

Утверждаю:
Директор МОУ «Кораблинская средняя школа №2»



Б.А. Комягина
20 13 г.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания для обучающихся 11-18 лет
МОУ «Кораблинская средняя школа №2» (2023-2024 уч.год)

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна-М.:ДеЛи,

2015-544с

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Фрукт свежий	Салат из моркови с сахаром	Йогурт фруктовый	Фрукт свежий	Фрукт свежий
Масло сливочное порциями	Фрукт свежий	Овощ натуральный свежий (помидор)	Овощ натуральный свежий (огурец)	Йогурт фруктовый
Овощ натуральный свежий (огурцы)	Масло сливочное порционно	Рыба тушеная в томате с овощами	Гуляш из свинины	Запеканка творожная
Биточек куриный	Сыр Российский порционно	Рис отварной со сливочным маслом	Макаронные изделия со сливочным маслом	Чай с лимоном
Каша гречневая рассыпчатая	Каша молочная пшеничная	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный
Какао с молоком	Кисель из концентрата	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Хлеб ржаной				
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Винегрет овощной	Салат из белокочанной капусты	Салат из свеклы с яблоком	Салат из моркови с сахаром	Салат из свежей капусты

Щи из свежей капусты с говядиной	Суп картофельный с рисом с говядиной	Суп-лапша с цыпленком	Борщ из свежей капусты с говядиной	Суп картофельный с горохом с говядиной
Рыба тушеная	Цыпленок отварной	Биточки говяжьи	Шницель рыбный	Биточек куриный
Рис отварной со сливочным маслом	Макароны отварные со сливочным маслом	Картофельное пюре со сливочным маслом	Рис отварной с маслом	Каша гречневая рассыпчатая с маслом
Сок	Компот из сухофруктов	Кефир	Сок	Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
				Пирожок со сгущенным молоком
Хлеб ржаной	Булочка с повидлом	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Фрукт свежий	Фрукт свежий	Йогурт фруктовый	Йогурт фруктовый	Фрукт свежий
Салат из белокочанной капусты с морковью	Овощ натуральный свежий (помидоры)	Салат из моркови с сахаром	Салат из белокочанной капусты с морковью	Овощ натуральный свежий (помидоры)
Макароны с сыром	Котлета домашняя	Масло сливочное порционно	Филе куриное тушеное в томатном соусе	Шницель рыбный
Чай с лимоном	Картофельное пюре со сливочным маслом	Сыр порционный	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	Рис отварной со сливочным маслом

Хлеб пшеничный	Напиток из шиповника	Каша молочная рисовая	Напиток из шиповника	Чай с сахаром
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови	Салат из белокочанной капусты	Салат из свеклы с яблоком	Салат из моркови	Салат из свеклы с яблоком
Суп картофельный с горохом с говядиной	Борщ из свежей капусты с говядиной	Рассольник Петербургский с говядиной	Суп рисовый молочный	Суп картофельный с рыбой
Котлета мясная	Цыпленок отварной	Котлета рыбная	Макароны с сыром	Сырники творожные запеченные
Картофельное пюре с маслом	Каша рассыпчатая со сливочным маслом	Картофельное пюре со сливочным маслом	Сок	Компот из сухофруктов
Кефир	Сок	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Булочка с повидлом
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	F	Mg	Fe
	1	2	4	5	6	7								
1 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
14	Масло сливочное (порц.)	10	0,008	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
294	Биточек куриный	100	15,9	14,4	16,0	261,09	0,1	-	-	0,15	14,0	108,3	16,04	2,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,26	-	-	0,13	14,0	211,96	175,94	4,0
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,55	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ИТОГО			35,78	33,61	124,33	943,16	0,546	11,588	0,0644	1,25	231,5	502,42	238,87	12,728
ОБЕД														
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	0,19	13,7	0,05	-	13,7	8,45	0,03	1,1

197	Щи из свежей капусты с говядиной	25/ 250	15,93	13,37	10	225,4	0,07	30	0,05	0,06	30	0,04	23,85	0,8
478	Рыба тушеная	100	26,5	13,5	14	287,5	0,16	10,4	0,1	0,1	10,4	162,19	48,53	1,2
ТК	Рис отварной со сливочным маслом	10/ 180	4,8	8	49	219	0,12	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,8
ПР	Сок	250	1		20	92	-	4	-	0,2	14	-	-	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	90	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	-	-	0,1	42	43,6	16,55	4,68
ПР	Хлеб ржаной	42	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	-	-	-	11,6	-	-	0,76
	ИТОГО		62,17	47,25	163,26	1278,5	0,89	58,1	0,2	0,85	125,47	278,23	105,3	12,14
	ВСЕГО		97,95	80,86	287,59	2221,66	1,436	69,688	0,26 4	2,1	356,97	782,65	344,17	24,868
2 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	7,68	3,04	10	97,84	0,003	10	-	0,2	16	11	9	2,2
168	Каша молочная пшенная	200	6,1	14,3	40,13	251,5	0,12	0,91	0,11	1,0	94,5	297,3	32	0,72
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ПР	Сыр порционный	30	15,48	16,0	26	354	0,32	0,4	0,08	0,54	22,46	198,41	40,1	7,12
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Кисель из	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,00	-	9,8	8,6	1,6	0,2

	концентрата								4					
	ИТОГО		25,16	38,33	123,66	917,96	0,514	12,71	0,23 4	2,35	153,92	551,48	95,28	10,68
ОБЕД														
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	10,1	6,8	124	0,09	13,72	-	0,06	28	14,4	8,4	1,1
138	Суп картофельный с рисом и говядиной	25/ 250	16,7	11,65	17,44	239,23	0,12	16,5	0,06	0,05	17	3,05	26,31	1,0
487	Цыпленок отварной	100	15,7	8,9	0,4	144	0,09	0,18	-	0,18	25	108,3	16,04	2,0
ТК	Макароны отварные со сливочным маслом	5/1 180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	-	0,04	0,03	11	96,7	37,75	0,9
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	38,4	-	0,76	23	3,44	3,44	1,3
ПР	Хлеб ржаной	72	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	-	-	0,08	19,8	-	-	1,3
ПР	Булочка с повидлом	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	-	-	-	19,8	-	-	1,3
	ИТОГО		55,07	51,04	192,27	1454,53	0,73	30,8	0,1	0,51	163,88	266,05	105,05	12,28
	ВСЕГО		80,23	89,77	315,93	2372,49	1,244	43,51	0,33 4	2,86	317,8	817,53	200,33	22,96

3 день (завтрак)														
229	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	167,19	48,53	0,85
304	Рис отварной со сливочным маслом	10/180	4,48	15,14	44,11	330,84	0,04	-	-	0,47	4,52	76,74	19,61	0,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	-	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		19,37	20,82	97,36	653	0,21	3,76	0,006	3,49	73,95	274,87	82,12	3,38
ОБЕД														
27	Салат из свеклы с яблоком	100	1,53	3,0	10,5	74,0	0,03	10,9	-	0,06	49	-	0,08	1,8
66	Суп лапша цыпленком	35/250	8,3	8,9	14,04	350,4	0,23	-	0,06	0,08	24	3,05	26,31	2,1
ТК	Биточки говяжьи	100	15,9	14,4	16,0	261	0,1	-	-	0,15	14	108,3	16,04	2,7
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	10/200	4,2	9,0	29,07	218	0,16	25,9	0,04	0,14	44	96,7	37,75	1,2
ПР	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	-	-	240	-	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,2	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,55	0,55

ПР	Хлеб ржаной	42	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	-	-	0,05	11,6	-	-	0,76
	ИТОГО		47,95	41,1	150,19	1360,2	0,84	38,2	0,1	0,85	402,6	251,05	96,33	9,86
	ВСЕГО		67,32	61,92	247,55	2013,2	1,5	41,96	0,106	4,34	476,55	525,92	178,45	13,24
4 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ТК	Гуляш из свинины	30/ 90	11,70	31,01	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
ТК	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	10/ 180	6,72	14,12	31,88	281,34	0,07	-	-	1,16	5,83	44,6	25,34	1,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	-	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		27,06	48,92	95,259	926	0,632	12,312	0,02	4,72	185,37	320,22	85,55	7,291
ОБЕД														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	3,1	9,1	70,1	0,06	6,4	-	0,08	39	35,66	24,63	1,1
8	Борщ из свежей капусты с	25/ 250	15,93	14,37	13,1	243,4	0,04	45,1	0,06	0,05	52	0,04	23,85	0,7

	говядиной													
ТК	Шницель рыбный (минтай)	100	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
304	Рис отварной со сливочным маслом	10/ 180	4,48	15,14	44,11	330,84	0,04	-	-	0,47	4,52	76,74	19,61	0,66
ПР	Сок	250	1,0	-	20	92	-	4	0,04	-	14	-	-	2,8
ПР	Хлеб ржаной	42	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	-	-	0,05	11,6	-	-	0,76
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	-	-	0,03	20	43	16,15	1,1
	ИТОГО		44,69	40,46	170,64	1235,54	0,446	55,77	0,14	4,68	175,9	286,4	114,85	8,27
	ВСЕГО		71,75	89,38	265,90	2161,54	1,078	68,082	0,16	9,4	361,27	606,62	200,4	15,561
5 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,8	14,7	70,5	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ПР	Йогурт	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
129	Запеканка творожная	200	22,5	28,12	20,55	358,5	0,09	3,29	0,4	3,9	121,52	142,5	42,4	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Чай с лимоном	7/2 00	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО		29,11	31,4	79,89	658,06	0,39	21,12	0,4	4,71	168,48	196,54	70,88	5,28

ОБЕД														
45	Салат из свежей капусты	100	1,4	10,1	6,8	124	0,09	13,72	-	0,06	28	14,4	8,4	1,1
32	Суп картофельный с горохом с говядиной	25/ 250	20,13	14,67	22,3	304,4	0,25	11,5	0,06	0,09	30	3,05	26,31	2
294	Биточек куриный	100	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,00 83	54,83	52,22	67	17,76	2,92
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	10/ 200	8,7	7,8	42,6	279	0,26	-	-	0,13	14	211,96	175,94	4,0
639	Компот их сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	38,4	-	0,76	23	3,44	3,44	1,3
ПР	Хлеб ржаной	72	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	-	-	0,1	42	-	-	4,68
ПР	Пирожок со сгущенным молоком	100	52,64	13,3	60,9	394	0,12	-	0,04	-	19,8	-	-	1,3
	ИТОГО		50,92	56,93	217,01	1663	1,1	64,34	0,10 8	55,97	209,02	299,85	231,85	17,3
	ВСЕГО		80,03	88,33	296,9	2311,06	1,49	85,46	0,50 8	60,68	377,5	496,39	302,73	22,58
6 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

206	Макароны с сыром	30/ 180	22,8	26,7	31,2	355,2	0,09	-	-	0,03	11	-	0,03	0,9
14	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,00 4	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Чай с лимоном	7/2 00	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,042
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		29,27	37,03	94,66	723,6	0,187	23,09	0,00 4	5,871	74,34	68,52	33,06	4,582
ОБЕД														
62	Салат из свежей моркови	100	1,3	3,1	9,1	70	0,06	6,4	-	0,08	39	35,66	24,63	1,1
32	Суп картофельный с горохом с говядиной	25/ 250	20,13	14,67	22,3	304,4	0,25	11,5	0,06	0,09	30	3,05	26,31	2
ТК	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16,0	261	0,1	-	-	0,15	14	108,3	16,04	2,7
312	Картофельное пюре с маслом	10/ 200	4,2	9,0	29,07	218	0,16	25,9	0,04	0,14	44	96,7	37,75	1,2
ПР	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	-	0,34	240	-	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	-	-	0,03	20	43	16,15	1,1

ПР	Хлеб ржаной	42	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	-	-	0,05	11,6	-	-	0,76
	ИТОГО		59,55	47,81	157,05	1310,2	0,89	45,2	1	0,88	398,6	286,71	120,88	9,06
	ВСЕГО		88,82	84,84	251,71	2033,8	1,077	68,29	1,004	6,751	472,94	355,23	153,94	13,642
7 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,02	16	11	9	2,2
15	Сыр Российский порциями	15	3,48	4,425	-	54								
ТК	Котлета домашняя	100	10,83	9,76	8,06	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	17
312	Пюре картофельное со сливочным маслом	10/ 200	4,2	9,0	29,07	218	0,16	25,9	-	0,14	44	96,7	37,75	1,2
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	-	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		24,66	24,575	102,14	763,36	0,346	136,1	-	3,67	110,54	248,58	78,81	22,234
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,04	45	-	0,05	52	14,4	8,4	0,7

8	Борщ из свежей капусты с говядиной	25/ 250	15,93	14,37	13,1	243,4	0,04	45,1	0,06	52	41,6	0,04	23,85	0,7
487	Цыпленок отварной	100	15,7	8,9	0,4	144	0,09	2,0	-	0,18	25	108,3	16,04	2
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	10/ 180	8,7	7,8	42,6	279	0,26	-	-	0,13	14	211,96	175,94	4,0
ПР	Сок	250	1,0	-	20	92	-	4	0,04	-	14	-	-	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	90	11,4	1,2	73,8	352	0,81	-	-	0,05	30	52,33	19,86	4,68
ПР	Хлеб ржаной	42	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	-	-	0,05	11,6	-	-	0,76
	ИТОГО		62,05	38,81	198,88	1407	1,37	96,1	0,1	0,58	229	387,03	244,09	16,35
	ВСЕГО		86,71	63,385	301,02	2170,36	1,716	232,2	0,1	4,25	339,54	635,61	322,9	38,584
8 день (завтрак)														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
14	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ПР	Сыр порц.	30	9	16	26	354	0,32	0,4	0,08	0,54	22,46	198,44	40,1	7,12
ТК	Каша молочная рисовая	200	6,53	14,3	40,13	251,5	0,12	0,91	0,11	1,0	94,5	297,3	32	0,72
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2

ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО		21,59	40,41	124,9	948,96	0,448	2,71	0,23 4	2,15	137,92	540,48	86,28	8,48
ОБЕД														
27	Салат из свеклы с яблоком	100	1,53	3,0	10,5	74	0,03	10,9	-	0,06	49	-	0,08	1,8
132	Рассольник Петербургский с говядиной	25/ 250	16,93	13,57	20,1	272,4	0,12	17,1	0,06	0,06	19	3,05	26,31	1,0
ТК	Котлета рыбная	100	13,5	16,3	15,5	265	0,05	1,9	-	0,07	13	108,3	16,04	1,3
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	10/ 200	4,2	9,0	29,07	218	0,16	25,9	0,04	0,14	44	96,7	37,75	1,2
376	Чай с сахаром	15/ 200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	80	5,32	0,7	34,4	164,5	0,22	-	-	0,1	14	43,6	16,55	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	-	-	0,05	11,6	-	-	0,76
	ИТОГО		49,6	44,01	164,6	1260,7	0,65	72,9	0,1	0,45	193	251,7	96,73	11,55
	ВСЕГО		71,19	84,42	289,5	2209,66	1,098	75,61	0,33 4	2,6	330,92	792,18	183,01	20,03
9 день (завтрак)														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	--	-	-	-	-	-	-

ТК	Филе куриное тушеное	90/30	11,704	31,01	3,179	339,9	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Каша гречневая со сливочным маслом	10/180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	-	-	0,73	17,78	244,7	163	5,47
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		30,654	41,79	115,8	955,76	0,356	100,73	0,03	3,13	87,7	364,11	196,18	8,444
ОБЕД														
62	Салат из моркови	100	1,3	3,1	9,1	70	0,06	6,4	-	0,08	39	35,66	24,63	1,1
73	Суп рисовый молочный	250	6,2	7,9	23,2	188	0,1	1,6	0,12	0,75	156	223	0,2	0,4
206	Макароны с сыром	10/30/180	22,8	26,7	31,2	355,2	0,09	0,68	0,08	0,34	11	6	0,03	0,9
ПР	Сок	250	1	-	20	92	-	4	-	-	14	-	-	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,1	140,6	0,06	-	-	0,8	10,8	52,33	19,86	0,66
ПР	Хлеб ржаной	42	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	-	-	0,05	11,6	-	-	0,76
	ИТОГО		30,76	41,14	139,78	1242,57	0,42	50,6	-	1,13	255,4	71,67	30,24	6,22
	ВСЕГО		61,414	82,93	255,58	2198,33	0,776	151,33	0,03	4,26	343,1	435,78	226,42	14,664

10 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2.2
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Шницель рыбный	100	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис отварной	180	4.48	15.14	44.11	330.84	0,04	-	-	0,47	4.52	76.74	19,61	0,66
376	Чай с сахаром	15/ 200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33.14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	-	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		19,86	29,73	115,24	803,31	0,122	10,3	0,08	5.28	84,56	257,64	72,9	5.51
ОБЕД														
27	Салат из свеклы с яблоком	100	1.53	3,0	10,5	74	0,03	10,9	-	0,06	49	12,1	9,8	1,8
38	Суп картофельный с рыбой	35/ 250	3.44	3.36	5,73	100,5	0,12	13,8	0,05	0,09	49	42.35	11.4	1.1
216	Сырники творожные запеченные	200	32.6	27,4	40,8	546	0,17	1,06	-	0,68	314.6	-	38.5	17
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	38,4	-	0,76	23	3.24	3.24	1.3

ПР	Ржаной	42	4,62	0,84	23.38	121,8	0.13	-	-	0,05	11.6	-	-	0,76
ПР	Булочка с повидлом	100	7,5	13,2	60,9	394	0,18	90,2	-	-	82	-	0,16	1.4
	ИТОГО		50,29	47.8	172.71	1360,3	0,63	26.36	0,5	1.05	529,2	57,69	63,1	23.36
	ВСЕГО		70,15	77,53	287,95	2163,61	0,752	36,66	0,58	6,33	613,76	315,33	136	28,87