

УТВЕРЖДЕНО:
 приказом по школе № 1 – 29
 от 20 августа 2021 г.
 директор школы:
 _____ Костина Т.А.

Примерное 10-дневное МЕНЮ
завтраков и обедов для учащихся 1- 4 и 5-11 классов
 МКОУ «*Брусовская СОШ*» Поныровского района Курской области
 на **2022-2023** уч. год.

Наименование блюд	Продукты	Количество,г		Выход блюда	Химический состав			Калорийность, ккал
		Брутто	Нетто		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день								
завтрак								
Каша рисовая молочная	Рис	37/38	37/38	200	2,60	0,37	26,42	122,10
	Молоко	120	120		3,36	3,84	5,64	69,60
	Сахар	6	6		-	-	6,986	26,53
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,40
Всего:					5,985	8,335	39,086	255,63
Кофейный напиток	Кофейный напиток	3	3	200	-	-	-	-
	Молоко	110	110		3,08	3,52	5,17	63,8
	Сахар	18	18		-	-	17,964	68,22
Всего:					3,08	3,52	23,134	132,02
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	50	50	100	3,85	1,5	24,9	131
	Масло сливочное	20	20		0,1	16,5	0,16	149,6
	Сыр	30	30		6,9	8,7	-	108
Всего:					10,85	26,7	25,06	388,6
Фрукты свежие	яблоко	200	176		0,525	0,525	12,94	59,40
ИТОГО завтрак:					20,44	39,08	130,3	835,65
Обед								
Салат из свежих овощей	Помидоры	60	50	100	0,55	0,1	1,9	11,5
	Огурцы	53	50		0,4	0,05	1,7	7,0
	Масло растительное	5	5		-	4,995	-	44,995
Всего:					0,95	5,145	3,6	63,495

Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	Капуста	72	60	300	1,08	0,06	2,82	16,2
	Куры	54	40		6,4	6,45	0,24	84,83
	Картофель	80	56		1,12	0,224	9,688	44,80
	Морковь	14	11		0,143	0,01	0,924	3,74
	Томатный соус	4	4		0,192	-	0,76	3,96
	Лук репчатый	6	4		0,056	-	0,364	1,64
	Укроп	7	5		0,13	-	0,35	1,9
	Петрушка	7	5		0,13	-	0,35	1,9
	Сметана	10	10		0,24	3,0	0,31	29,4
	Масло растительное	6	6		-	5,994	-	53,94
Всего:					9,491	15,738	15,806	242,31
Куры отварные, картофельное пюре	Куры	150	132,8	95	24	24,2	0,9	318,1
	Картофель	220	154	200	3,08	0,62	18,84	123,2
	Масло сливочное	10	10		0,05	8,25	0,08	74,8
	Молоко	50	50		1,4	1,6	2,35	29,0
Всего:					28,535	34,425	22,17	545,1
Сок фруктовый	Сок яблочный	200	200	200	1,0	-	18,2	76,0
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	75	75	75	3,525	0,75	32,775	155,48
Вафли	Вафли	50	50	50	1,6	1,4	40,05	175
ИТОГО:					45,101	57,458	132,601	1257,385
<i>Всего за 1-й день:</i>					65,541	96,538	279,901	2093,035
2-й день								
Завтрак								
Колбасное изделие	Сосиска	102	100	100	12,2	28	-	301
Картофельное пюре	Картофель	220	154	200	3,08	0,62	18,84	123,2
	Молоко	50	50		1,4	1,6	2,35	29,0
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,40
Помидоры	Помидоры	60	50		0,55	0,1	1,9	11,5
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	50		3,3	0,6	17,1	90,5
Всего:					20,005	33,345	38,33	581,1

Чай с сахаром	Чай с лимоном	1/5	1/5	200				
	Сахар	15	15		0,27	0,07	14,97	56,85
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб пшеничный	50	50	100	3,85	1,5	24,9	131
	Масло сливочное	20	20		0,1	16,5	0,16	149,6
	Сыр	30	30		6,9	8,7	-	108
Всего:					10,85	26,7	25,06	388,6
Груша		200	180	180	0,7	0,7	17,25	79,2
ИТОГО (завтрак):					31,825	60,815	95,61	1105,75
Обед								
Салат из свежей капусты с зеленым луком	Капуста	70	50	60	0,9	0,05	2,35	13,5
	Лук зеленый	10	8		0,1	-	0,28	1,52
	Масло растительное	7	7		-	6,99	-	62,93
	Сахар	2	2		-	-	1,996	7,58
	Лимонный сок	3	3		0,03	0,003	0,09	0,99
Всего:					1,03	7,043	4,716	86,52
Суп картофельный с клецками	Картофель	60	54	300/30	1,08	0,216	9,342	43,20
	Морковь	6	4		0,052	0,004	0,336	1,36
	Лук репчатый	6	4		0,11	-	0,364	1,64
	Петрушка	4	3		0,039	-	0,105	0,57
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,4
	Крупа манная	16	16		1,648	0,16	10,864	52,48
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,4
	Яйцо	1/10	4		0,508	0,46	0,028	6,28
Всего:					3,487	9,09	21,119	180,33
Пудинг творожный	Творог	102	100	140	14,2	9,0	2,6	156
	Крупа манная	10	10		1,03	0,1	6,79	32,8
	Молоко	30	30		0,84	0,96	1,41	17,4
	Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
	Сметана	15	15		0,36	4,5	0,465	44,1
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,4
Всего:					16,455	18,685	21,285	325,6

Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	181
Сок фруктовый	Сок яблочный	200	200	200	1,0	-	18,2	76,0
Печенье Курабье	Печенье Курабье	100	100	100	5,2	2,6	38,4	229
ИТОГО (обед):					33,772	38,618	137,92	1078,45
Всего за 2-й день:					65,5 97	99,37	233,53	2184,2
3-й день								
Завтрак								
Вермишель молочная	Молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
	Вермишель	37	37		3,959	0,481	25,308	123,95
	Сахар	7	7		-	-	6,986	26,53
	Масло сливочное	6	6		0,03	4,95	0,048	44,88
Всего:					9,589	11,831	41,742	311,36
Чай	Чай с лимоном	1/5	1/5	200				
	Сахар	15	15		0,27	0,07	14,97	56,85
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб пшеничный	50	50	100	3,85	1,5	24,9	131
	Масло сливочное	20	20		0,1	16,5	0,16	149,6
	Сыр	30	30		6,9	8,7	-	108
Икра кабачковая	Икра кабачковая	30	30		5,38	6,635	-	76,85
Всего:					10,85	27,6	25,06	388,60
Яблоко		200	180	180	0,704	0,704	17,25	79,2
ИТОГО (завтрак):					21,413	39,305	99,022	836,02
Обед								
Салат из помидоров и огурцов	Помидоры	30	27	60	0,29	0,03	1,0	6.21
	Огурцы	30	27		0,22	0,03	0,70	3,78
	Лук зеленый	9	6		0,08	-	0,21	1,14
	Масло растительное	4	4		-	4	-	35,96
Всего:					0,59	4,06	1,91	47,09
Рассольник	Картофель	120	84	300	1,68	0,336	13,38	67,2
	Крупа перловая	9	9		0,63	0,09	6,426	29,7
	Мясо кури	54	40		6,4	6,45	0,24	84,83
	Морковь	14	10		0,13	0,01	0,84	3,4

	Лук репчатый	6	4		0,056	-	0,364	1,64
	Огурцы соленые	30	27		0,21	0,03	0,42	3,51
	Томатная паста	3	3		0,144	-	0,57	2,97
	Масло сливочное	10	10		0,05	8,25	0,08	74,8
	Сметана	10	10		0,24	3,0	0,31	29,4
Всего:					10,58	18,116	22,39	299,82
Рыба тушеная с овощами	Рыба	200	152	200	24,168	13,68	-	109,44
	Морковь	45	36		0,468	0,036	3,024	12,24
	Лук репчатый	19	16		0,224	-	1,456	6,56
	Петрушка	8	6		0,078	-	0,21	1,14
	Томатная паста	10	10		0,48	-	1,9	9,9
	Масло растительное	10	10		-	9,99	-	89,9
	Сахар	4	4		-	-	0,392	15,16
Всего:					25,418	23,706	6,982	244,34
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150	150	150	3,525	0,75	32,775	155,48
Сок фруктовый	Сок виноградный	200	200	200	0,3	-	13,8	54,0
Зефир	Зефир	50	50	50	0,4	0,8	20,05	152
ИТОГО (обед):					40,813	47,432	97,907	952,73
Всего за 3-й день:					62,226	86,737	196,929	1788,75
4-й день								
Завтрак								
Яйцо вареное	Яйцо	1шт	40	40	5,08	4,6	0,28	62,08
Икра кабачковая	Икра кабачковая	30	30	30	5,38	6,635	-	76,85
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5
Каша рисовая молочная	Рис	37	37	250	2,60	0,37	26,42	122,10
	Молоко	120	120		3,36	3,84	5,64	69,60
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,40
	Сахар	7	7		-	-	6,986	26,53
Всего:					5,985	8,335	39,086	255,63
Вафли	Вафли	50	50	50	1,6	1,4	40,05	175
Чай	Чай с лимоном	1/5	1/5	200				

	сахар	15	15		0,27	0,07	14,97	56,85
ИТОГО (завтрак):					16,235	15,005	111,486	640,06
Обед								
Помидор свежий	помидор	60	50	50	0,55	0,01	1,9	11,5
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	Капуста	30	20	300	0,16	-	1,4	4,8
	Картофель	90	65		1,3	0,26	11,24	52
	Морковь	14	10		0,13	0,01	0,84	3,4
	Лук репчатый	18	14		0,196	-	1,274	5,74
	Томатная паста	4	4		0,192	-	0,76	3,96
	Фасоль	19	19		0,125	0,025	1,085	5,016
	Свекла	72	40		0,6	0,02	1,52	9,2
	Мясо кури	54	40		6,4	6,45	0,24	84,83
	Масло растительное	6	6		-	5,994	-	53,94
Всего:					10,143	6,282	18,119	225,256
Котлета мясная	Куры	123	88	100	16,37	14,08	-	191,84
	Хлеб пшеничный	11	11		0,847	0,33	5,478	28,82
	Мука пшеничная	10	10		1,03	0,11	6,9	33,4
	Лук репчатый	12	10		0,14	-	0,91	4,1
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,4
	Масло растительное	5	5		-	4,995	-	44,95
Всего:					18,412	23,64	13,328	340,51
Макароны отварные	Макароны	60	60	150	6,42	0,78	41,04	201
	Масло сливочное	10	10		0,05	8,25	0,08	74,8
Всего:					6,47	9,03	41,12	275,8
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	22	20	200	0,272	-	9,808	40,72
	Сахар	20	20		-	-	19,96	75,8
Всего:					0,272	-	29,768	116,52
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	75	75	75	3,525	0,75	32,775	155,48
Зефир	Зефир	50	50	50	0,4	0,8	20,05	152
Банан	Банан	250	230	230	0,7	0,7	17,25	79,2
ИТОГО (обед):					40,472	41,212	174,31	1356,266

<i>Всего за 4-й день</i>					56,707	61,212	286,026	1996,326
5-й день								
<i>Завтрак</i>								
Вермишель молочная	Вермишель	37	37	200	3,959	0,481	25,308	123,95
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116
	Сахар	7	7		-	-	6,986	26,53
	Масло сливочное	6	6		0,03	4,95	0,048	44,88
Всего:					9,589	11,831	41,742	311,36
Чай с лимоном	Чай	1/5	1/5	200				
	сахар	15	15		0,27	0,07	14,97	56,85
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	50	50	100	3,85	1,5	24,9	131
	Масло сливочное	20	20		0,1	16,5	0,16	149,6
	сыр	30	30		6,9	8,7	-	108
Всего:					10,85	26,7	25,06	388,6
	Груша	200	180	180	0,7	0,7	17,25	79,2
ИТОГО (завтрак):					21,139	39,301	99,022	836,01
<i>Обед</i>								
Салат из свежих помидор	Помидоры	60	50	60	0,55	0,1	1,9	11,5
	Лук зеленый	15	10		0,13	-	0,35	1,9
	Масло растительное	5	5		-	4,995	-	44,95
Всего:					0,68	5,095	2,25	58,35
Суп гороховый	Горох	30	30	300	0,91	0,06	1,95	12,0
	Картофель	90	65		1,3	0,26	11,24	52
	Морковь	12	8		0,104	0,008	0,672	2,72
	Говядина	54	40		7,44	6,4	-	87,2
	Масло сливочное	5	5		-	4,995	-	44,95
	Лук зеленый	5	5		0,065	-	0,175	0,95
Всего:					9,819	11,723	14,037	199,82
Сырники со сметаной	Творог 9%	145	145	150/30	20,59	13,05	3,77	226,20
	Мука пшеничная	10	10		1,03	0,11	6,9	33,4
	Яйцо	¼	10		0,508	0,46	0,028	6,28

	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,95
	Масло растительное	5	5		-	4,995	-	44,95
	Сметана	30	30		0,72	9,0	0,93	88,2
Всего:					22,848	27,615	16,618	417,98
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	75	75	75	3,525	0,75	32,775	155,48
Сок фруктовый	Сок яблочный	200	200	200	1,0		18,2	76,0
Сдоба	Пирожок	100	100	100	3,2	2,8	80,1	350
Нектарин	Нектарин	150	150	150				
ИТОГО (обед):					41,072	47,983	163,98	1257,63
<i>Всего за 5-й день</i>					65,551	90,757	2423,182	2093,64
6-й день								
<i>Завтрак</i>								
Каша пшенная молочная	Пшено	50	50	200	5,405	1,551	31,255	163,54
	Молоко	120	120		3,36	3,84	5,64	69,60
	Сахар	7	7		-	-	6,986	26,53
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,40
Всего:					8,79	9,516	43,921	297,07
Кофейный напиток	Кофейный напиток	3	3	200	-	-	-	-
	Молоко	110	110		3,08	3,52	5,17	63,8
	Сахар	18	18		-	-	17,964	68,22
Всего:					3,08	3,52	23,134	132,02
Хлеб с маслом, колбасой	Хлеб пшеничный	50	50	100	3,85	1,5	24,9	131
	Масло сливочное	20	20		0,1	16,5	0,16	149,6
	Колбаса п/к	30	30		5,38	6,635	-	76,85
Всего:					9,33	24,635	25,06	357,45
ИТОГО (завтрак):					21,2	37,671	92,115	786,54
<i>Обед</i>								
Салат из свежих овощей	Огурцы	30	27	60	0,22	0,03	0,70	3,78
	Помидоры	30	27		0,29	0,03	1,0	6,21
	Лук зеленый	8	6		0,08	-	0,21	1,14
	Масло растительное	5	5		-	4	-	35,96

					Всего:	0,59	4,06	1,91	47,09
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	Картофель	90	65	300	1,3	0,26	11,24	52	
	Капуста	90	66		1,188	0,066	3,102	17,82	
	Морковь	14	10		0,13	0,01	0,84	3,4	
	Томатный соус	4	4		0,192	-	0,76	3,96	
	Лук репчатый	9	6		0,084	-	0,546	2,46	
	Укроп	7	5		0,13	-	0,35	1,9	
	Петрушка	7	5		0,13	-	0,35	1,9	
	Сметана	10	10		0,24	3,0	0,31	29,4	
	Мясо	54	40		7,44	6,4	-	87,2	
	Масло растительное	10	10		-	9,99	-	89,9	
					Всего:	10,834	19,726	15,498	289,94
Гуляш и картофельное пюре	Говядина	130	91	100/200	16,93	14,56	-	198,38	
	Лук репчатый	10	8		0,22	-	0,76	4,10	
	Мука пшеничная	4	4		0,40	0,04	2,8	12,68	
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,40	
	Томат	4	4		0,192	-	0,76	3,96	
	Картофель	220	154		3,08	0,62	18,84	123,2	
	Молоко	50	50		1,4	1,6	2,35	29,0	
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,40	
					Всего:	22,272	25,07	25,59	446,12
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	75	75	75	3,525	0,75	32,775	155,48	
Сок фруктовый	Сок яблочный	200	200	200	1,0	-	18,2	76,0	
Кондитерские изделия	Конфеты	100	100	100	0,05	0,05	47,85	178,5	
Итого (обед):					38,351	49,656	141,82 3	1188,13	
Всего за 6-й день:					59,471	87,327	233,938	1974,67	
7-й день									
Завтрак									
Огурцы свежие	Огурцы свежие	53	50	50	0,4	0,05	1,7	7	
Плов с фруктами	Рис	50	50	230	3,5	0,5	35,7	115	

	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,95
	Изюм	20	20		0,12	0,04	3	13
	Курага	10	10		0,09	0,01	0,9	4,1
	Чернослив	20	15		0,16	-	1,92	8,6
	Яблоки свежие	25	19		0,076	0,076	1,862	8,55
	Масло сливочное	15	15		0,07	12,375	0,12	112,20
Всего:					4,416	13,05	50,192	287,40
Чай	Чай с лимоном	1/5	1/5	200				
	Сахар	15	15		0,27	0,07	14,97	56,85
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	50	50	100	3,85	1,5	24,9	131
	Масло сливочное	20	20		0,1	16,5	0,16	149,6
	Сыр	12	12		5,38	6,635	-	76,85
Всего:					9,33	24,635	25,06	357,45
ИТОГО (завтрак):					14,016	37,755	90,222	701,7
<i>Обед</i>								
Салат из свежей капусты с зеленым луком	Капуста	110	95	100	1,71	0,1	4,465	25,65
	Лук зеленый	10	8		0,1	-	0,28	1,52
	Масло растительное	7	7		-	6,99	-	62,93
	Сахар	2	2		-	-	1,996	7,58
	Лимонный сок	3	3		0,03	0,003	0,09	0,99
Всего:					1,84	7,093	6,831	98,67
Суп вермишелевый на курином бульоне	Картофель	60	42	300	0,84	0,168	7,266	33,60
	Куры отварные	45	40		7,28	7,36	0,28	96,4
	Морковь	14	10		0,13	0,01	0,84	3,4
	Вермишель	16	16		1,712	0,208	10,944	53,60
	Лук зеленый	8	6		0,08	-	0,21	1,14
Всего:					10,042	7,746	19,54	188,14
Куры отварные	Куры	150	132,8	95	24	24,2	0,9	318,1
Каша гречневая рассыпчатая	Гречка	80	80	200	10,08	2,64	49,68	268
	Масло сливочное	10	10		0,05	8,25	0,08	74,8
Всего:					10,13	10,89	49,76	342,8

Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	75	75	75	3,525	0,75	32,775	155,48
Какао на молоке	Какао порошок	3	3	200	0,48	0,32	1,85	7,55
	Молоко	150	150		3,92	4,48	6,58	81,20
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85
Всего:					4,4	4,8	23,4	145,6
Свежие фрукты	яблоко	100	100	100	1,278	0,284	11,502	56,8
Сдоба	Пирожок	100	100	100	3,2	2,8	80,1	350
ИТОГО (обед):					58,425	58,563	223,908	1655,59
Всего за 7-й день					75,481	99,998	294,31	2257,29

8-й день								
Завтрак								
Яйцо вареное	Яйцо	1шт	40	40	5,08	4,6	0,28	62,08
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5
Каша рисовая молочная	Рис	37	37	250	2,60	0,37	26,42	122,10
	Молоко	120	120		3,36	3,84	5,64	69,60
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,40
	Сахар	7	7		-	-	6,986	26,53
Всего:					5,985	8,335	39,086	255,63
Вафли	Вафли	50	50	50	1,6	1,4	40,05	175
Чай	Чай с лимоном	1/5	1/5	200	0,27	0,07	14,97	56,85
		сахар	15					
ИТОГО (завтрак):					16,235	15,005	111,486	640,06
Обед								
Помидор свежий	помидор	60	50	50	0,55	0,01	1,9	11,5
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	Капуста	30	20	300	0,16	-	1,4	4,8
	Картофель	90	65		1,3	0,26	11,24	52
	Морковь	14	10		0,13	0,01	0,84	3,4
	Лук репчатый	18	14		0,196	-	1,274	5,74
	Томатная паста	4	4		0,192	-	0,76	3,96

	Фасоль	19	19		0,125	0,025	1,085	5,016
	Свекла	72	40		0,6	0,02	1,52	9,2
	Говядина	54	40		7,44	6,4	-	87,2
	Масло растительное	6	6		-	5,994	-	53,94
Всего:					10,143	6,282	18,119	225,256
Котлета мясная	Говядина	120	88	100	16,37	14,08	-	191,84
	Хлеб пшеничный	11	11		0,847	0,33	5,478	28,82
	Мука пшеничная	10	10		1,03	0,11	6,9	33,4
	Лук репчатый	12	10		0,14	-	0,91	4,1
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,4
	Масло растительное	5	5		-	4,995	-	44,95
Всего:					18,412	23,64	13,328	340,51
Макароны отварные	Макароны	60	60	150	6,42	0,78	41,04	201
	Масло сливочное	10	10		0,05	8,25	0,08	74,8
Всего:					6,47	9,03	41,12	275,8
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	22	20	200	0,272	-	9,808	40,72
	Сахар	20	20		-	-	19,96	75,8
Всего:					0,272	-	29,768	116,52
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	75	75	75	3,525	0,75	32,775	155,48
Зефир	Зефир	50	50	50	0,4	0,8	20,05	152
Апельсин	Апельсин	220	220	220	0,7	0,7	17,25	79,2
ИТОГО (обед):					40,472	41,212	174,31	1356,266
<i>Всего за 8-й день</i>					56,707	61,212	286,026	1996,326
9-й день								
Завтрак								
Сосиски отварные	Сосиска	102	100	100	12,2	28	-	301
Картофельное пюре	Картофель	220	154	200	3,08	0,62	18,84	123,2
	Молоко	50	50		1,4	1,6	2,35	29,0
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,40
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	50		3,3	0,6	17,1	90,5
Всего:					20,005	33,345	38,33	581,1

Чай с сахаром	Чай с лимоном	1/5	1/5	200				
	Сахар	15	15		0,27	0,07	14,97	56,85
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб пшеничный	50	50	100	3,85	1,5	24,9	131
	Масло сливочное	20	20		0,1	16,5	0,16	149,6
	Сыр	30	30		6,9	8,7	-	108
Всего:					10,85	26,7	25,06	388,6
Груша		200	180	180	0,7	0,7	17,25	79,2
ИТОГО (завтрак):					31,825	60,815	95,61	1105,75
Обед								
Салат из свежей капусты с зеленым луком	Капуста	70	50	60	0,9	0,05	2,35	13,5
	Лук зеленый	10	8		0,1	-	0,28	1,52
	Масло растительное	7	7		-	6,99	-	62,93
	Сахар	2	2		-	-	1,996	7,58
	Лимонный сок	3	3		0,03	0,003	0,09	0,99
Всего:					1,03	7,043	4,716	86,52
Суп картофельный с клецками	Картофель	60	54	300/30	1,08	0,216	9,342	43,20
	Морковь	6	4		0,052	0,004	0,336	1,36
	Лук репчатый	6	4		0,11	-	0,364	1,64
	Петрушка	4	3		0,039	-	0,105	0,57
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,4
	Крупа манная	16	16		1,648	0,16	10,864	52,48
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,4
	Яйцо	1/10	4		0,508	0,46	0,028	6,28
Всего:					3,487	9,09	21,119	180,33
Пудинг творожный	Творог	102	100	140	14,2	9,0	2,6	156
	Крупа манная	10	10		1,03	0,1	6,79	32,8
	Молоко	30	30		0,84	0,96	1,41	17,4
	Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
	Сметана	15	15		0,36	4,5	0,465	44,1
	Масло сливочное	5	5		0,025	4,125	0,04	37,4
Всего:					16,455	18,685	21,285	325,6

Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	181
Сок фруктовый	Сок яблочный	200	200	200	1,0	-	18,2	76,0
Печенье Курабье	Печенье Курабье	100	100	110	5,2	2,6	38,4	229
ИТОГО (обед):					33,772	38,618	137,92	1078,45
Всего за 9-й день:					65,597	99,37	233,5 3	2184,2
10-й день								
Завтрак								
Вермишель молочная	Молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
	Вермишель	37	37		3,959	0,481	25,308	123,95
	Сахар	7	7		-	-	6,986	26,53
	Масло сливочное	6	6		0,03	4,95	0,048	44,88
Всего:					9,589	11,831	41,742	311,36
Чай	Чай с лимоном	1/5	1/5	200				
	Сахар	15	15		0,27	0,07	14,97	56,85
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб пшеничный	50	50	100	3,85	1,5	24,9	131
	Масло сливочное	20	20		0,1	16,5	0,16	149,6
	Сыр	30	30		6,9	8,7	-	108
Всего:					10,85	27,6	25,06	388,60
Яблоко		200	180	180	0,704	0,704	17,25	79,2
ИТОГО (завтрак):					21,413	39,305	99,022	836,02
Обед								
Салат из помидоров и огурцов	Помидоры	30	27	60	0,29	0,03	1,0	6.21
	Огурцы	30	27		0,22	0,03	0,70	3,78
	Лук зеленый	9	6		0,08	-	0,21	1,14
	Масло растительное	4	4		-	4	-	35,96
Всего:					0,59	4,06	1,91	47,09
Рассольник	Картофель	120	84	300	1,68	0,336	13,38	67,2
	Крупа перловая	9	9		0,63	0,09	6,426	29,7
	Мясо говядина	54	40		7,44	6,4	-	87,2
	Морковь	14	10		0,13	0,01	0,84	3,4
	Лук репчатый	6	4		0,056	-	0,364	1,64

	Огурцы соленые	30	27		0,21	0,03	0,42	3,51
	Томатная паста	3	3		0,144	-	0,57	2,97
	Масло сливочное	10	10		0,05	8,25	0,08	74,8
	Сметана	10	10		0,24	3,0	0,31	29,4
Всего:					10,58	18,116	22,39	299,82
Рыба тушеная с овощами	Рыба	200	152	200	24,168	13,68	-	109,44
	Морковь	45	36		0,468	0,036	3,024	12,24
	Лук репчатый	19	16		0,224	-	1,456	6,56
	Петрушка	8	6		0,078	-	0,21	1,14
	Томатная паста	10	10		0,48	-	1,9	9,9
	Масло растительное	10	10		-	9,99	-	89,9
	Сахар	4	4		-	-	0,392	15,16
Всего:					25,418	23,706	6,982	244,34
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150	150	150	3,525	0,75	32,775	155,48
Сок фруктовый	Сок виноградный	200	200	200	0,3	-	13,8	54,0
Шоколад	Шоколад	100	100	100	0,4	0,8	20,05	152
ИТОГО (обед):					40,813	47,432	97,907	952,73
Всего за 10-й день:					62,226	86,737	186,929	1788,75