Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 23

_____А.Е. Золотова

«01» ____09____ 2022 г.

Утверждаю:
Директор ООО «ГАРАНТ»

_____Т.А. Миронова

«___» _____ 20___г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МАОУ СОШ № 23

Примерное десятидневное меню горячего питания для детей от 7 до 10 лет (1-4 классы)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	1 день																
	Завтрак																
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	6,70	2,48	7,78	2,34	30,62	215,89	109,94	52,81	175,56	1,3	22,68	42,11	0,66	0,15	0,44
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'		**15,60**	**5,40**	**19,38**	**3,56**	**92,18**	**593,91**	**259,03**	**93,91**	**336,46**	**5,2**	**82,68**	**114,51**	**1,52**	**0,28**	**10,96**
	Обед																
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,93	40,53	13,79	7,8	23,51	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	0,10	2,42	2,15	8,01	57,16	32,93	15,62	34,8	0,56	3,6	208,5	1,02	0,04	11,11
37/8	Тефтели мясные в молочном соусе	100	11,24	9,95	12,18	0,15	11,62	199,13	68,87	21,34	148,29	1,7	29,88	33,4	0,45	0,07	2,69
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,75	7,62	25,09	74,81	0,54	15	16,88	0,25	0,04	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**23,54**	**10,08**	**22,31**	**7,34**	**113,96**	**740,01**	**141,01**	**93,35**	**360,4**	**5,12**	**48,48**	**264,92**	**4,05**	**0,24**	**19,32**
	2 день																
	Завтрак																
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,86	25,16	14,57	3,15	22,64	323,11	205,22	29,71	279,89	0,78	52,88	95,85	1,82	0,06	0,27
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,20	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Батон молочный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0

	Итого за 'Завтрак'		**30,68**	**25,16**	**19,55**	**8,13**	**85,14**	**628,43**	**243,57**	**80,37**	**400,21**	**3,62**	**52,88**	**1200,25**	**4,7**	**0,21**	**3,08**
	Обед																
13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,89	0,00	3,58	3,58	5,60	55,27	23,59	9,96	19,55	0,53	0	1,41	1,64	0,01	12,99
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	0,00	4,39	4,99	18,28	121,02	18,17	27,65	74,16	0,99	0	161,8	2,07	0,1	5,2
631/1	Жаркое по-домашнему с мясом	200	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,32	33,37	41	199	2,2	27,82	434,94	5,74	0,13	5,69
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**30,18**	**18,08**	**30,81**	**20,16**	**104,10**	**798,98**	**96,98**	**103,25**	**372,82**	**5,88**	**27,82**	**663,75**	**10,4**	**0,33**	**62,88**

3 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Батон молочный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Завтрак'		**20,47**	**10,60**	**23,90**	**3,30**	**89,45**	**643,42**	**432,02**	**105,49**	**458,48**	**4,28**	**115,6**	**156,42**	**1,43**	**0,3**	**1,08**
	Обед																
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	11,31	9,46	19,08	0,42	0	40,33	1,81	0,02	9,67
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,50	0,10	4,18	4,15	8,85	75,74	31,7	16,61	36,23	0,72	3,6	168,44	1,89	0,03	8,64
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур паровые	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
20/10	Кисель	200	1,03	0,00	0,06	0,06	34,12	130,78	34,58	19,95	32,88	0,66	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		**26,99**	**12,27**	**22,76**	**10,68**	**123,28**	**788,49**	**140,03**	**86,34**	**305,18**	**5,2**	**53,5**	**395,54**	**7,34**	**0,27**	**18,94**

4 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,81	0,24	22,10	137,51	70,26	11,18	65,9	0,29	14,4	26,7	0,39	0,04	0,31
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	116,84	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Батон молочный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		**15,67**	**9,04**	**20,27**	**1,50**	**78,98**	**551,88**	**386,6**	**69,48**	**360,5**	**2,37**	**104,4**	**127**	**1,42**	**0,24**	**2,78**
	Обед																
40/20	Салат "Витаминный" (2-вариант)	60	1,09	0,00	7,97	9,05	6,83	100,49	14,46	10,88	24,59	0,29	0	271,04	4,11	0,04	11,72
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	18,88	101,91	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,22	137,92	39,45	22,84	155,84	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		**28,37**	**14,87**	**19,66**	**12,44**	**113,62**	**727,42**	**149,57**	**121,27**	**405,72**	**5**	**56,66**	**645,6**	**7,98**	**0,47**	**23,23**

5 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон молочный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,00	0,54	0,54	18,77	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
	Итого за 'Завтрак'		**19,69**	**10,50**	**19,58**	**2,03**	**82,89**	**575,11**	**456,66**	**82,65**	**485,67**	**3,37**	**105,2**	**132,65**	**1,92**	**0,27**	**1,08**
	Обед																
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	0,00	3,57	3,57	6,57	58,17	14,44	20,25	29,39	0,38	0	1110	1,81	0,03	0,95
28/2	Суп-пюре гороховый	200	5,47	0,02	1,97	0,54	18,24	107,31	35,29	29,12	86,16	1,77	8	169,48	0,3	0,18	0,48
43/8	Кнели мясные паровые	90	15,04	14,46	17,42	2,13	6,04	240,87	57,95	22,26	179,15	2,19	39,5	43,05	1,45	0,07	0,48
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0

-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		**33,19**	**14,47**	**25,45**	**8,74**	**110,60**	**782,83**	**136,87**	**192,33**	**506,99**	**9,44**	**47,5**	**1324,09**	**4,54**	**0,54**	**2,7**

6 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	129,01	89,51	196,65	2,75	40	45,3	0,37	0,18	0,52
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	116,84	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0
-	Батон молочный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,00	0,54	0,54	18,77	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
	Итого за 'Завтрак'		**21,38**	**11,03**	**22,23**	**2,73**	**90,52**	**632,25**	**469,64**	**144,86**	**498,75**	**5,40**	**126,00**	**142,35**	**1,65**	**0,35**	**1,18**

Обед

7/сбо	Салат "Здоровье"	80	0,97	0,00	7,09	8,07	7,16	93,59	23,47	8,95	20,59	0,36	0	3,89	3,59	0,01	4,54
31/2	Суп из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	11,53	88,89	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52
4/9	Плов из мяса кур	180	16,49	13,56	13,39	1,96	34,50	323,41	21,07	31,73	149,57	1,56	28,98	304,42	1,6	0,06	1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		**26,34**	**14,45**	**25,25**	**11,01**	**111,80**	**760,39**	**146,34**	**98,35**	**322,19**	**4,71**	**50,98**	**696,93**	**7,08**	**0,22**	**11,38**

7 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23	101,55	16,91	222,08	2,51	186,3	325,2	0,73	0,07	0,21
-	Фрукты	120	0,48	0,00	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Батон молочный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		**19,44**	**15,53**	**17,66**	**1,76**	**54,80**	**446,32**	**138,14**	**51,71**	**308,18**	**6,95**	**186,30**	**331,50**	**1,90**	**0,21**	**12,21**

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	15,80	106,17	13,44	7,92	27,7	0,48	20	222,5	0,41	0,04	0,52
9/8	Печень по-строгановски	90	11,44	11,23	12,79	5,73	2,57	171,66	26,73	12,82	201,67	4,17	4364,26	5262,27	3,37	0,14	6,17
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
20/10	Кисель	200	1,03	0,00	0,06	0,06	30,59	130,78	34,58	19,95	32,88	0,66	0	116,6	1,1	0,02	0,32

-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**25,23**	**11,82**	**24,92**	**11,15**	**118,20**	**795,89**	**136,76**	**105,77**	**443,09**	**8,91**	**4403,01**	**5701,93**	**7,73**	**0,44**	**26,28**

8 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон молочный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		**17,53**	**10,14**	**19,70**	**1,71**	**83,74**	**575,04**	**252,82**	**73,18**	**361,45**	**3,46**	**179**	**192,3**	**1,46**	**0,22**	**0,91**

Обед

13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,89	0,00	3,58	3,58	5,60	55,27	23,59	9,96	19,55	0,53	0	1,41	1,64	0,01	12,99
31/2	Суп-пюре с гренками	200	2,57	0,88	3,97	0,19	11,53	88,89	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52
16/8	Биточки (котлеты) мясные паровые	90	12,94	11,96	10,64	0,09	5,77	171,04	7,93	13,45	109,3	1,75	14,4	20,25	0,32	0,04	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		**27,22**	**12,88**	**22,01**	**5,37**	**107,04**	**721,78**	**118,83**	**69,56**	**295,06**	**5,38**	**45,4**	**375,66**	**3,79**	**0,25**	**57,5**

9 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон молочный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		**18,16**	**9,55**	**16,67**	**3,56**	**79,10**	**528,69**	**418,5**	**108,6**	**458,8**	**3,28**	**71,6**	**95,4**	**1,56**	**0,34**	**2,89**

Обед

-	Огурец свежий (подгарнировка)	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,28	6,64	6,01	3,91	15,80	148,67	14,81	13,41	76,87	0,81	7,02	173,2	2,43	0,1	1,75
4/9	Каша гречневая по-купечески с курой и овощами	200	19,93	11,36	16,35	2,32	45,82	397,50	33,75	136,5	276,52	5,15	42,15	384,81	1,07	0,26	1,32
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		**34,98**	**18,00**	**23,23**	**7,09**	**122,29**	**810,04**	**107,42**	**196,9**	**468,44**	**8,52**	**49,17**	**681,01**	**5,21**	**0,46**	**9,27**

10 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0
-	Батон молочный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
	Итого за 'Завтрак'		**17,58**	**7,67**	**17,80**	**2,84**	**79,31**	**540,23**	**326,1**	**83,78**	**372,98**	**3,81**	**87,6**	**116,5**	**1,53**	**0,29**	**1,34**

Обед

13/2	Салат "Рыжик"	60	3,16	2,92	8,08	6,03	2,61	94,68	60,01	13,84	61,83	0,51	27,36	772,08	2,89	0,02	0,16
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,10	4,34	4,33	15,01	104,89	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная мясом	200	15,11	12,44	14,01	2,32	29,24	301,50	28,11	49,01	205,8	3,05	15,6	33,68	1,22	0,18	14,4
108	Морс из ягод	200	0,12	0,00	0,04	0,05	23,39	90,72	3,71	3,26	2,39	0,19	0	0	0,25	0	1,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		**25,64**	**15,46**	**27,21**	**13,47**	**105,68**	**758,71**	**126,62**	**105,64**	**391,72**	**6,09**	**46,56**	**1054,96**	**6,88**	**0,35**	**21,83**