

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГПОУ
«Кузбасское УОР»
Н.В.Сизикова
Приказ от 16.03.2023 г. № 91

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0086A8258541CBF47729BA7ADF71BABBDE6
Владелец: Сизикова Наталья Владимировна
Действителен: с 18.01.2023 до 12.04.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА
С УЧЕТОМ КАЛОРИЙНОСТИ И ОСНОВНЫХ
КОМПОНЕНТОВ ПИЩИ
ГПОУ «Кузбасское УОР»

Ленинск-Кузнецкий
2023

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Омлет	100	13,0	16,0	5,0	210,0
2.	Сосиска отварная	50	6	9	2	113
3.	Бутерброд с маслом	50/10	3,3	10,5	21,3	191
4.	Кофе 3 в 1	200	0,3	1,7	15,4	78,2
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220,0
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	95,0
	ВСЕГО:		34	38,9	111,3	907,2
	ОБЕД					
1.	Щи со сметаной	300/30/14	15	15	26	273,5
2.	Рис отварной	200	5	9,1	54,2	305,4
3.	Котлета «Адлер»	120	35,7	22,8	17,7	358
4.	Соус молочный	50	1,9	5,2	5,9	78,4
5.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
6.	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	32,7	127,8
7.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220,0
8.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,0	42,0	190,0
	ВСЕГО:		73,1	54,3	245,9	1630
	ПОЛДНИК					
1.	Булочка ванильная	100	9,6	11,9	57,7	362,7
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
	ВСЕГО:		10	11,9	78,5	439,6
	УЖИН-1					
1.	Суп гороховый с мясом	200/20	13,6	8,2	22,5	201,8
2.	Азу	350	35,5	30,7	37,9	494,8
3.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
4.	Сок фруктовый	200			23,4	94,0
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220,0
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	95,0
	ВСЕГО:		60,9	40,6	172,2	1182,5

	УЖИН-2					
1.	Рулет	100	6,3	25,5	52,2	529
2.	Чай	200	0,4	-	20,8	76,9
3.	Яблоко	200	0,8	-	22,6	92
	ВСЕГО:		7,5	25,5	95,6	697,9
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		185,5	171,2	703,5	4857,2

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Каша пшеничная	200/5	10,7	9,6	45,1	281,5
2.	Колбаса п/к	50	6,5	7	2	90
3.	Бутерброд с маслом	50/10	3,3	10,5	21,3	191
4.	Сырок плавленый	35	5	8	5	112
5.	Чай с сахаром	200,0	0,4	-	20,8	76,9
7.	Хлеб пшеничный	100,0	8,1	1,2	46,6	220,0
8.	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,5	21,0	95,0
	ВСЕГО:		37,3	36,8	161,8	1066,4
	ОБЕД					
1.	Лук маринованный	50	0,7	3	4,7	48,1
2.	Борщ со сметаной	300/30/17	16,3	14,9	30,8	295
3.	Картофельное пюре	200,0	4,9	10,4	35,9	249,4
4.	Поджарка	100/50	33,6	22	6,3	358
5.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
6.	Сок фруктовый	200			23,3	94
7.	Хлеб пшеничный	100,0	8,1	1,2	46,6	220,0
8.	Хлеб ржаной	100,0	6,6	1,0	42,0	190,0
	ВСЕГО:		70,6	52,5	210,4	1531,4
	ПОЛДНИК					
1.	Ватрушка с творогом	130	14,1	12,2	92,3	389
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
	ВСЕГО:		14,5	12,2	300,3	465,9
	УЖИН -1					
1.	Суп - харчо	200/20/12	10,3	11	23,3	239,6
2.	Лапша отварная	200	7,3	11,4	52,7	331,5
3.	Бифштекс	100	3,2	11,1	8,4	228,9
4.	Чай с сахаром	200,0	0,4	-	20,8	76,9
5.	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	32,7	127,8
6.	Хлеб пшеничный	100,0	8,1	1,2	46,6	220,0
7.	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,5	21,0	95,0
	ВСЕГО:		36,3	35,2	205,5	1319,7
	УЖИН -2					

1.	Булочка домашняя	100	9,5	12	57,7	364,2
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
	ВСЕГО:		9,9	12	78,5	441,1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		168,6	148,7	956,5	4824,5

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Каша манная	200/5	10	9,6	46,4	302,8
2.	Колбаса вареная	50	6	7,5	-	91,5
3.	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/32	9,8	17,0	14,9	253,9
4.	Кофейный напиток на молоке	200	3,7	3,9	19,7	129,0
6.	Хлеб пшеничный	100,0	8,1	1,2	46,6	220,0
7.	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,5	21,0	95,0
	ВСЕГО:		40,9	39,7	148,6	1092,2
	ОБЕД					
1.	Рассольник «Ленинградский со сметаной	300/30/17	13,0	9,4	25,5	237,3
2.	Рис отварной	200	5,0	9,1	54,2	305,4
3.	Курица тушеная в сметанном соусе	138/50	32,8	26	6,1	340
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Компот из сухофруктов	200	0,4		32,7	127,8
6.	Хлеб пшеничный	100,0	8,1	1,2	46,6	220,0
7.	Хлеб ржаной	100,0	6,6	1,0	42,0	190,0
	ВСЕГО:		66,3	46,7	227,9	1497,4
	ПОЛДНИК					
1.	Растягай с капустой и яйцом	130	10,6	14,5	58,2	394
2.	Чай с сахаром	200,0	0,4	-	20,8	76,9
	ВСЕГО:		11,4	14,5	79	470,9
	УЖИН -1					
1.	Суп лапша с курицей	200/20	7,5	1,7	19,4	151,1
2.	Жаркое по - домашнему	350	37,0	22,2	41,7	505,9
3.	Чай с сахаром	200,0	0,4	-	20,8	76,9
4.	Сок фруктовый	200			23,3	94
5.	Хлеб пшеничный	100,0	8,1	1,2	46,6	220,0
6.	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,5	21,0	95,0

	ВСЕГО:		56,3	25,6	172,8	1142,9
	УЖИН -2					
1.	Вафли	100	3,5	29,6	63,4	528
2.	Чай	200	-	-	-	-
3.	Апельсин	200	1,8	-	16,8	76
	ВСЕГО:		5,3	29,6	80,2	604
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		180,2	156,1	708,5	4806,5

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Каша ячневая	200/5	9,3	9,5	45,2	295,2
2.	Сарделька отварная	100	12	14	2	180
3.	Яйцо вареное	1	5,2	4,7	0,2	62,8
4.	Бутерброд с маслом	50/10	3,3	10,5	21,3	191
5.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
6.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220,0
7.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	95,0
	ВСЕГО:		41,6	40,4	157,1	1120,9
	ОБЕД					
1.	Щи со сметаной	300/30/17	12,3	9,3	22,0	220,6
2.	Лапша отварная	150	5,5	8,6	39,5	248,3
3.	Мясо тушеное с овощами	100/75	31,5	30,6	7,1	363
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Сок фруктовый	200	-	-	23,3	94
6.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220,0
7.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,0	42,0	190,0
	ВСЕГО:		64,4	50,7	201,3	1412,8
	ПОЛДНИК					
1.	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/30	30	10,1	40,5	349,1
2.	Чай	200	-	-	-	-
3.	Кефир	200	6	5	8	100
	ВСЕГО:		36	15,1	48,8	449,1
	УЖИН -1					
1.	Уха	200	11,8	3,2	15,3	150,3
2.	Гречка отварная	150	5,4	1,1	41,2	186,2
3.	Тефтели с соусом	115/75	17,0	17,05	14,0	281,1
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Компот из сухофруктв	200	0,4		32,7	127,8
6.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220,0
7.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	95,0
	ВСЕГО:		46	23,05	191,6	1137,3

	УЖИН-2					
1.	Пицца	150	15,9	30,2	62,7	566,7
2.	Чай с сахаром	200,0	0,4	-	20,8	76,9
3.	Яблоко	200	0,8		22,6	92
	ВСЕГО:		17,1	30,2	106,1	735,6
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		205,1	159,45	704,9	4855,7

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Каша пшеничная	200/5	10,4	10,1	47,1	331,5
2.	Колбаса вареная	50	6	7,5	-	91,5
3.	Бутерброд с маслом	50/10	3,3	10,5	21,3	191
4.	Чай с лимоном	200/15	0,2	0,02	20,6	82,4
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220,0
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	95,0
	ВСЕГО:		33,1	29,82	156,6	1011,4
	ОБЕД					
1.	Свекольник со сметаной	300/30/17	12,5	9,3	23,6	227,4
2.	Спагетти с сыром	150/20/15	6,0	20,3	106,1	695
3.	Котлета по – хлыновски	120	22,7	28,2	7,2	370
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	32,7	127,8
6.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220,0
7.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,0	42,0	190,0
	ВСЕГО:		56,1	60	279	1907,1
	ПОЛДНИК					
1.	Сосиска в тесте	150	14,4	21,4	56,1	463,3
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
	ВСЕГО:		14,8	21,4	76,9	540,2
	УЖИН -1					
1.	Суп гороховый	200/30	14,0	5,9	22,5	199,9
2.	Картофель по - деревенски	210	4,6	10,0	35,4	243,6
3.	Курица тушеная	138/50	32,8	26	6,1	340
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Сок фруктовый	200	-	-	23,3	94
6.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
7.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	95
	ВСЕГО:		63,2	43,6	175,7	1269,4
	УЖИН-2					
1.	Орешки со	100	7,3	23,7	49,3	421

	сгущенкой					
2.	Чай	200	-	-	-	-
3.	Яблоко	200	0,8	-	22,6	92
	ВСЕГО:		8,1	23,7	71,9	513
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		175,3	178,52	760,1	5241,1

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Каша манная	200/5	10	9,6	46,4	302,8
2.	Сарделька отварная	100	12	14	2	180
3.	Бутерброд с маслом	50/10	3,3	10,5	21,3	191
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	95
	ВСЕГО:		37,1	35,8	158,1	1605,7
	ОБЕД					
1.	Салат из морской капусты	100	1,1	10	7,6	125
2.	Солянка сборная со сметаной	300/15	13,9	19,9	17,8	317,0
3.	Картофельное пюре	200	4,9	10,4	35,9	249,4
4.	Мясо по французски	120	18,2	25,9	2,0	316,3
5.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
6.	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	32,7	127,8
7.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
8.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,0	42	190
	ВСЕГО:		53,6	68,4	205,4	1622,4
	ПОЛДНИК					
1.	Беляш	200	20	14	46	436
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
	ВСЕГО:		20,4	14	66,8	512,9
	УЖИН -1					
1.	Суп полевой со сметаной	200/20/15	7,3	4,6	16,2	134,5
2.	Плов с мясом	350	39,4	21,1	74,2	522,7
3.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
4.	Сок фруктовый	200	-	-	23,3	94,0
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	95,0
	ВСЕГО:		58,5	27,4	202,1	1143,1

	УЖИН -2					
1.	Пряник	100	5,1	5,1	74,4	366
2.	Чай	200	-	-	-	-
3.	Яблоко	200	0,8	-	22,6	92
	ВСЕГО:		5,9	5,1	97	458
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		175,5	150,7	729,4	5342,1

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Каша геркулесовая	200/5	12	11,6	47,1	310
2.	Сосиска отварная	50	6	9	2	113
3.	Яйцо вареное	40	5,2	4,7	0,2	62,8
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	ВСЕГО:		35	27	137,7	877,7
	ОБЕД					
1.	Суп овощной со сметаной	300/30/15	16,9	16,3	19,8	302,7
2.	Гречка отварная	150	5,4	1,1	41,2	186,2
3.	Гуляш	100/50	30,6	17,2	9,2	315
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Сок фруктовый	200	-	-	23,3	94
6.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
7.	Хлеб ржаной	100	3,3	0,5	21	95
	ВСЕГО:		64,7	36,3	181,9	1289,8
	ПОЛДНИК					
1.	Блины со сгущенным молоком	150/40	15,3	19,5	78,6	531,8
2.	Молоко	200	6	5	9,4	106
3.	Напиток из шиповника	200	0,8	-	25,0	100,3
	ВСЕГО:		22,1	24,5	113	738,1
	УЖИН -1					
1.	Бульон с фрикадельками	200/30/15	8,6	10,2	3,3	124,3
2.	Рис отварной	150	5	9,1	64,3	259,3
3.	Котлета с соусом	100/50	17	13,7	11,5	198,9
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Компот из кураги	200	1,3	-	33,5	132,8
6.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
7.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	ВСЕГО:		43,7	34,7	201	1107,2

	УЖИН -2					
1.	Шанежка с яблоками	150	7,2	4,3	70,2	356,7
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
	ВСЕГО:		7,6	4,3	91	433,6
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		173,1	126,8	724,6	4466,4

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Каша пшеничная	200/5	10,6	9,6	45,1	281,5
2.	Шпикачка отварная	100	12	23	3	267
3.	Сырок творожный со сгущенным молоком	50/30	8,9	5,6	31,8	209
4.	Чай с лимоном	200/15	0,5	-	21,3	81,7
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	ВСЕГО:		43,4	39,9	168,8	1154,2
	ОБЕД					
1.	Суп с фасолью	300/15	25,8	20,4	61,6	527,5
2.	Сложный гарнир	100/150	5,5	7,8	38,5	240,9
3.	Бифштекс	100	32,2	18,3	-	295
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Сок фруктовый	200	-	-	23,3	94
6.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
7.	Хлеб ржаной	100	6,6	1	42	190
	ВСЕГО:		78,6	48,7	232,8	1644,3
	ПОЛДНИК					
1.	Курник	130	23,8	13	69,3	488
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
3.	Ряженка	200	6	5	8,4	420
	ВСЕГО:		30,2	18	98,5	984,9
	УЖИН -1					
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/34	8,1	8,2	2,5	101,1
2.	Рис отварной	200	5	9,1	54,3	259,3
	Бефстроганов	100/75	31,8	33,6	8,9	406,1
3.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
4.	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	32,7	127,8
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	ВСЕГО:		57,1	52,6	186,8	1286,2

	УЖИН -2					
1.	Рожок песочный	100	10,2	27,3	89,5	625,3
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
3.	Яблоко	200	0,8	-	22,6	92
	ВСЕГО:		11,4	27,3	130,9	794,2
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		220,7	186,5	817,8	5863,8

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Каша рисовая	200/5	7,8	9,2	47	295,6
2.	Колбаса вареная	50	6	7,5	-	91,5
3.	Бутерброд с маслом	30/10	3,3	10,5	21,3	191
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	ВСЕГО:		28,9	28,9	156,7	970
	ОБЕД					
1.	Свекольник со сметаной	300/	12,5	9,3	23,6	227,4
2.	Картофельное пюре	200	4,9	10,4	35,9	249,4
3.	Печень по- царски	100/70	20	11,9	7,6	175,7
4.	Шоколад	50	2,7	17,6	26,3	270
5.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
6.	Компот из кураги	200	4,9	-	33,5	132,8
7.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
8.	Хлеб ржаной	100	6,6	1	42	190
	ВСЕГО:		60,1	51,4	236,3	1542,2
	ПОЛДНИК					
1.	Манник с повидлом	140/23	12,1	7	88,1	447,4
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
3.	Молоко	200	6	5	9,4	106
	ВСЕГО:		18,5	12	118,3	630,3
	УЖИН -1					
1.	Суп полевой со сметаной	200/25/13	10	9,6	15,3	169,8
2.	Гречка отварная	200	5,4	1,1	41,2	186,2
3.	Курица тушеная с овощами	138	32,8	21,7	6,1	340,3
4.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
5.	Сок фруктовый	200	-	-	23,3	94
6.	Хлеб	100	8,1	1,2	46,6	220

	пшеничный					
7.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	ВСЕГО:		59,5	43,4	169	1245,4
	УЖИН -2					
1.	Сырники со сгущенным молоком	150/30	30	18,6	50,7	484,1
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8,	76,9
3.	Яблоко	150	0,8	-	22,6	92
	ВСЕГО:		31,2	18,6	94,1	653
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		198,2	154,3	774,4	5040,9

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№	ЗАВТРАК	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1.	Каша ячневая	200/5	9,3	9,5	45,2	295,2
2.	Сарделька отварная	100	12	14	2	180
3.	Бутерброд пикантный	100	11,8	20,7	32,2	363
4.	Кофейный напиток	200	3,9	3,2	24,7	142,7
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	ВСЕГО:		48,4	49,1	171,7	1295,9
	ОБЕД					
1.	Рассольник «Ленинградский»	300/20/10	13	9,4	25,5	237,2
2.	Рис отварной	200	5	9,1	54,3	259,3
3.	Куриная отбивная	140	47,1	12,5	5,6	302,9
4.	Соус молочный	75	1,7	3,4	4,6	56,1
5.	Конфеты	50	4,5	16,5	25,5	270
6.	Чай	200	0,4	-	20,8	76,9
7.	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	32,7	127,8
8.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
9.	Хлеб ржаной	100	6,6	1	42	190
	ВСЕГО:		87,2	45,1	203,3	1539,3
	ПОЛДНИК					
1.	Пирог с рыбой	140	21,5	11	151,8	408
2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
3.	Снежок	200	5,4	5	21,6	158
	ВСЕГО:		27,3	16	194,2	642,9
	УЖИН -1					
1.	Суп лапша с курицей	200/20	7,5	1,7	19,4	151,1
2.	Жаркое по- домашнему	350	35,3	30,8	44	518,4
3.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
4.	Сок фруктовый	200	-	-	23,3	94
5.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	220
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	ВСЕГО:		54,6	34,2	175,1	1155,4
	УЖИН -2					
1.	Коржик молочный	100	10,2	27,3	89,5	625,3

2.	Чай с сахаром	200	0,4	-	20,8	76,9
3.	Банан	200	3	1	42	192
	ВСЕГО:		13,6	28,3	152,3	894,2
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		231,1	172,7	896,6	5527,7