

М.П. МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Ижевска»  
Ижевск

15.09.2024

|                       |                                                    |                  |                    |                     |                                |                       |               |            |  |
|-----------------------|----------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------|------------|--|
| День 3                |                                                    |                  |                    |                     |                                |                       |               |            |  |
| Завтрак:              |                                                    |                  |                    |                     |                                |                       |               |            |  |
|                       | Каша пшеничная молочная жидкая                     | 150/200          | 7,47/8,3           | 9,5/10,6            | 23,27/31,7                     | 153,57/225            | 0,15          | 133        |  |
|                       | Чай с сахаром                                      | 150              | 0,1                | 0,01                | 10,2                           | 39                    | 0,2           | 194        |  |
|                       | Хлеб пшеничный                                     | 20/30            | 1,84/2,45          | 0,64/0,85           | 12,55/16,74                    | 64,32/85,77           | 0             | 701        |  |
|                       | Масло сливочное порционное                         | 5/6              | 0,04               | 3,62                | 0,08                           | 33                    | 0,045         | 6          |  |
|                       | <b>Итого</b>                                       | <b>325/435</b>   | <b>9,45/10,91</b>  | <b>13,77/15,088</b> | <b>46,1/62,12</b>              | <b>289,89/395,77</b>  | <b>0,39</b>   |            |  |
| Второй завтрак:       |                                                    |                  |                    |                     |                                |                       |               |            |  |
|                       | Сок яблочный, витаминизированный напиток «Витюшка» | 50/50            | 0,95/0             | 0/0                 | 17,15/8,64                     | 68/33                 | 3,7           | 399        |  |
| Обед:                 |                                                    |                  |                    |                     |                                |                       |               |            |  |
|                       | Салат из свежих огурцов                            | 30/40            | 0,33/0,5           | 1,8/1,6             | 3,2/6,64                       | 22/20,92              | 1,53          | 41         |  |
|                       | Борщ                                               | 150/200          | 0,96/1,28          | 3,91/4,88           | 9,55/12,74                     | 76,25/128,9           | 5,6           | 56         |  |
|                       | Жаркое по-домашнему                                | 150/200          | 15,36/18,48        | 5,6/8,28            | 16,32/24,86                    | 190,8/241,1           | 2,3           | 276        |  |
|                       | Кисель из плодового концентрата                    | 150/150          | 0,42/0,56          | 0,045/0,06          | 22,65/30,2                     | 92,7/123,6            | 0,82          | 213        |  |
|                       | Хлеб пшеничный                                     | 50/20            | 1,84/2,45          | 0,64/0,85           | 12,55/16,74                    | 64,32/85,77           | 0             | 701        |  |
|                       | Хлеб ржаной                                        | 20/40            | 2,4/1,8            | 0,4/0,3             | 17,73/13,29                    | 123/146               | 0,001         | 700        |  |
|                       | <b>Итого</b>                                       | <b>540/510</b>   | <b>19,75/28,07</b> | <b>12,13/15,92</b>  | <b>70,86/115,2<sup>9</sup></b> | <b>471,81/719,52</b>  | <b>10,25</b>  |            |  |
| Уплотненный полдник:  |                                                    |                  |                    |                     |                                |                       |               |            |  |
|                       | Ватрушки с творогом                                | 35/70            | 6,8/4,61           | 2,74/6,75           | 14,59/25,54                    | 101/185               |               |            |  |
|                       | Хлеб пшеничный                                     | 20/30            | 0,28/0,4           | 1,75/2,5            | 1,17/1,7                       | 14,82/22              | 0,006         | 354        |  |
|                       | Какао с молоком                                    | 150/180          | 3,15/3,78          | 3,7/3,25            | 12,9/12,29                     | 88/106,79             | 1,2           | 397        |  |
|                       | <b>Итого</b>                                       | <b>225/310</b>   | <b>9,88/13,43</b>  | <b>8,83/13,35</b>   | <b>41,21/59,53</b>             | <b>268,14/399,56</b>  | <b>40,576</b> | <b>2,5</b> |  |
| Итого за третий день: |                                                    |                  |                    |                     |                                |                       |               |            |  |
|                       |                                                    | <b>1090/1305</b> | <b>17,69/52,41</b> | <b>67,47/44,35</b>  | <b>91,38/245,5<sup>8</sup></b> | <b>648,38/1547,85</b> | <b>51,61</b>  |            |  |