

Утверждено
приказом по МОУСОШ №2 г. Буя №44/1-ОД от 02.08.2024
Директор _____ И.А. Чистякова

Примерное циклическое 10 – ти дневное меню / завтрак-обед/

**для учащихся МОУСОШ №2 г. Буя составлено с учетом сезонности
(осень-зима)**

Возрастная категория 7-11 лет

- *Для составления примерного циклического меню был сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015 г. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015.

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)			Минеральные вещества (мг/сут)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день - понедельник														
Завтрак														
1.	3	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30/15	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142,0	109,50	11,70	0,48
2.	173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко, вода, крупа пшено, сахар-песок, соль, масло сливочное)	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	146,77	221,3	44,33	54,8
3.	382	Какао на цельном молоке (молоко, вода, какао-порошок, сахар-песок)	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47
4.	338	Фрукт	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
		Итого за завтрак		21,87	23,39	118,72	776,6	0,31	22,65	133,7	456,99	511,36	161,37	56,95
Обед														
1	54	Салат из свеклы отварной с яблоком и маслом растительным (свекла, яблоко, соль, масло растит.)	60	0,78	3,09	7,26	60,06	0,01	5,13	0,00	20,64	22,27	11,82	1,03
2	96	Рассольник ленинградский с курой (картофель, морковь, лук, огурцы консерв., крупа перловая, масло растит., кура)	250/15	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28,00	1,03
3	284	Запеканка картофельная с мясом (говядина, картофель, масло сливочное, соль)	100	9,86	11,06	12,25	185,29	0,15	3,04	5,96	29,42	170,94	64,17	2,31
4	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
5	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за обед		14,31	19,67	63,47	489,25	0,33	22,50	5,96	84,01	257,06	132,77	5,27
		Итого за день		36,18	43,06	182,19	1265,85	0,64	45,15	139,66	541,00	768,42	294,14	62,22

2-й день - вторник														
Завтрак														
1.	52	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	100	1,40	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	0,00	35,46	40,63	20,69	1,32
2.	234	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	90	12,74	8,88	15,23	190	0,11	0,87	0,00	54,60	168,03	30,67	0,05
3.	312	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)	170/10	3,71	13,35	25,06	240	0,17	29,41	0,07	79,78	111,21	39,11	1,60
4.	ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0,00	14	14	8	2,8
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,3	26,1	27,38	0,62
		Итого за завтрак		20,25	28,74	81,93	675,4	0,33	40,93	0,07	190,14	359,97	125,85	6,39
Обед														
1	70	Огурец соленый порционный (огурцы консервированные)	60	0,74	0,06	0,00	12,0	0,00	5,80	0,00	6,00	18,00	8,10	0,46
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной (кура, картофель, капуста свежая, морковь, свекла, лук, паста томатная, масло растительное, соль, лимонная кислота, сметана)	250/25/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
3	309	Макароны отварные с маслом сливочным (макароны, масло сливочное, соль)	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
4	255	Печень по-строгановски говяжья с соусом (печень говяжья, масло растит., лук, масло слив., паста томатная, соль, сметана, мука, масло сливочное)	50/50	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
5	349	Компот из сухофруктов (компотная смесь) (компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота)	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за обед		24,97	24,88	118,02	759,68	0,64	21,00	1057,82	129,28	623,22	130,25	14,97
		Итого за день		45,22	53,62	199,95	1435,08	0,97	61,93	1057,89	319,42	983,19	256,10	21,36

3-й день - среда														
Завтрак														
1.	6	Бутерброд с колбасой (хлеб пшеничный, колбаса п/к)	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0,00	0,00	11,2	59,9	9,2	0,77
2.	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным (творог, сметана, сахар-песок, крупа манная, яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко сгущ.)	150/10	20,5	15,2	39,0	378	0,08	0,66	90,10	272,0	300,5	38,0	0,90
3.	377	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, лимон, вода)	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2	4,4	2,4	0,36
	338	Фрукт	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
		Итого за завтрак		28,93	24,48	111,02	787,00	0,25	23,49	90,1	313,40	420,80	133,60	3,23
Обед														
1	23	Салат из свежих помидор с маслом растительным (помидоры, масло растительное, соль)	60	0,66	3,70	2,77	47,13	0,05	12,18	0,00	10,32	19,27	10,57	0,49
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной (говядина, картофель, капуста свежая, морковь, лук, паста томатная, масло растительное, соль, сметана)	250/15/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
3	226	Рыба отварная минтай с маслом (минтай, морковь, лук, соль, масло сливочное)	80/5	13,60	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46
4	304	Рис отварной (рис, масло сливочное, соль)	100/5	2,44	3,60	18,66	140,07	0,01	0,00	18,00	1,74	41,00	12,66	0,34
5	342	Компот из сухофруктов (компотная смесь) (компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за обед		20,04	18,35	65,47	534,14	0,17	34,97	52,76	105,42	262,24	157,93	2,74
		Итого за день		48,97	42,83	176,49	1321,14	0,42	58,46	142,86	418,82	683,04	29153	5,97

4-й день - четверг														
Завтрак														
1.	71	Огурец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0,00	10,2	18	8,4	0,30
2.	268 330	Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб пшенич., вода, сухари паниров., масло слив., соль, морковь, лук репч., мука пшеничная, томат-паста, сахар-песок)	80/50	13,43	16,28	14,28	213	0,06	0,29	20,31	46,41	162,02	47,88	2,35
3.	302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль, масло сливочное)	150/5	8,59	6,09	38,64	244	0,20	0,00	0,00	14,82	203,92	135,82	4,56
4.	379	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток, молоко, сахар-песок, вода)	200	3,16	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14,0	0,13
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за завтрак		27	25,4	83,39	630,8	0,34	4,53	40,31	203,51	500,04	233,48	7,96
Обед														
1	40	Салат картофельный с морковью и маслом растительным (картофель, морковь, яйцо, горошек консервир., масло растительное)	60	1,62	4,20	6,60	67,62	0,05	4,98	11,88	11,70	39,12	14,46	0,54
2	120	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, вермишель, сахарный песок, соль, масло сливочное)	250	5,12	3,81	16,00	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
3	259	Жаркое по-домашнему из кури (кура, картофель, лук, паста томатная, соль, масло сливочное)	120/30	16,20	18,9	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
4	388	Напиток из шиповника (шиповник, сахарный песок)	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	7,23	2,13	2,67	0,53
5	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за обед		24,74	27,48	69,76	666,22	0,34	131,18	11,90	78,60	386,34	119,39	6,64
		Итого за день		51,74	52,88	153,15	1297,02	0,68	135,71	52,21	282,11	886,38	352,87	14,60

5-й день - пятница														
Завтрак														
1.	45	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом (капуста белокочан. ,морковь или лук зеленый, соль, сахар, лимон. кислота, раст. масло)	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17,09	0,00	24,97	28,3	15,09	0,46
2.	250	Бефстроганов из филе кури (филе кури, сметана, лук репч., мука, масло слив., соль)	50/50	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	39,81	203,50	30,90	1,94
3.	309	Макароны отварные (макароны, соль, масло сливочное)	150/5	5,51	4,51	26,44	168	0,05	0,00	6,48	4,86	37,17	21,12	1,10
4.	ПТ	Снежок	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119,00	91,00	14,00	0,10
5.	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
6	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,00	0,03	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
		Итого за завтрак		32,7	22,97	76,57	650,4	0,25	20,18	6,57	206,64	388,87	92,41	4,21
Обед														
1	38	Салат из свежей моркови с яблоком и растительным маслом (морковь, яблоко, соль, масло раст.)	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	24,28	44,0	30,75	1,08
2	111	Суп вермишелевый с курой (Вермишель, морковь, лук, паста томатная, масло растительное, кура)	250/15	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
3	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным (творог, сметана, сахар-песок, крупа манная, яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко сгущ.)	150/10	20,5	15,2	39,0	378	0,08	0,66	90,10	272,0	300,5	38,0	0,90
4	350	Кисель плодово-ягодный (кисель из концентрата, сахарный песок, лимонная кислота)	200	0,00	0,00	29,00	125,00	0,02	0,80	0,00	0,40	0,00	0,00	0,68
5	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
6	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
		Итого за обед		28,23	18,81	120,19	779,53	0,30	8,21	113,5	507,18	563,6	130,93	4,11
		Итого за день		60,93	41,78	196,76	1429,93	0,55	28,39	120,07	713,82	952,47	223,34	8,32

6-й день - понедельник														
Завтрак														
1.	3	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30/15	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142,0	109,50	11,70	0,48
2.	174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным (молоко, вода, крупа рис, масло сливочное, соль, сахар-песок)	200/10	6,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	14,8	128,57	154,44	36,46	0,61
3.	295	Котлета рубленая из кури (филе кури, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль, масло слив., вода)	50	12,16	7,16	8,21	148	0,06	0,00	0,05	15,27	115,12	16,57	1,21
4.	350	Кисель плодово-ягодный из концентрата (кисель из концентрата, сахар-песок, лим.кислота, вода)	200	0,00	0,00	29,0	125	0,02	0,8	0,00	0,4	0,00	0,00	0,68
5.	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
		Итого за завтрак		26,68	26,10	109,48	791	0,21	1,87	69,35	293,14	405,16	74,63	3,31
Обед														
1	45	Салат из капусты свежей с маслом растительным (капуста, морковь, масло растительное, сахарный песок)	60	0,79	3,64	5,15	56,47	0,02	21,00	0,00	16,80	10,26	0,00	0,00
2	113	Суп-лапша с курицей (лапша, морковь, лук, соль, масло растительное, кура)	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
3	268	Котлета мясная (фарш говяжий, хлеб пшеничный, сухари панировочные, вода, соль, масло слив.)	90	14,13	11,71	14,20	222	0,07	0,00	0,02	16,31	134,52	27,11	1,38
4	302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным (крупа гречневая, соль, масло сливочное)	150/5	8,90	4,10	9,84	231,00	0,28	0,00	0,00	14,82	203,85	135,75	4,56
5	376	Чай с сахаром	20015	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за обед		20,91	22,25	56,11	748,47	1,47	59,74	30,18	90,10	320,72	317,94	7,10
		Итого за день		47,59	48,35	165,59	1539,47	1,68	61,61	99,53	383,24	725,88	392,57	10,41

7-й день - вторник														
Завтрак														
1.	45	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом (капуста белокочан. ,морковь или лук зеленый, соль, сахар, лимон. кислота, раст. масло)	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17,09	0,00	24,97	28,3	15,09	0,46
2.	268	Котлета мясная (фарш говяжий, хлеб пшеничный, сухари панировочные, вода, соль, масло слив.)	90	14,13	11,71	14,20	222	0,07	0,00	0,02	16,31	134,52	27,11	1,38
3.	312	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)	170/10	3,71	13,35	25,06	240	0,17	29,41	0,07	79,78	111,21	39,11	1,60
4.	377	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, лимон, вода)	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2	4,4	2,4	0,36
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за завтрак		20,68	28,62	74,3	650,4	0,28	49,33	0,09	141,56	304,53	111,09	4,42
Обед														
1	71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
2	87	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	250/25	8,61	6,72	14,34	167,25	0,10	9,11	0,03	45,30	176,53	27,47	0,92
3	227	Рыба припущенная (минтай, лук, соль)	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
4	304	Рис отварной (рис, масло сливочное, соль)	100/5	2,44	3,60	18,66	140,07	0,01	0,00	18,00	1,74	41,00	12,66	0,34
5	342	Компот из сухофруктов (курага) (курага, сахарный песок, лимонная кислота, вода)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,0	6,40	4,40	3,60	0,18
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за обед		15,62	11,30	75,19	541,38	0,26	15,49	18,53	67,41	376,39	104,01	2,92
		Итого за день		36,30	39,92	149,49	1191,78	0,54	64,82	18,62	208,97	680,92	215,10	7,34

8-й день - среда														
Завтрак														
1.	71	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,02	8,57	0,00	7,0	13,0	10,0	0,45
2.	243	Сосиска отварная	60	6,05	16,96	0,27	178,9	0,09	0,00	21,81	20,18	88,36	10,90	0,98
3.	210	Омлет из яиц с маслом сливочным (яйцо, молоко, соль, масло слив.)	150/5	15,0	28,0	3,06	320	0,01	0,30	375,0	110,0	261,0	18,72	3,10
4.	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,00	0,03	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
5.	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
		Итого за завтрак		24,03	45,38	34,72	639,9	0,15	8,9	396,81	155,18	391,26	50,92	5,14
Обед														
1	42	Салат картофельный с огурцом и горошком (картофель, горошек консерв., огурцы консерв., масло растительное)	60	1,05	3,70	0,48	59,70	0,04	7,80	0,00	9,54	28,38	11,22	0,45
2	200	Суп картофельный с курой (кура, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	250/25	8,61	6,72	14,34	167,25	0,10	9,11	0,03	45,30	176,53	27,47	0,92
3	295	Котлета рубленая из куры (кура, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль, масло слив., вода)	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
4	321	Капуста тушеная (капуста, морковь, лук, мука, лимонная кислота, сахарный песок, масло сливочное, паста томатная, соль)	100	1,84	3,22	7,18	65,20	0,08	0,02	10,26	48,70	36,00	18,50	0,72
5	342	Компот из сухофруктов (компотная смесь) (компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за обед		18,81	23,30	81,70	645,51	0,28	9,98	26,27	121,58	291,72	123,00	5,36
		Итого за день		42,84	68,68	116,42	1285,41	0,43	18,88	423,08	276,76	682,98	173,92	10,50

9-й день - четверг														
Завтрак														
1.	52	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	100	1,40	6,01	8,26	92,8	0,02	9,40	0,00	38,46	40,63	20,69	1,32
2.	234	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	90	12,03	3,93	8,43	117	0,07	0,39	10,91	48,48	153,56	23,51	0,67
3.	304	Рис отварной с маслом сливочным (крупа рисовая, масло сливочное, соль, вода)	150/10	3,67	5,40	28,0	210,11	0,02	0,00	27,0	2,61	61,50	19,0	0,52
4.	349	Компот из кураги и изюма (курага, изюм, сахар-песок, лимон. кислота, вода)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
6.	338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		Итого за завтрак		19,56	16,13	99,88	665,71	0,17	20,51	37,91	138,33	316,23	117,04	6,02
Обед														
1	71	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,02	8,57	0,00	7,0	13,0	10,0	0,45
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной (кура, картофель, капуста свежая, морковь, свекла, лук, паста томатная, масло растительное, соль, лимонная кислота, сметана)	250/25/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
3	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным (творог, сметана, сахар-песок, крупа манная, яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко сгущ.)	150/10	20,5	15,2	39,0	378	0,08	0,66	90,10	272,0	300,5	38,0	0,90
4	382	Какао на цельном молоке (молоко, вода, какао-порошек, сахар-песок)	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
7	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
		Итого за обед		30,71	24,34	98,09	742	0,25	21,11	114,5	478,87	543,29	132,82	3,95
		Итого за день		50,27	40,47	197,97	1407,71	0,42	41,62	152,41	617,20	859,52	249,86	9,97

10-й день - пятница														
Завтрак														
1.	67	Винегрет овощной (картофель, свекла морковь, огурцы конс., лук репч., масло растит.)	100	1,40	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	0,00	283,0	43,27	19,52	0,82
2.	259	Жаркое по-домашнему с курой (картофель, мясо говядина, лук. репч., томат-паста, соль, масло слив.)	125/50	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
4.	ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0,00	14	14	8	2,8
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
6.	ПТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,71	2,26	13,08	62	0,02	0,00	13,0	8,2	17,4	3,00	0,20
		Итого		21,71	30,89	70,33	634,7	0,22	20,39	13,0	336,0	306,52	100,38	8,3
Обед														
1	20	Салат из свежих огурцов (огурец свежий, соль, масло растительное)	60	0,40	3,65	1,08	38,79	0,01	3,99	0,00	9,69	17,17	7,98	0,28
2	119	Суп гороховый с курой (горох, морковь, лук, соль, вода, масло растительное, кура)	250/15	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
3	268	Котлета мясная рубленая (фарш говяжий) (фарш говяжий, хлеб пшеничный, молоко, соль, сухари пан., масло растит.,)	50/30	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
4	309	Макароны отварные с маслом сливочным (макароны, масло сливочное, соль)	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
5	350	Кисель плодово-ягодный (кисель из концентрата, сахарный песок, лимонная кислота)	200	0,00	0,00	29,00	125,00	0,02	0,80	0,00	0,40	0,00	0,00	0,68
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого за обед		22,67	24,72	98,00	690,94	0,30	5,97	12,50	157,45	709,48	129,33	10,28
		Итого за день		44,38	55,61	168,33	1325,64	0,52	26,36	25,50	493,45	1016,00	229,71	18,58
		Всего за 10 дней		443,56	470,75	1628,33	12982,28	7,76	548,23	2066,03	3683,70	7913,34	31633,69	172,80