Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ пос. Прогресс Астапова М.В. 01.09.2021

# Десятидневное меню

Структурное подразделение ГБОУ СОШ пос. Прогресс м.р.Хворостянский Самарской области

#### Меню-раскладка на 10 дней (1-й день, понедельник)

No		Выход	Брутто	Нетто		Хим	ический соста	В
рецептур ы	Наименование	блюд			Б	Ж	У	Кал
		I	завтрак					
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5			5,39	6,38	27,13	187
	Геркулесовая крупа		44	44				
	Молоко		130	130				
	Вода		70	70				
	Сливочное масло		5	5				
	Caxap		5	5				
3	Бутерброд с маслом, сыром	55			6,45	7,27	17,77	162,25
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		5	5				
	Сыр		10	10				
393	Чай с лимоном	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Caxap		10	10				
	Лимон		8	7				
	Вода		150	150				
			Завтрак 2		•	•		·
5	Сок овощной	180	100	100	1,98	0,18	22,68	100
		100	180	100	1,90	0,10	22,00	100
	1		обед		-	I		
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,74	4,88	9,21	85
	Куры		67	67				
	Картофель		40	30				
	Капуста		62,5	50				
	Морковь		19,9	15,9				

	Лук		16	13,4				
	Томат		2,5	2,5				
	Масло растительное		5	5				
	сметана		5	5				
	соль		1,1	1,1				
276	Жаркое по домашнему	200	,	,	22,02	6,79	19,95	259
	Картофель		153	115	,	,	,	
	Мясо кур		97	115				
	Лук		12	10				
	Томат		10	10				
	Сливочное масло		6	6				
	Растительное масло		2	2				
33	Салат овощной	60			0,85	3,65	5,19	56,34
	Свекла		73	54				
	Растительное масло		3,6	3,6				
376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113
	Сухофрукты		20	12				
	Caxap		16	16				
1	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,19	0,49	20,43	103
1	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
		полдник						
4	Макаронная запеканка	200			11	9,96	54,11	350,04
	Макароны		60	60		,	,	,
	Сливочное масло		4	4				
	Caxap		8	8				
	Молоко		80	80				
	яйца		2/5	8				
	Вода		120	120				
	Масло сливочное		5	5				
392	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Caxap		10	10				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ				32,76	45,43	206,08	1592,63

#### Меню-раскладка на 10 дней (2-й день, вторник)

		Выход блюд	Брутто	Нетто				
	Наименование				Б	Ж	y	Кал
		3aE	<b>трак</b>					
168	Каша кукурузная молочная	200			6,21	5,28	27,90	184
	Кукурузная крупа		57	57				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Caxap		5	5				
	Вода		70	70				
1	Бутерброд с маслом	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
395	Кофейный напиток с молоком	200			2,85	2,41	14,36	91
	Кофе злаковый		3	3				
	Caxap		10	10				
	Молоко		90	90				
	Вода		108	108				
		Зав	грак 2					
5	Сок фруктовый	180	180	180	0,9	-	22,86	95
5	Сок фруктовый		180 бед	180	0,9	-	22,86	95
	Сок фруктовый			180	0,9	3,64	<b>22,86</b> 5,41	<b>95</b> 52,44
		0		<b>180</b> 47	1 ′		,	
20	Салат овощной	0	бед		1 ′		,	
	<b>Салат овощной</b> Капуста	0	<b>бед</b> 59	47 3 6	1 ′		,	
	<b>Салат овощной</b> Капуста Сахар	0	<b>бед</b> 59 3	47	1 ′		,	
20	Салат овощной Капуста Сахар Морковь	0	<b>бед</b> 59  3  7,5	47 3 6	1 ′		,	
	Салат овощной           Капуста           Сахар           Морковь           Растительное масло	60	59 3 7,5 3	47 3 6 3	0,84	3,64	5,41	52,44
20	Салат овощной Капуста Сахар Морковь Растительное масло Суп мясной картофельный с горохом	60	59 3 7,5 3	47 3 6 3	0,84	3,64	5,41	52,44
20	Салат овощной Капуста Сахар Морковь Растительное масло Суп мясной картофельный с горохом Картофель	60	59 3 7,5 3	47 3 6 3	0,84	3,64	5,41	52,44
20	Салат овощной         Капуста         Сахар         Морковь         Растительное масло         Суп мясной картофельный с горохом         Картофель         Горох	60	59 3 7,5 3 67 20,2	47 3 6 3 50 20	0,84	3,64	5,41	52,44

	Масло растительное		5	5				
298	Ленивые голубцы с соусом	200			14,12	9,04	20,26	219
	Капуста белокочанная		121	96				
	Мясо кур		81	60				
	Лук		16	13				
	Рис		8	23				
	Яйцо		1/8	5				
	Томат		2,5	2,5				
	Мука		3	5				
	Масло сливочное		4	3				
	Сметана		10	10				
376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113
	Сухофрукты		20	20				
	Caxap		16	16				
1	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,19	0,49	20,43	103
1	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
	полдн	ик						
458	Ватрушка с творогом	80			10,5	6,26	33,3	230
	Мука		43,4	43,4				
	Растительное масло/ Сливочное масло		0,26/1,7	0,26/1,7				
	Caxap		2	2				
	Яйцо		1,25	1,6				
	творог		36,6	36,2				
	дрожжи		1,2	1,2				
392	Чай	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Caxap		10	10				
	вода		150	150				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ							1528,44

#### Меню-раскладка на 10 дней (3-й день, среда)

		Выход	Брутто	Нетто		Химичеси	сий соста	В
	Наименование	блюд			Б	Ж	У	Кал
		3	 автрак					
215	Омлет	105			9.28	18,03	1,86	193
	Яйцо		1,8 шт	75				
	Молоко		28	28				
	Сливочное масло		5	5				
1	Бутерброд с маслом	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
393	Чай с лимоном	200			0,07	0,01	5,76	22,87
	Чай заварка		0,6	0,6				
	Caxap		12	12				
	- ··							
	Лимон		8	7				
	-	3a	8 втрак 2	7				
5	-			7 180			22,86	95
5	Лимон	3a	втрак 2 180	1	0,9	-	22,86	95
5	Лимон		втрак 2	1	0,9	-	22,86	95
	Лимон		втрак 2 180 обед	180	<b>0,9</b>	- 10	<b>22,86</b> 20,3	<b>95</b> 212,6
	сок	180	втрак 2 180 обед 30	30			,	
	лимон  сок  Борщ м/к бульоне со сметаной	180	втрак 2 180 обед	180			,	
	лимон  сок  Борщ м/к бульоне со сметаной Куры	180	<b>180 0бед</b> 30  100  30	30 70 24			,	
	лимон  сок  Борщ м/к бульоне со сметаной Куры Картофель	180	<b>180 0бед</b> 30  100  30  20	30 70 24 16			,	
5 57	лимон  сок  Борщ м/к бульоне со сметаной Куры Картофель Капуста Морковь Лук	180	<b>180 180 30</b> 100  30  20  10	30 70 24 16 8			,	
	лимон  сок  Борщ м/к бульоне со сметаной Куры Картофель Капуста Морковь	180	<b>180 0бед</b> 30  100  30  20	30 70 24 16			,	
	лимон  сок  Борщ м/к бульоне со сметаной Куры Картофель Капуста Морковь Лук	180	<b>180 180 30</b> 100  30  20  10	30 70 24 16 8			,	
	лимон  сок  Борщ м/к бульоне со сметаной Куры Картофель Капуста Морковь Лук Томат	180	30 100 30 20 10 3	30 70 24 16 8 3			,	
	лимон  сок  Борщ м/к бульоне со сметаной Куры Картофель Капуста Морковь Лук Томат Масло сливочное	180	<b>180 180 30</b> 100  30  20  10  3  2	30 70 24 16 8 3			,	

			1	1	1			1
	caxap		3	3				
	вода		200	200				
315	Рис отварной	150			3,64	5,37	36,67	210
	Рис		53,5	53,5				
	Масло сливочное		6,75	6,75				
277	Гуляш							
	Мясо кур отварное		70	50				
	Лук		15	10				
	морковь		1/4	10				
	Сливочное масло		5/5	5/5				
	томат		6	6				
	вода		50	50				
	мука		4	4				
376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113
	Сухофрукты		20	20				
	Caxap		16	16				
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,19	0,49	20,43	103
	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
		полдник						
274	Манник со сгущенным	60/30			7,4	7,9	36,36	242,4
	молоком							
	Крупа манная		20,4	20,4				
	Сливочное масло		2	20,4				
	Сгущеное молоко		30	30				
	Caxap		4	4				
	Яйцо		1/7	6				
	Сметана		18	18				
	Растительное масло		1,2	1,2				
384	Кисель	200	·		1,36	-	29,02	116,19
	Кисель		24	24				
	Caxap		10	10				
	Вода		190	190				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ							1602,99

### Меню-раскладка на 10 дней (4-й день, Четверг)

		Выход	Брутто	Нетто		Химичес	ский соста	В
	Наименование	блюд			Б	Ж	У	Кал
		3	<u> </u> автрак					
168/4	Каша манная молочная	200/5	•		4,52	4,07	30,57	177
	Манная крупа		44	44				
	Молоко		130	130				
	Caxap		5	5				
	Сливочное масло		5	5				
	Вода		70	70				
1	Бутерброд с маслом	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
392	Чай	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Caxap		10	10				
	Вода		150	150				
	·	3a	втрак 2		•			
5	Сок фруктовый	180	180	180		-	22,86	95
					0,9			
			обед					
87	Суп рисовый с рыбными консервами							
	Koncepounu	200			8,60	8,40	14,33	167
	Рыбные консервы		40	40	.,	-, -	,	
	Картофель		94	70				

	Рис		5	5				
	Морковь		20	16				
	Лук		15	13				
	Масло сливочное		3,75	3,75				
317	Макароны отварные с маслом	150			5,50	4,57	26,44	168
	Сливочное масло		5	5				
	Макароны		52	145				
275	Сосиска отварная	50			5,5	12	0,2	130
	Сосиска		51	50				
20	Салат овощной	60			0,84	3,64	5,41	52,44
	Капуста		59	47				
	Растительное масло		3	3				
	Морковь		7,5	6				
	Caxap		3	3				
376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113
	Сухофрукты		20	20				
	Caxap		16	16				
1	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,19	0,49	20,43	103
1	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
	I	полдник						
77	Рагу из овощей	180			2,23	4,04	10,16	86,67
	Капуста		43	36				
	Морковь		36	29				
	Лук		17	14				
	Картофель		114	86				
	Вода		95	95				
	Сливочное масло		7	7				
392	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40
	Caxap		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	вода		150	150				
1	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,12	0,32	13,62	68,66
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ							1506,77

#### Меню-раскладка на 10 дней (5-й день, пятница)

	Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б	ж	У	Кал
		3	<u> </u> автрак					
313	Каша гречневая рассыпчатая со	150			8,59	6,09	38,64	243
	сливочным маслом сахаром							
	Гречневая крупа		50	50				
	Caxap		5	5				
	Сливочное масло		5	5				
1	Бутерброд с маслом	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
392	Чай	180			0,06	0,02	9,99	40
	Caxap		10	10	·			
	Чай заварка		40	40				
	Вода		150	150				
		3a	втрак 2	1	I	1		1
5	Сок фруктовый	180	180	180		-	22,86	95
					0,9			
			обед	•			•	•
33	Салат овощной	60			0,85	3,65	5,19	56,34
	Свекла		73	54				
	Растительное масло		3,6	3,6				
233	Суп –лапша на м/к бульоне	250			6,0	3,2	8,97	129,42
	Картофель		100	70	·		•	

	Вермишель		10	10				
	Лук		12	6				
	Мясо кур		20	20				
	Морковь		12	6				
	Масло сливочное		3	3				
304	Плов мясной	200			19,33	16,19	33,99	359
	Морковь		16	13				
	Мясо кур		70	70				
	Лук		11	9				
	Рис		46	45				
	Томат		7	7				
	Масло сливочное		8	8				
376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,22	27.76	113
	Сухофрукты		20	20				
	Caxap		16	16				
1	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,19	0,49	20,43	103
1	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
	I	олдник						
469	Булочка домашняя	80			5,82	10,01	43,13	286
	Мука		53,7	53,7				
	Растительное масло для смазки		1,5	1,5				
	Caxap		11,6	11,6				
	Дрожжи		1,4	1,4				
	Вода		23	23				
	соль		0,5	0,5				
	маргарин		12	12				
400	Молоко кипяченое	180			5,48	4,88	9,07	102
	Молоко		180	180				
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ							1673,04

#### Меню-раскладка на 10 дней (6-й день, понедельник)

	Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б	ж	У	Кал
		завтра	<u> </u>					
168/2	Каша пшенная молочная	200			5,67	5,28	32,55	200
	Пшенная крупа		35	35				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Caxap		5	5				
	Вода		70	70				
3	Бутерброд с маслом, сыром	55			6,45	7,27	17,77	162,25
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		5	5				
	Сыр		10	10				
393	Чай с лимоном	200			0,07	0,01	15,31	61,62
	Чай заварка		0,5	0,5				
	Caxap		15	15				
	Лимон		8	7				
		Завтран	c 2	1	•	1	1	1
5	Сок овощной		180	180				100
		180			1,98	0,18	22,68	
		обед						
77	Суп мясной картофельный	200			2,34	2,82	16,71	101
	Картофель		150	112,5				
	соль		1,1	1,1				
	Лук		15,5	12,97				
	Мясо кур		58,6	58,6				

	Морковь		16,17	13				
	Масло растительное		2,5	2,5				
282	Котлета	70			13	10	30,5	273,1
	Мясо кур		70	70				
	Лук		10	8				
	Яйцо		1/10	4				
	Хлеб пшеничный		12	12				
	Масло растительное		5	5				
313	Каша гречневая с сливочным маслом	150						
	Крупа гречневая		50	50				
	Сливочное масло		3	3				
376	Компот из сухофруктов	200			0.44	0,22	27,76	113
	Сухофрукты		20	20				
	Caxap		16	16				
1	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,19	0,49	20,43	103
1	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
	полдник							
473	Булочка «Веснушка»	80			6,24	4,89	43,08	241
	Мука		59,1	59,1				
	Растительное масло		1,7	1,7				
	Caxap		6	6				
	Изюм		3	3				
	Маргарин		5,1	5,1				
	Дрожжи		1,7	1,7				
	вода		23	23				
400	Молоко кипяченое	180			5,49	4,88	9,07	102
	Молоко		180	180				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ							1431,95

## Меню-раскладка на 10 дней (7-й день, вторник)

	Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б	ж	У	Кал
		завтра	К				<u> </u>	
168/1	Каша молочная «Дружба»	200/5			5,5	8,77	29,27	213
	Крупа Рисовая		25	25				
	Крупа пшенная		25	25				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Caxap		5	5				
	Вода		70	70				
1	Бутерброд с маслом	50			3,06	49,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	10				
	Масло сливочное		10	10				
395	Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91
	Кофе злаковый		3	3				
	Caxap		10	10				
	Вода		108	108				
	Молоко		90	90				
		Завтраг	c 2					
5	сок		180	180	0,9	-	18,18	76
		180						
		обед						
33	Салат овощной	60			0,85	3,65	5,19	56,34
	Свекла		73	54				
	Растительное масло		3,6	3,6				
67	Щи мясные со сметаной	250			1,74	4,88	9,21	85
	Картофель		40	30				
	Капуста		62,5	50				
				1				

			_	1		1		_
	Мясо кур		67	67				
	Морковь		15,7	12,5				
	Масло растительное		5	5				
	Томат		2,5	2,5				
	сметана		5	5				
	соль		1,1	1,1				
277	Гуляш	80			10,3	8	2,6	125
	Мясо кур отварное		70	70				
	Лук		15	12				
	Морковь		25	20				
	Томат		6	6				
	Мука		4	4				
	вода		50	50				
	Масло сливочное		2,5	2,5				
124	Каша перловая рассыпчатая	120						
	Крупа перловая		49,95	49,95				
	Масло сливочное		5	5				
	Вода		120	120				
376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113
	Сухофрукты		20	20				
	Caxap		16	16				
1	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,19	0,49	20,43	103
1	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
	полдник							
100	Суп картофельный с макаронными	150			3,51	2,52	18	108
	изделиями							
	Вермишель		10	10				
	Картофель		135	101,25				
	Лук		18	13.5				
	Морковь		16,87	13,5				
	Масло сливочное		10	10				
392	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Caxap		10	10				
	Вода		150	150				
1	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,12	0,32	13,62	68,66
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ							1604,99

## Меню-раскладка на 10 дней (8-й день, среда )

	Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б	Ж	y	Кал
			грак					
93	<u> </u>	200			7,18	6,5	23,54	181
	Молоко		175	175				
	Caxap		2	2				
	Сливочное масло		2,5	2,5				
	Вермишель		20	20				
1	Бутерброд с маслом	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
392	Чай	180			0,06	0,02	9,99	40
	Caxap		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	Вода							
		Завт	рак 2					
	Сок	180	180	180	0,9	-	22,86	95
		of	бед	1	1			_1
76	Рассольник ленинградский со сметаной					5,03		
		250			1,99		16,92	122
	Картофель		100	75				
	Крупа перловая		5	5				
	Лук		9,75	8,2				
	Мясо кур		30	30				
		+	+	10.0		1		1
	Морковь		16,44	13,2				
	Морковь Масло растительное		16,44	13,2				
	Морковь Масло растительное Огурец соленый							

401/1	Овощное рагу	200			21,71	16,55	15,02	196
	Мясо кур		70	70				
	Капуста		28	22				
	Картофель		86	64				
	Лук		34	28				
	Морковь		40	32				
	Растительное масло/сливочное масло		8/5	8/5				
	Кабачки		36	24				
	Сметана		15	15				
	Мука		4,5	4,5				
	соль		0,48	0,48				
376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,22	27,76	113
	Сухофрукты		20	20				
	Caxap		16	16				
1	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,19	0,49	20,43	103
1	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
·	полдник							
279	Коржик молочный	70			4.79	8,76	47,55	288
	Мука		39	39				
	Яйцо		3	3				
	Молоко		25	25				
	Caxap		20	20				
	Сливочное масло		9	9				
397	Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107
	Какао-порошок		2	2				
	Молоко		110	110				
	Caxap		10	10				
	Вода		80	80				
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ							1511

# Меню-раскладка на 10 дней (9-й день, четверг)

		Выход	Брутто	Нетто		Химичес	кий соста	В
	Наименование	блюд			Б	Ж	У	Кал
		завтраі	<u> </u>					
168	Каша рисовая молочная	200/5			3,09	4,07	32,09	177
	Рисовая крупа		44	44				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Caxap		5	5				
	Вода		70	70				
1	Бутерброд с маслом	50			3.06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
392	Чай	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Caxap		10	10				
	Вода							
		Завтрак	2			·	•	
5	Сок фруктовый	180	180	180	0,90	-	22,86	95
		обед					<u> </u>	
	Суп картофельный с крупой (Полевой)	250			2,2	2,46	14,96	90,86
	Куры		67	67				
	Картофель		88	66				
	Крупа пшенная		4,4	4,4				
	Морковь		11	8,8				
	Лук		10,56	8,8				
	Масло растительное		2,2	2,2				
336	Капуста тушенная	200			19,7	15	13,65	269

	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ							1406,66
	Caxap		10	10				
	Чай заварка		30	30				
392	Чай с сахаром	200			0,06	0,02	9,99	40
	Соль		0,4	0,4				
	Масло растительное		2	2				
	Повидло		25,25	25,25				
	Масло сливочное		4	4				
	дрожжи		1,3	1,3				
	Caxap		3	3				
	Яйцо		1/10	4				
<b>-</b>	Мука		39	39	.,~	1,0.	,	1 212,0
454	Пирожок с повидлом	80			4,6	1,87	44,44	212,8
			1	1		, ,,,,,	,	, ,
	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3.19	0,49	20,43	103
	Сахар		16	16				
3/0	Компот из сухофруктов Сухофрукты	200	20	20	0,44	0,22	21,10	113
376	Volument up annadminum aa	200			0,44	0,22	27,76	113
	caxap		3,9	3,9				
	Томат		5	5				
	мука		1,5	1,5				
	растительное масло		6,5	6,5				
	Морковь		3,25	2,6				
	Лук		6	5,2				
	Мясо кур		206	70				
	Капуста		186	149				

### Меню-раскладка на 10 дней (10-й день, пятница)

No		Выход	Брутто	Нетто	Химический состав					
рецептуры	Наименование	блюд			Б	Ж	У	Кал		
			завтран	<u> </u>						
317	Макароны отварные с сахаром, маслом	150			5,50	4,57	26,44	168		
	Сливочное масло		5	5						
	Вермишель		52	52						
	Caxap		8	8						
			4	4						
1	Бутерброд с маслом	50			3,06	9,43	18,27	170		
	Хлеб пшеничный		40	40						
	Масло сливочное		10	10						
393	Чай с лимоном	180			0,12	0,02	10,2	41		
	Чай заварка		0,6	0,6						
	Caxap		15	15						
	Лимон		8	8						
			Завтрак	2						
401	йогурт		185	180	5,22	4,50	7,56	92		
		180								
			обед							
67/1	Свекольник на м/к					6,33				
	бульоне со сметаной	250			1,92		10,05	104,12		
	Куры		51	51						
	Картофель		57,5	43						

	Свекла		80	64				
	Морковь		16,7	13,4				
	Лук		17,2	13,4				
	Томат		3	3				
	Caxap		1,6	1,6				
	Масло растительное		5	5				
	Сметана		5	5				
286	Тефтели мясные с соусом	80			5.91	6,55	7,80	114
	Мясо кур		77	51				
	Лук		19	16				
	молоко		16	16				
	хлеб		11	11				
	Сливочное масло		3	3				
	Рис		6	6				
	Мука		4	4				
	вода		20	20				
313	Каша рассыпчатая гречневая	150			8,59	6,09	38,64	243
	Гречка		50	50				
	Масло сливочное		5	5				
	Вода		106,5	106,5				
	Соль		0,037	0,037				
376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113
	Сухофрукты		20	20				
	Caxap		16	16				
1	Хлеб пшеничный							
1	Хлеб ржаной		60	60				
		полдник						
247	Рыба тушеная с	70			7,04	3,56	1,92	70
	овощами и соусом							
	Рыба свежая		46	43				
	Лук		10	8				

	Морковь		24	19				
	вода		15	15				
	Масло растительное		3,5	3,5				
	Томат		1,7	1,7				
125	Картофель отварной с	155			1,16	1,69	6,47	57,77
	сливочным маслом							
	Картофель		80	60				
	Сливочное масло		5	5				
392	Чай с сахаром	180			0.06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	030				
	Caxap		10	10				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,12	0,32	13,62	68,66
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ							1582,21