

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
МКОУ «Фатежская средняя
общеобразовательная школа №2»
Фатежского района Курской области
О. А.Юркина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Фатежская средняя общеобразовательная школа №2»
Фатежского района Курской области
(1) **Возраст: 7-11 лет**

1 день

Наименование блюд	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
Каша манная молочная	№132	205	Крупа манная 20,5 Молоко 104 Сахар 5 Масло слив. 5	3,5	10,18	7,5	189,11	0,2	0,03	0	17,3	0,8
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				19,675	14,84	48,475	381,725	0,275	0,071	6	40,15	2,075
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с рисом	№80	250	Картофель 100 Рис 10 Морковь 12,5 Лук 12 Масло раст. 3	2,5	2,8	17	103,25	0,1	0,05	8,25	25,9	1,025
Отварная курица	№110	100	Цыпленок-бройлер 204 Лук 4	22,46	14,21	0	232,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Макаронные изделия	№19	200	Макаронные изделия 70 Масло слив. 5	7,14	0,74	1,14	209,96	0,0762	0,0202	-	12,005	10,416
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				36,72	23,92	59,06	784,135	0,3162	0,2902	47,68	126,195	15,436
Полдник												
Кофейный напиток на молоке	№272	200	Кофейный напиток 2,4 Сахар 15 Молоко 100	2,9	2,8	14,9	94	0,03	1,2	0,52	105,86	0,1
Зефир	Пр.	50	Пр.	0,2	-	16,3	62	-	-	-	5,36	0,24
Итого				3,1	2,8	31,2	156	0,03	1,2	0,52	111,22	0,34
Итого за 1-й день				62,595	44,36	138,735	132,186	0,6212	1,5612	57,2	277,57	17,851

2 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша рисовая молочная	№184	205	Рис 32 Молоко 108 Сахар 5 Масло слив. 5	5,1	8,4	31,1	220	0,1	0,14	0,22	125,07	0,41
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
Итого				21,9	24,06	95,475	607,53	0,175	0,1985	6,22	153,92	1,55
Обед												
Горошек зеленый консервированный	№244	50	Горошек зеленый (консервы) 77	1,4	1,15	2,3	26	0,042	0,019	4,4	8,58	0,27
Щи из свежей капусты	№66	250	Картофель 40 Капуста белокоч. 87,5 Лук 12 Морковь 12,5 Томат-паста 5 Масло раст. 5	1,7	4,825	6,675	77	0,025	0,025	20,025	50,225	0,65
Бефстроганов	№89	50	Свинина 87 Лук 34 Масло раст. 6 Мука 6 Томатный соус 12	24,24	26,32	4,8	336,8	0,064	0,128	0,856	18,28	3,264
Картофельное пюре	№131	200	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				34,63	40,425	72,045	779,535	0,271	0,372	35,341	152,345	7,824
Полдник												
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Сушки простые	Пр.	50	Пр.	5,35	0,6	35,6	169,5	0,075	0,02	-	12	0,8
Итого				8,85	4	52,9	299,5	0,095	0,14	0,16	119,24	1,64
Итого за 2-й день				65,38	68,485	220,42	1636,565	0,541	0,7105	41,721	425,505	11,014

3 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша пшеничная молочная	№185	205	Пшено 41 Молоко 104 Сахар 5 Масло слив. 5	7,6	9,02	36,08	225	0,2	0,2	0,6	132,43	1,2
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
Итого				24,4	24,68	100,383	612,53	0,275	0,2585	6,6	161,28	2,34
Обед												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Суп картофельный с горохом	№81	250	Картофель 66,75 Горох 20,25 Лук 12 Морковь 16 Маслораст. 5	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825	50,275	1,8
Плов	№122	250	Мясо 86 Лук 18 морковь 19 Масло слив. 10 Рис 67 Томатный соус 6	30,625	33,75	55,25	652,5	0,125	0,25	2,375	38,5	3,25
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				53,00	49,93	115,605	1062,245	0,305	0,381	18,38	145,23	8,902
Полдник												
Напиток кисломолочный	Пр.	200	Пр.	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	242	0,2
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
Итого				10,2	17,6	72,975	496,25	0,135	0,3125	1,8	259,25	0,8
Итого за 3-й день				77,6	92,21	288,963	1771,025	0,716	0,9520	26,78	565,76	12,042

4 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	№35	250	Макаронные изделия 37 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Батон	Пр.	50	Пр.	9,36	3,744	64,272	326,976	-	-	-	23,712	1,248
Итого				21,11	18,394	112,372	690,776	0,07	0,295	1,285	263,452	2,663
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Рассольник ленинградский	№76	250	Картофель 100 Крупа перловая 10 Лук 12 Морковь 12,5 Огурцы соленые 16,75 Масло раст. 5	2,1	5,125	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,975
Курица отварная	№110	100	Курица 204 Отварной лук 4	22,26	14,21	-	323,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Каша гречневая рассыпчатая	№67	200	Гречневая крупа 83 Масло сливочное 10	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				52,24	38,185	114,08	1047,295	0,52	0,416	49,84	131,10	11,21
Полдник												
Яйцо отварное	№213	40	Яйцо 40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	-	22	1
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	25	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				20,15	8,73	34,21	219,495	0,032	0,246	6	46,1	3,4
Итого за 4-й день				93,5	65,309	260,662	1957,566	0,622	1,957	57,125	440,652	20,673

5 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша овсяная молочная	№130	250	Геркулес 31,775 Молоко 105 Сахар 5 Масло слив. 5	6,8	10	27,7	228,5	0,123	0,2	0,25	142,7	1,18
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				22,975	14,66	68,675	421,115	0,198	0,241	2,25	165,55	2,455
Обед												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Щи из свежей капусты	№66	250	Картофель 40 Капуста белокоч. 87,5 Лук 12 Морковь 12,5 Томат-паста 5 Масло раст. 5	1,7	4,825	6,675	77	0,025	0,025	20,025	50,225	0,65
Рыба тушеная с овощами	№247	80	Минтай 153 Лук 10 Морковь 28 Масло раст. 4	8,744	4,08	2,056	80	0,056	0,064	2,304	27,064	0,456
Картофельное пюре	№131	200	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Компот из смеси сухофруктов	№278	200	Сухофрукты (ассорти) 20 Сахар 20	1	0,06	27,5	110	-	0,02	0,32	28,7	0,62
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				20,724	23,775	93,461	671,175	0,251	0,359	33,749	199,419	6,456
Полдник												
Ряженка	Пр.	200	Пр.	5,8	5	8,4	101,34	0,04	0,26	0,6	248	0,2
Пряник	Пр.	70	Пр.	3,235	4,1	34,155	186,5	0,045	0,04	0,005	8,55	0,61
Итого				9,035	9,1	42,555	287,84	0,085	0,3	0,605	256,55	0,81
Итого за 5-й день				52,734	47,535	204,691	1380,13	0,534	0,9	36,604	621,519	9,721

6 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша пшеничная молочная	№185	205	Пшено 41 Молоко 104 Сахар 5 Масло слив. 5	7,6	9,02	36,08	255,84	0,2	0,2	0,5	132,43	1,2
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
Итого				24,4	24,68	100,455	643,37	0,275	0,2585	6,5	161,28	2,340
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с макаронными изделиями	№82	250	Картофель 100 Макаронные изделия 10 Лук 12 Морковь 12,5 Масло раст. 5	2,7	2,825	17,15	104,75	0,125	0,075	8,25	24,6	1,075
Гуляш с куриным филе	№39.01	100	Куриное филе 96 Лук 12 Морковь 12 Томат-паста 2 Масло раст. 4 Мука 4	13	12	6	180,2	0,1	-	4,8	17	1,02
Каша гречневая рассыпчатая	№67	200	Гречневая крупа 83 Масло сливочное 10	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				31,72	30,635	118,97	884,305	0,5981	0,315	51,14	131,97	10,915
Полдник												
Кофейный напиток на молоке	№272	200	Кофейный напиток 2,4 Сахар 15 Молоко 100	2,9	2,8	14,9	94	0,03	1,2	0,52	105,86	0,1
Вафли	Пр.	50	Пр.	1,46	1,665	38,75	177,085	-	-	-	-	2,1
Итого				4,36	4,465	53,65	271,085	0,03	1,2	0,52	105,86	2,2
Итого за 6-й день				60,48	59,78	273,075	1798,76	0,9281	1,7735	58,16	399,11	15,455

7 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша манная молочная	№132	205	Крупа манная 20,5 Молоко 105 Сахар 5 Масло слив. 5	3,5	10,18	7,5	189,11	0,1	0,03	0	17,25	0,8
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				19,675	14,84	48,475	381,725	0,175	0,071	6	40,10	1,355
Обед												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Щи из свежей капусты	№66	250	Картофель 40 Капуста белокоч. 87,5 Лук 12 Морковь 12,5 Томат-паста 1,5 Масло раст. 5	1,7	4,825	6,675	77	0,025	0,025	20,025	50,225	0,65
Жаркое по- домашнему	№96	250	Свинина 87 Томатный соус 5 Картофель 253 Морковь 25 Лук 30 Масло слив. 5	13,275	13,575	24,25	304,675	0,2	0,175	5,125	36,375	2,95
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				32,25	29,17	75,155	48,17	0,255	0,316	35,33	143,06	7,45
Полдник												
Ряженка	Пр.	200	Пр.	5,8	5	8,4	101,34	0,04	0,26	0,6	248	0,2
Пряник	Пр.	70	Пр.	3,235	4,1	34,155	186,5	0,045	0,04	0,005	8,55	0,61
Итого				9,035	9,1	42,455	287,84	0,085	0,3	0,605	256,55	0,81
Итого за 7-й день				60,96	53,11	166,085	1317,735	0,515	0,687	41,935	439,71	9,615

8 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
Каша рисовая молочная	№184	205	Рис 32 Молоко 108 Сахар 5 Масло слив. 5	5,1	8,4	31,1	220	0,1	0,14	0,22	125,07	0,41
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				21,275	13,06	72,075	421,615	0,175	0,181	6,22	147,92	1,685
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с фасолем	№47	250	Картофель 67 Фасоль 30 Лук 12,5 Морковь 20 Масло раст. 5	7,2	0,85	23,95	147,575	0,2	0,1	8,475	81,3	2,625
Гуляш	№523	100	Свинина 87 Лук 12 Морковь 12,5 Мука пшенич. 6 Масло раст. 6 Томатная паста 12	7,54	6,24	1,26	156,94	0,0999	0,0843	0,7259	9,7815	2,4196
Макаронные изделия	№19	200	Макаронные изделия 70 Масло слив. 5	7,14	0,74	1,14	209,96	0,0762	0,0202	-	12,005	10,416
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				38,36	17,04	68,93	756,87	0,3961	0,3105	50,1509	171,856	18,4
Полдник												
Кисель	№122	200	Концентрат киселя 24 Сахар 5 Лимонная кислота 5	-	-	19,6	80	0,6	0,6	30	9	-
Пряник	Пр.	70	Пр.	3,235	4,1	34,155	186,5	0,045	0,04	0,005	8,55	0,61
Итого				3,235	4,1	53,755	266,5	0,645	0,64	30,005	17,55	0,61
Итого за 8-й день				62,87	34,2	194,76	1444,985	1,2161	1,1315	86,376	337,33	20,70

9 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	№35	250	Макаронные изделия 25 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				15,925	16,25	76,075	507,135	0,145	0,33	1,285	250,99	2,15
Обед												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Суп из овощей	№95	250	Картофель 100 Капуста 75 Лук 16 Морковь 17,5 Горошек зеленый конс. 16 Масло раст. 5	4,65	6,5	15,8	141,05	0,125	-	17,05	46,5	1,25
Плов	№122	250	Мясо 86 Лук 15,75 Морковь 16,75 Масло слив. 10 Рис 67 Томат-паста 6	30,625	33,75	55,25	652,5	0,125	0,25	2,375	38,5	3,25
Компот из смеси сухофруктов	№278	200	Сухофрукты (ассорти) 20 Сахар 20	1	0,06	27,5	110	-	0,02	0,32	28,7	0,62
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				41,545	48,08	129,78	1120,765	0,28	0,38	23,925	158,56	8,43
Полдник												
Бутерброд с сыром	№1	75	Сыр 27 Батон 50	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				26,7	28,87	60,69	537,665	0,23	0,246	6,53	433,48	4,15
Итого за 9-й день				84,17	93,2	266,545	2165,585	0,655	0,956	31,74	849,03	14,73

10 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша овсяная молочная	№130	250	Геркулес 31,775 Молоко 105 Сахар 5 Масло слив. 5	6,8	10	27,7	228,5	0,123	0,2	0,25	142,7	1,18
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				22,975	14,66	68,675	421,115	0,198	0,241	6,3	165,55	2,455
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с гречневой крупой	№630	250	Картофель 100 Гречневая крупа 10 Лук 12 Морковь 12,5 Масло раст. 5	11,275	8,3	3,075	189,125	0,0857	0,1415	4,3925	25,4185	2,3973
Курица отварная	№110	100	Курица 204 Лук отварной 4	22,26	14,21	-	323,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Картофельное пюре	№131	200	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				42,235	35,72	69,995	938,23	0,3657	0,5015	50,7425	162,2485	7,8123
Полдник												
Ряженка	Пр.	200	Пр.	5,8	5	8,4	101,34	0,04	0,26	0,6	248	0,2
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
Итого				10,06	17,6	59,775	439,59	0,115	0,3125	0,6	265,25	0,8
Итого за 10-й день				75,27	67,98	198,445	1798,935	0,6787	1,055	57,6425	593,0485	11,0673

