,88</b> | <b>679,7</b>  |              |
| <b>Итого за 7 день</b> |                                           | <b>1430</b> | <b>45,24</b> | <b>39,85</b> | <b>179,13</b> | <b>542</b> | <b>805,9</b> | <b>200,6</b> | <b>87,16</b> | <b>665,98</b> | <b>145,3</b> | <b>16,3</b> | <b>0,49</b> | <b>0,735</b> | <b>26,13</b> | <b>333,57</b> | <b>1251,8</b> |              |
| <b>День 8</b>          |                                           |             |              |              |               |            |              |              |              |               |              |             |             |              |              |               |               |              |
| <b>завтрак</b>         | Масло сливочное                           | 10          | 0,1          | 8,2          | 0,1           | 1          | 2            | 0            | 0            | 2             | 0            | 0,1         | 0           | 0,01         | 0            | 65,3          | 74,8          | 54-19з-2020  |
|                        | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом     | 260         | 10,9         | 15,9         | 49,7          | 180        | 302          | 82           | 2,6          | 423           | 64           | 18,1        | 0,27        | 0,22         | 0,64         | 65,3          | 384,9         | 54-10к-2020  |
|                        | Какао с молоком                           | 200         | 4,6          | 4,4          | 12,5          | 143        | 130          | 34,3         | 1,1          | 220           | 11,7         | 2,3         | 0,04        | 0,17         | 0,68         | 17,25         | 107,2         | 54-21гн-2020 |

|                        |                                     |             |              |              |               |              |               |              |              |               |              |             |             |              |              |               |               |              |
|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                        | Хлеб пшеничный                      | 40          | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 10           | 32,5          | 7            | 0,55         | 21,75         | 0            | 0           | 0,05        | 0,125        | 0            | 0             | 117           | Пром.        |
|                        | <b>Итого за завтрак:</b>            | <b>510</b>  | <b>19,4</b>  | <b>28,9</b>  | <b>86,9</b>   | <b>334</b>   | <b>466,5</b>  | <b>123,3</b> | <b>4,2</b>   | <b>666,7</b>  | <b>75,7</b>  | <b>20,5</b> | <b>0,36</b> | <b>0,5</b>   | <b>1,3</b>   | <b>147,8</b>  | <b>683,9</b>  |              |
| <b>обед</b>            | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100         | 1            | 5,2          | 3,1           | 28           | 31            | 17           | 0,8          | 220           | 15,6         | 0,4         | 0,04        | 0,04         | 19,1         | 107,3         | 62,5          | 54-5з-2020   |
|                        | Суп с рыбными консервами (Горбуша)  | 250         | 9,8          | 5,1          | 15,5          | 83,2         | 136           | 43,2         | 1,1          | 471           | 39,7         | 15          | 0,08        | 0,11         | 7,3          | 222,7         | 147,4         | 54-12с-2020  |
|                        | Каша гречневая рассыпчатая          | 200         | 4,3          | 1,1          | 19,4          | 14           | 180           | 120          | 4            | 219           | 22,3         | 3,5         | 0,21        | 0,12         | 0            | 27,5          | 104,7         | 54-4г-2020   |
|                        | Курица тушеная с морковью           | 100         | 17,2         | 3,7          | 2,2           | 22           | 112           | 54           | 1            | 208           | 35           | 12          | 0,04        | 0,05         | 1,3          | 291           | 116,5         | 54-25м-2020  |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 50          | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 10           | 32,5          | 7            | 0,55         | 21,75         | 0            | 0           | 0,05        | 0,125        | 0            | 0             | 117           | Пром.        |
|                        | Хлеб ржаной                         | 40          | 3,36         | 0,63         | 17,22         | 13,2         | 93,6          | 26,4         | 1,76         | 10            | 0            | 0           | 0,1         | 0            | 0            | 0             | 82,4          | Пром.        |
|                        | Какао с молоком                     | 200         | 4,6          | 4,4          | 12,5          | 143          | 130           | 34,3         | 1,1          | 220           | 11,7         | 2,3         | 0,04        | 0,17         | 0,68         | 17,25         | 107,2         | 54-21гн-2020 |
|                        | <b>Итого за обед:</b>               | <b>940</b>  | <b>44,06</b> | <b>20,53</b> | <b>94,52</b>  | <b>313,4</b> | <b>715,1</b>  | <b>301,9</b> | <b>10,31</b> | <b>1369,8</b> | <b>124,3</b> | <b>33,2</b> | <b>0,56</b> | <b>0,615</b> | <b>28,38</b> | <b>665,75</b> | <b>737,7</b>  |              |
| <b>Итого за 8 день</b> |                                     | <b>1450</b> | <b>63,46</b> | <b>49,43</b> | <b>181,42</b> | <b>647,4</b> | <b>1181,6</b> | <b>425,2</b> | <b>14,51</b> | <b>2036,5</b> | <b>200</b>   | <b>53,7</b> | <b>0,92</b> | <b>1,115</b> | <b>29,68</b> | <b>813,55</b> | <b>1421,6</b> |              |
| <b>День 9</b>          |                                     |             |              |              |               |              |               |              |              |               |              |             |             |              |              |               |               |              |
| <b>завтрак</b>         | Масло сливочное                     | 10          | 0,1          | 8,2          | 0,1           | 1            | 2             | 0            | 0            | 2             | 0            | 0,1         | 0           | 0,01         | 0            | 65,3          | 74,8          | 54-19з-2020  |

|                                |                                 |                  |                   |                   |                    |                   |                   |                   |                  |                    |                  |                  |                  |                   |                   |                   |               |                 |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|-----------------|
|                                | Макароны<br>отварные с<br>сыром | 200              | 10,<br>5          | 9,6               | 38,<br>2           | 16<br>8           | 133               | 15                | 1                | 76                 | 27,<br>6         | 2,6              | 0,<br>08         | 0,0<br>7          | 0,0<br>6          | 51,<br>1          | 280,9         | 54-3г-<br>2020  |
|                                | Чай без сахара                  | 200              | 0,2               | 0                 | 0,1                | 4,4               | 7,2               | 3,8               | 0,7              | 6                  | 0                | 0                | 0                | 0,0<br>1          | 0,0<br>4          | 0,3               | 1,4           | 54-1гн-<br>2020 |
|                                | Мандарин                        | 100              | 0,8               | 0,2               | 7,5                | 1,2               | 4                 | 2                 | 0,3              | 6                  | 0                | 0                | 06               | 3                 | 4                 | 5,4               | 38            | Пром.           |
|                                | Хлеб<br>пшеничный               | 40               | 3,8               | 0,4               | 6                  | 10                | 32,<br>5          | 7                 | 5                | 21,<br>75          | 0                | 0                | 05               | 0,1<br>25         | 0                 | 0                 | 117           | Пром.           |
|                                | <b>Итого за<br/>завтрак:</b>    | <b>550</b>       | <b>15,<br/>4</b>  | <b>18,<br/>4</b>  | <b>70,<br/>5</b>   | <b>18<br/>4,6</b> | <b>228<br/>,1</b> | <b>48</b>         | <b>2,5</b>       | <b>201<br/>,9</b>  | <b>27,<br/>6</b> | <b>2,7</b>       | <b>0,<br/>19</b> | <b>0,2</b>        | <b>4,1</b>        | <b>122<br/>,1</b> | <b>512,1</b>  |                 |
| <b>обед</b>                    | Суп из овощей                   | 250              | 6,1               | 7,7               | 14                 | 31,<br>7          | 50,<br>5          | 19,<br>5          | 0,6              | 243<br>,5          | 19,<br>2         | 1,5              | 0,<br>04         | 0,0<br>4          | 8                 | 133               | 150,9         | 54-11с-<br>2020 |
|                                | Плов с курицей                  | 250              | 34                | 10,<br>1          | 41,<br>5           | 23                | 292               | 135               | 2,5              | 479                | 29,<br>8         | 34,<br>4         | 0,<br>11         | 0,1               | 3                 | 183<br>,8         | 393,4         | 54-12м-<br>2020 |
|                                | Хлеб<br>пшеничный               | 50               | 3,8               | 0,4               | 24,<br>6           | 10                | 32,<br>5          | 7                 | 0,5<br>5         | 21,<br>75          | 0                | 0                | 0,<br>05         | 0,1<br>25         | 0                 | 0                 | 117           | Пром.           |
|                                | Хлеб ржаной                     | 40               | 3,3<br>6          | 0,6<br>3          | 17,<br>22          | 13,<br>2          | 93,<br>6          | 26,<br>4          | 1,7<br>6         | 10                 | 0                | 0                | 0,<br>1          | 0                 | 0                 | 0                 | 82,4          | Пром.           |
|                                | Чай с сахаром                   | 200              | 0,2               | 0                 | 6,5                | 4,5               | 7,2               | 3,8               | 0,7              | 20,<br>8           | 0                | 0                | 0                | 0,0<br>1          | 0,0<br>4          | 0,3               | 26,8          | 54-2гн-<br>2020 |
|                                | <b>Итого за обед:</b>           | <b>790</b>       | <b>47,<br/>46</b> | <b>18,<br/>83</b> | <b>103<br/>,82</b> | <b>82,<br/>4</b>  | <b>475<br/>,8</b> | <b>191<br/>,7</b> | <b>6,1<br/>1</b> | <b>775<br/>,05</b> | <b>49</b>        | <b>35,<br/>9</b> | <b>0,<br/>3</b>  | <b>0,2<br/>75</b> | <b>11,<br/>04</b> | <b>317<br/>,1</b> | <b>770,5</b>  |                 |
| <b>Итого<br/>за 9<br/>день</b> |                                 | <b>134<br/>0</b> | <b>62,<br/>86</b> | <b>37,<br/>23</b> | <b>174<br/>,32</b> | <b>26<br/>7</b>   | <b>703<br/>,9</b> | <b>239<br/>,7</b> | <b>8,6<br/>1</b> | <b>976<br/>,95</b> | <b>76,<br/>6</b> | <b>38,<br/>6</b> | <b>0,<br/>49</b> | <b>0,4<br/>75</b> | <b>15,<br/>14</b> | <b>439<br/>,2</b> | <b>1282,6</b> |                 |
| <b>День 10</b>                 |                                 |                  |                   |                   |                    |                   |                   |                   |                  |                    |                  |                  |                  |                   |                   |                   |               |                 |
| <b>завтрак</b>                 | Масло<br>сливочное              | 10               | 0,1               | 8,2               | 0,1                | 1                 | 2                 | 0                 | 0                | 2                  | 0                | 0,1              | 0                | 0,0<br>1          | 0                 | 65,<br>3          | 74,8          | 54-19з-<br>2020 |
|                                | Омлет<br>натуральный            | 200              | 16,<br>9          | 25,<br>9          | 4,2                | 14<br>4           | 269               | 22                | 2,8              | 238                | 56,<br>3         | 34,<br>7         | 0,<br>08         | 0,5               | 0,4               | 262<br>,4         | 316,2         | 54-1о-<br>2020  |

[illegible]

[illegible]