

Согласовано:

Директор МАОУ  
«Маревская средняя школа»

З.В. Терентьева

2025г.



Утверждаю:

Заместитель председателя  
по производству и общепиту

ПО «Марёвохлеб»

Г.И. Ермолаева

2025г.



Примерное 10-ти дневное меню  
на 2025 г. для обучающихся в Маревской средней школе  
с 7-11 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетич.<br>Ценность<br>Ккал | Витамины    |             |             |             | Мин. вещества |               |               |              |
|----------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                          |                 | белки                | жиры         | углеводы     |                                | B1          | C           | A           | E           | Ca            | P             | Mg            | F            |
|                | <b>1 день</b>                            |                 |                      |              |              |                                |             |             |             |             |               |               |               |              |
|                | <b>Завтрак</b>                           |                 |                      |              |              |                                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| №326           | Картофельное пюре                        | 1/180           | 4,2                  | 4,3          | 22           | 138,23                         | 1,16        | 3,75        | 0,03        | 0,15        | 38,25         | 76,95         | 26,7          | 0,86         |
| №290           | Гуляш из курицы                          | 1/100           | 12,06                | 10,68        | 3,413,79     | 157,24                         | 0,07        | 2,5         | 8,87        | 2,54        | 114,53        | 115,33        | 15,08         | 0,66         |
| №1008          | Чай витаминизированный                   | 1/200           |                      |              | 15,29        | 62                             | 0,01        | 3,67        | 0,01        | 0,01        | 112,55        | 185,54        | 99,08         | 78,42        |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 1/50            | 2,24                 | 0,44         | 19,76        | 91,96                          | 0,04        |             |             | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 1/30            | 4                    | 2            | 20           | 100                            | 0,04        | 0,02        | 0,02        | 1,52        | 88            | 29,24         | 6             | 0,02         |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>550</b>      | <b>22,5</b>          | <b>17,42</b> | <b>77,05</b> | <b>549,43</b>                  | <b>1,32</b> | <b>9,94</b> | <b>8,93</b> | <b>4,58</b> | <b>362,53</b> | <b>449,46</b> | <b>156,86</b> | <b>81,20</b> |
|                | <b>Обед</b>                              |                 |                      |              |              |                                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| 42/м/сжж       | Салат картофельный с сол.огурцамии з/гор | 1/100           | 1,71                 | 5,255        | 9,73         | 93,75                          | 0,08        | 12,95       | 11,09       | 2,32        | 16,42         | 47,28         | 18,64         | 0,74         |
| №197           | Щи из кв.капусты на мясном бульоне       | 1/250/10/6      | 5,8                  | 9,78         | 8,55         | 142,48                         | 0,08        | 18,48       |             | 2,38        | 33,98         | 47,43         | 22,2          | 0,83         |
| №658           | Котлета из говяд/свин с соусом           | 1/100/50        | 24,96                | 20,62        | 20,1         | 374                            | 0,16        | 0,001       | 0,04        | 1,14        | 559,8         | 300,5         | 54,76         | 2,86         |



|          |                                      |           |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
|----------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| №747     | Рис отварной                         | 1/180     | 6,6   | 9,8   | 66     | 378,2   | 0,03 |       | 0,03  | 0,6   | 2,61   | 61,5   | 19,01  | 0,53  |
| №1043    | Компот из свежих фруктов             | 1/200     | 0,4   | 0,27  | 17,2   | 72,8    | 0,01 | 24    |       |       | 13,2   | 2,13   | 2,67   | 0,53  |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 1/50      | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   | 0,04 |       |       | 0,36  | 9,2    | 42,4   | 10     | 1,24  |
|          | <b>Итого</b>                         | 946       | 41,71 | 46,17 | 141,34 | 1153,19 | 0,4  | 55,43 | 11,16 | 6,8   | 635,21 | 501,24 | 127,28 | 6,73  |
|          | <b>Всего</b>                         |           | 64,21 | 63,59 | 218,39 | 1702,62 | 1,72 | 65,37 | 20,09 | 11,38 | 997,74 | 950,7  | 284,14 | 87,93 |
|          | <b>2 день</b>                        |           |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
|          | <b>Завтрак</b>                       |           |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| №258     | Суп молочный с макаронными изделиями | 1/250/15  | 5,5   | 5,5   | 19,9   | 151     | 0,45 | 0,06  | 0,04  | 0,65  | 135,61 | 130,28 | 18,01  | 0,4   |
| №1025    | Какао с молоком                      | 1/200     | 3,78  | 0,67  | 26     | 125,11  | 0,02 | 1,33  |       |       | 133,33 | 111,11 | 25,56  | 2     |
| №1091    | Булочка с маком                      | 1/60      | 5,15  | 2,2   | 35,59  | 165,85  | 0,14 |       |       | 1,09  | 20,44  | 72,802 | 13,725 | 0,31  |
|          | Хлеб пшеничный                       | 1/30      | 4     | 2     | 20     | 100     | 0,04 | 0,02  | 0,02  | 1,52  | 88     | 29,24  | 6      | 0,02  |
|          | <b>Итого</b>                         | 555       | 18,43 | 10,37 | 101,49 | 541,96  | 0,65 | 1,41  | 0,06  | 3,26  | 377,38 | 343,43 | 63,3   | 2,73  |
|          | <b>Обед</b>                          |           |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| №103     | Винегрет овощной                     | 1/100     | 1,62  | 6,2   | 8,9    | 97,88   | 0,1  | 13    |       | 2,95  | 40,4   | 48,8   | 23,4   | 1,02  |
| №208     | Рассольник Ленинградский             | 1/250     | 24,8  | 7,2   | 15,9   | 138,5   | 0,15 | 14,3  |       | 2,43  | 16,55  | 34,95  | 28     | 1,03  |
| №517     | Рыба тушеная в томате с овощами      | 1/100/100 | 14,3  | 10,64 | 8      | 140     | 0,06 | 0,001 | 0,001 | 0,57  | 11     | 65     | 14     | 0,7   |
| №753     | Макароны отварные                    | 1/180     | 13,1  | 16,4  | 53,6   | 271,8   | 0,16 |       |       | 1,8   | 24     | 144    | 98     | 3,2   |
| №1008    | Чай витаминизированный               | 1/200/15  |       |       | 15,29  | 62      | 0,01 | 3,67  | 0,01  | 0,01  | 112,55 | 185,54 | 99,08  | 78,42 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 1/50      | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   | 0,04 |       |       | 0,36  | 9,2    | 42,4   | 10     | 1,24  |
| 408/м/сс | Пирог с мясом и рисом                | 1/75      | 9,389 | 10,01 | 28,81  | 244,89  | 0,09 | 0,3   | 44,06 | 1,7   | 15,7   | 97,3   | 15,73  | 0,99  |
|          | <b>Итого</b>                         | 1055      | 65,45 | 50,89 | 150,26 | 1047,03 | 0,61 | 31,27 | 44,07 | 9,82  | 229,4  | 617,99 | 288,21 | 86,6  |
|          | <b>Всего</b>                         |           | 83,88 | 61,26 | 251,75 | 1588,99 | 1,26 | 32,68 | 44,13 | 13,08 | 606,78 | 961,42 | 351,51 | 89,33 |
|          | <b>3 день</b>                        |           |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
|          | <b>Завтрак</b>                       |           |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| №411     | Каша рисовая на молоке с маслом слив | 1/180/10  | 9,48  | 16,8  | 50,8   | 423,6   | 0,48 | 2,28  | 0,11  | 0,48  | 110,7  | 153,6  | 32,07  | 1,56  |
|          | Йогурт молочный                      | 1/200     | 2,8   | 1,5   | 10,5   | 67      | 3,8  |       | 5,1   | 0,5   |        |        | 2,5    |       |



|          |                                          |             |              |              |               |                |             |              |              |             |               |                |               |              |
|----------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| №1008    | Чай витаминизированный                   | 1/200       |              |              | 15,29         | 62             | 0,01        | 3,67         | 0,01         | 0,01        | 112,55        | 185,54         | 99,08         | 18,42        |
|          | <b>Итого</b>                             | <b>590</b>  | <b>12,28</b> | <b>18,3</b>  | <b>76,59</b>  | <b>552,6</b>   | <b>4,29</b> | <b>5,95</b>  | <b>5,22</b>  | <b>0,99</b> | <b>223,25</b> | <b>339,14</b>  | <b>133,65</b> | <b>19,98</b> |
|          | <b>Обед</b>                              |             |              |              |               |                |             |              |              |             |               |                |               |              |
| №84      | Салат из отв моркови со сметаной         | 1/100       | 1,16         | 2,07         | 10,07         | 62,67          | 0,071       | 3,43         |              | 2,49        | 39,98         | 33,98          | 24            | 0,77         |
| №176     | Борщ вегетарианский                      | 1/250/10/6  | 6,8          | 9,1          | 15,1          | 166            | 0,05        | 8,75         | 5            | 2,75        | 62,5          | 227,5          | 32,5          | 1,5          |
| №658     | Шницель из говяд/свин с соусом           | 1/100/50    | 24,96        | 20,62        | 20,1          | 374            | 0,16        | 0,002        | 0,04         | 1,14        | 559,8         | 300,5          | 54,76         | 2,86         |
| №326     | Картофельное пюре                        | 1/180       | 4,2          | 2,8          | 22,96         | 131,68         | 1,16        | 3,75         | 0,029        | 0,15        | 38,25         | 76,95          | 26,7          | 0,86         |
| №1043    | Компот из свежих фруктов                 | 1/200       | 1,5          |              | 40,06         | 158,5          | 0,02        | 0,53         | 0,24         |             | 23,73         | 26,28          | 19,04         | 0,71         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 1/50        | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        |              |              | 0,36        | 9,2           | 42,4           | 10            | 1,24         |
| №1091    | Пирог с яблоками                         | 1/60        | 3,54         | 1,86         | 32,7          | 160,8          | 0,03        | 9,68         |              |             | 11,3          |                |               | 0,42         |
|          | <b>Итого</b>                             | <b>1006</b> | <b>44,4</b>  | <b>36,89</b> | <b>160,75</b> | <b>1145,61</b> | <b>1,53</b> | <b>26,14</b> | <b>5,31</b>  | <b>6,89</b> | <b>744,76</b> | <b>707,61</b>  | <b>167</b>    | <b>8,36</b>  |
|          | <b>Всего</b>                             |             | <b>56,68</b> | <b>55,19</b> | <b>237,34</b> | <b>1698,21</b> | <b>5,82</b> | <b>32,09</b> | <b>10,53</b> | <b>7,88</b> | <b>968,01</b> | <b>1046,75</b> | <b>300,65</b> | <b>28,34</b> |
|          | <b>4 день</b>                            |             |              |              |               |                |             |              |              |             |               |                |               |              |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |              |              |               |                |             |              |              |             |               |                |               |              |
| №411     | Каша манная молочная с маслом слив       | 1/180/10    | 8,28         | 11,28        | 40,44         | 296,4          | 0,86        | 0,08         | 0,11         | 0,3         | 179,45        | 145,56         | 25,24         | 0,58         |
| №1091    | Пирог с яблоком                          | 1/60        | 3,83         | 6,52         | 20,3          | 155,81         | 0,04        | 1,83         | 51,82        | 0,5         | 21,06         | 42,19          | 6,63          | 0,8          |
| №1008    | Чай витаминизированный                   | 1/200       |              |              | 15,29         | 62             | 0,01        | 3,67         | 0,01         | 0,01        | 112,55        | 185,54         | 99,08         | 78,42        |
|          | Яблоко                                   | 50          | 0,2          | 0,2          | 4,9           | 23,5           | 0,02        | 5            | 2,5          | 0,1         | 8             | 5,5            | 4,5           | 1,1          |
|          | Хлеб пшеничный                           | 1/30        | 4            | 2            | 20            | 100            | 0,04        | 0,02         | 0,02         | 1,52        | 88            | 29,24          | 6             | 0,02         |
|          | <b>Итого</b>                             | <b>530</b>  | <b>16,31</b> | <b>20</b>    | <b>100,93</b> | <b>637,71</b>  | <b>0,97</b> | <b>10,6</b>  | <b>54,46</b> | <b>2,43</b> | <b>409,06</b> | <b>408,03</b>  | <b>141,45</b> | <b>80,92</b> |
|          | <b>Обед</b>                              |             |              |              |               |                |             |              |              |             |               |                |               |              |
| 39/м/ссж | Салат катюфельный с кукурузой и морковью | 1/100       | 1,86         | 3,86         | 11,26         | 86,99          | 0,07        | 10,91        | 663,19       | 1,64        | 1907          | 55,55          | 26,33         | 0,72         |
| №221     | Суп фасолевый на мясном бульоне          | 1/250/13    | 21,35        | 22,53        | 48,1          | 361,08         | 0,15        | 5,83         |              | 2,45        | 41,48         | 137,78         | 38,25         | 1,38         |
| №633     | Печень тушеная в соусе                   | 1/100/75    | 18           | 21,27        | 7,37          | 314,28         | 0,34        | 33,01        | 10,13        | 4,38        | 23,91         | 313,87         | 23,24         | 6,91         |
| №744     | Греча отварная                           | 1/180       | 0,24         | 0,12         | 35,76         | 145,08         |             | 80           |              | 0,18        | 8,2           | 6,42           | 0,96          | 0,28         |
| №1008    | Чай витаминизированный                   | 1/200/15    |              |              | 15,29         | 62             | 0,01        | 3,67         | 0,01         | 0,01        | 112,55        | 185,54         | 99,08         | 18,42        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 1/50        | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        |              |              | 0,36        | 9,2           | 42,4           | 10            | 1,24         |



[illegible]



|          |                                                  |            |              |              |               |                |             |               |              |             |               |               |               |              |
|----------|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 42/м/с/ж | Салат картофельный с солёными огурцами и зеленью | 1/100      | 1,74         | 5,25         | 9,73          | 93,75          | 0,08        | 12,95         | 11,09        | 2,32        | 16,42         | 47,28         | 18,64         | 0,74         |
| №208     | Рассольник на мясном бульоне                     | 1/250      | 3            | 6,87         | 22,3          | 167,5          | 0,01        | 0,83          | 0,45         | 0,06        | 35,7          | 13,34         | 5,4           | 0,38         |
| №290     | Гуляш из курицы                                  | 1/100      | 12,06        | 16,66        | 4,17          | 218,69         | 0,14        | 2,61          | 0,06         | 2,31        | 26            | 154,23        | 18,59         | 1,97         |
| №326     | Картофельное пюре                                | 1/180      | 4,2          | 30           | 6,8           | 313,2          | 0,03        | 1,01          | 0,18         | 0,44        | 113,59        | 73,32         | 11,1          | 0,25         |
| №948     | Кисель фруктовый                                 | 1/200      | 0,24         | 0,12         | 35,76         | 145,08         |             | 80            |              | 0,18        | 8,2           | 6,42          | 0,96          | 0,28         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 1/50       | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        |               |              | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|          | <b>Итого</b>                                     | <b>880</b> | <b>23,48</b> | <b>59,34</b> | <b>98,52</b>  | <b>1030,18</b> | <b>0,30</b> | <b>97,40</b>  | <b>11,78</b> | <b>5,67</b> | <b>209,11</b> | <b>336,99</b> | <b>64,69</b>  | <b>4,86</b>  |
|          | <b>Всего</b>                                     |            | <b>40,68</b> | <b>82,6</b>  | <b>208,55</b> | <b>1723,58</b> | <b>0,84</b> | <b>103,48</b> | <b>55,12</b> | <b>7,76</b> | <b>659,86</b> | <b>783,97</b> | <b>208,82</b> | <b>25,43</b> |
|          | <b>7 день</b>                                    |            |              |              |               |                |             |               |              |             |               |               |               |              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |            |              |              |               |                |             |               |              |             |               |               |               |              |
| №411     | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным       | 1/180/10   | 8,06         | 8,64         | 39,46         | 260,4          | 0,14        | 0,58          |              |             | 145           |               | 39,18         | 1,97         |
| №1008    | Чай витаминизированный                           | 1/200      |              |              | 15,29         | 62             | 0,01        | 3,67          | 0,01         | 0,01        | 112,55        | 185,54        | 99,08         | 18,42        |
| №1       | Хлеб пшеничный                                   | 30         | 4            | 2            | 20            | 100            | 0,04        | 0,02          | 0,02         | 1,52        | 88            | 29,24         | 6             | 0,02         |
|          | Яблоко                                           | 50         | 0,2          | 0,2          | 4,9           | 23,5           | 0,02        | 5             | 2,5          | 0,1         | 8             | 5,5           | 4,5           | 1,1          |
| №1091    | Пирог с повидлом                                 | 1/60       | 0,68         | 1,2          | 18,12         | 90,24          | 0,011       |               |              |             | 3,38          |               |               |              |
|          | <b>Итого</b>                                     | <b>530</b> | <b>12,94</b> | <b>12,04</b> | <b>97,77</b>  | <b>536,14</b>  | <b>0,22</b> | <b>9,27</b>   | <b>2,53</b>  | <b>1,63</b> | <b>356,93</b> | <b>220,28</b> | <b>148,76</b> | <b>21,51</b> |
|          | <b>Обед</b>                                      |            |              |              |               |                |             |               |              |             |               |               |               |              |
| №89      | Салат из свеклы с яблоками                       | 1/100      | 1,07         | 4,7          | 10,6          | 86,41          | 0,02        | 9,16          | 0,01         | 2,13        | 33,89         | 30,78         | 16,7          | 1,55         |
| №176     | Борщ вегетарианский                              | 1/250/10/6 | 6,8          | 9,1          | 15,1          | 166            | 0,05        | 8,75          | 5            | 2,75        | 62,5          | 227,5         | 32,5          | 1,5          |
| №664     | Зразы с луком и яйцом                            | 1/100/50   | 10,3         | 12           | 9,7           | 175            | 0,01        | 0,01          | 0,012        | 0,07        | 17,13         | 59,33         | 12,47         | 1,47         |
| №753     | Макароны отварные                                | 1/180      | 13,1         | 16,4         | 53,6          | 271,8          | 0,16        |               |              | 1,8         | 24            | 144           | 98            | 3,2          |
| 1091     | Булочка с маком                                  | 1/60       | 5,15         | 2,2          | 35,59         | 182,58         | 0,14        |               |              | 1,09        | 20,44         | 72,8          | 13,73         | 0,31         |
| №1043    | Компот из свежих фруктов                         | 1/200      | 1,5          |              | 40,06         | 158,5          | 0,02        | 0,53          | 0,24         |             | 23,73         | 26,28         | 19,04         | 0,71         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 1/50       | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        |               |              | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|          | <b>Итого</b>                                     | <b>976</b> | <b>40,16</b> | <b>44,84</b> | <b>184,41</b> | <b>1132,25</b> | <b>0,44</b> | <b>18,45</b>  | <b>5,26</b>  | <b>8,2</b>  | <b>190,89</b> | <b>603,09</b> | <b>202,44</b> | <b>9,98</b>  |



|          |                                       |          |              |              |               |                |             |              |                |             |               |                |               |              |
|----------|---------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|          | <b>Всего</b>                          |          | <b>53,1</b>  | <b>56,88</b> | <b>282,18</b> | <b>1668,39</b> | <b>0,66</b> | <b>27,72</b> | <b>7,79</b>    | <b>9,83</b> | <b>547,82</b> | <b>823,37</b>  | <b>351,2</b>  | <b>31,49</b> |
|          | <b>8 день</b>                         |          |              |              |               |                |             |              |                |             |               |                |               |              |
|          | <b>Завтрак</b>                        |          |              |              |               |                |             |              |                |             |               |                |               |              |
| №411     | Каша овсяная молоч с маслом слив      | 1/180/10 | 10,08        | 14,76        | 40,6          | 334,8          | 0,26        | 2,5          | 0,11           | 1,03        | 265,9         | 378,5          | 95,5          | 2,5          |
| №1008    | Чай витаминизированный                | 1/200/15 |              |              | 15,29         | 62             | 0,01        | 3,67         | 0,01           | 0,01        | 112,55        | 185,54         | 99,08         | 18,42        |
|          | Хлеб пшеничный с маслом слив          | 1/30/20  | 5,15         | 6,8          | 17,8          | 148,5          | 0,04        | 0,02         | 0,02           | 1,52        | 88            | 29,24          | 6             | 0,02         |
|          | <b>Яблоко</b>                         | 60       | 0,2          | 0,2          | 4,9           | 23,5           | 0,02        | 5            | 2,5            | 0,11        | 8             | 5,5            | 4,5           | 1,1          |
|          | <b>Итого</b>                          | 515      | <b>15,43</b> | <b>21,76</b> | <b>78,59</b>  | <b>568,8</b>   | <b>0,33</b> | <b>11,19</b> | <b>2,64</b>    | <b>2,67</b> | <b>474,45</b> | <b>598,78</b>  | <b>205,08</b> | <b>22,04</b> |
|          | <b>Обед</b>                           |          |              |              |               |                |             |              |                |             |               |                |               |              |
| 58/к/сжж | Салат морковный                       | 1/100    | 1,3          | 5,1          | 6,9           | 79,95          | 0,06        | 5            | 2000           | 2,6         | 28,1          | 55,33          | 38,07         | 0,71         |
| №219     | Суп картоф. с рисом на мясном бульоне | 1/250    | 9,35         | 4,88         | 14,65         | 158,4          | 0,12        | 8,95         |                |             | 32,18         |                |               | 2,33         |
| №541     | Биточки рыбные с соусом               | 1/100/50 | 29,8         | 22,8         | 25,8          | 430            | 0,2         | 0,3          | 1,99           | 0,3         | 83,38         | 300,26         | 56,58         | 2,22         |
| №348     | Рагу овощное                          | 1/150/50 | 4,35         | 12           | 33,21         | 258,24         | 0,06        | 40,32        |                | 1,65        | 113,7         | 89,25          | 42,9          | 3,45         |
| №1008    | Чай витаминизированный                | 1/200/15 |              |              | 15,29         | 62             | 0,01        | 3,67         | 0,01           | 0,01        | 112,55        | 185,54         | 99,08         | 18,42        |
| №1098    | Ватрушка с творогом                   | 1/60     | 10,14        | 10,69        | 4,47          | 153,59         | 0,06        |              | 0,18           | 1,6         | 40,16         | 139,6          | 10,47         | 1,66         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 1/50     | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        |              | 0,45           | 0,36        | 9,2           | 42,4           | 10            | 1,24         |
|          | <b>Итого</b>                          | 975      | <b>57,18</b> | <b>55,91</b> | <b>120,08</b> | <b>1234,14</b> | <b>0,55</b> | <b>58,24</b> | <b>2002,63</b> | <b>6,52</b> | <b>419,27</b> | <b>757,05</b>  | <b>257,1</b>  | <b>30,03</b> |
|          | <b>Всего</b>                          |          | <b>72,61</b> | <b>77,67</b> | <b>198,67</b> | <b>1802,94</b> | <b>0,88</b> | <b>69,43</b> | <b>2005,27</b> | <b>9,19</b> | <b>893,72</b> | <b>1355,83</b> | <b>462,18</b> | <b>52,07</b> |
|          | <b>9 день</b>                         |          |              |              |               |                |             |              |                |             |               |                |               |              |
|          | <b>Завтрак</b>                        |          |              |              |               |                |             |              |                |             |               |                |               |              |
| №492     | Сырники с конфитюром                  | 1/100/20 | 13,5         | 19,7         | 2,78          | 241,7          | 0,09        | 0,24         | 0,05           | 1,44        | 136,89        | 121,64         | 15,24         | 1,07         |
| №453     | Яйцо                                  | 1/40     | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 62,84          | 0,03        |              | 0,68           | 0,24        | 22            | 76,8           | 4,8           | 1            |
| №1008    | Чай витаминизированный                | 1/250/15 |              |              | 15,29         | 62             | 0,01        | 3,67         | 0,01           | 0,01        | 112,55        | 185,54         | 99,08         | 18,42        |



|                |                                              |            |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
|----------------|----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|                | Яблоко                                       | 50         | 0,2          | 0,2          | 4,9           | 23,5           | 0,02        | 5            | 2,5           | 0,1          | 8             | 5,5            | 4,5           | 1,1          |
|                | Хлеб пшеничный                               | 1/30       | 4            | 2            | 20            | 100            | 0,04        | 0,02         | 0,02          | 1,52         | 88            | 29,24          | 6             | 0,02         |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>505</b> | <b>22,78</b> | <b>26,5</b>  | <b>43,25</b>  | <b>490,04</b>  | <b>0,19</b> | <b>8,93</b>  | <b>3,26</b>   | <b>3,31</b>  | <b>367,44</b> | <b>418,72</b>  | <b>129,62</b> | <b>21,61</b> |
|                | <b>Обед</b>                                  |            |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| 39/м/сж        | Салат картофельный с<br>кукурузой и морковью | 1/100      | 1,86         | 3,86         | 11,26         | 86,99          | 0,07        | 10,91        | 663,19        | 1,64         | 19,07         | 55,55          | 26,33         | 0,72         |
| №223           | Суп с макар. изделиями<br>с тушенкой         | 1/250/13   | 2,98         | 2,83         | 15,7          | 100,13         | 0,04        | 0,95         |               | 0,33         | 34,5          | 203,25         | 15,75         | 0,55         |
| №292/М/<br>ССЖ | Жаркое по-<br>домашнему(курица)              | 1/280      | 25,54        | 18,22        | 35,6          | 404,48         | 0,35        | 44,1         | 22,62         | 3,78         | 38,1          | 322,68         | 72,29         | 2,9          |
| №1043          | Компот из сухофруктов                        | 1/200      | 1,16         | 0,3          | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 25,8         |               | 0,2          | 5,84          | 46             | 33            | 0,96         |
|                | Хлеб ржан-пшеничный                          | 1/50       | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        |              |               | 0,36         | 9,2           | 42,4           | 10            | 1,24         |
|                | Хлеб пшеничный                               | 1/40       | 4            | 2            | 20            | 100            | 0,04        | 0,02         | 0,02          | 1,52         | 88            | 29,24          | 6             | 0,02         |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>923</b> | <b>37,78</b> | <b>27,65</b> | <b>149,58</b> | <b>979,94</b>  | <b>0,56</b> | <b>81,78</b> | <b>685,83</b> | <b>7,83</b>  | <b>194,71</b> | <b>699,12</b>  | <b>163,37</b> | <b>6,39</b>  |
|                | <b>Всего</b>                                 |            | <b>60,56</b> | <b>54,15</b> | <b>192,83</b> | <b>1469,98</b> | <b>0,75</b> | <b>90,71</b> | <b>689,09</b> | <b>11,14</b> | <b>562,15</b> | <b>1117,84</b> | <b>292,99</b> | <b>28</b>    |
|                | <b>10 день</b>                               |            |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
|                | <b>Завтрак</b>                               |            |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| 294            | Биточки из курицы с<br>соусом                | 1/100/50   | 29,44        | 21,14        | 22,58         | 393,66         | 0,18        | 2            | 77,2          | 1,58         | 29,84         | 263,66         | 40,66         | 2            |
| №753           | Макароны отварные                            | 1/180      | 13,1         | 16,4         | 53,6          | 271,8          | 0,16        |              |               | 1,8          | 24            | 144            | 98            | 3,2          |
| №1008          | Чай витаминизированный                       | 1/200/15   |              |              | 15,29         | 62             | 0,01        | 3,67         | 0,01          | 0,01         | 112,55        | 185,54         | 99,08         | 18,42        |
| №1091          | Булочка сдобная                              | 1/30       | 2,58         | 1,1          | 17,8          | 91,3           | 0,07        |              |               | 0,55         | 10,22         | 36,4           | 6,86          | 0,16         |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>575</b> | <b>45,12</b> | <b>38,64</b> | <b>109,27</b> | <b>818,76</b>  | <b>0,42</b> | <b>5,67</b>  | <b>77,21</b>  | <b>3,94</b>  | <b>176,61</b> | <b>629,60</b>  | <b>244,60</b> | <b>23,78</b> |
|                | <b>Обед</b>                                  |            |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| №90            | Салат из свеклы с сыром                      | 1/100      | 4,94         | 9,5          | 7,94          | 137,02         | 0,02        | 7,32         | 0,038         | 2,36         | 168,45        | 120,4          | 26,4          | 1,53         |
| №197           | Щи из свежей капусты с<br>мясом говядина     | 1/250      | 10,1         | 9,04         | 1,35          | 126,86         | 0,05        | 0,98         | 0,23          | 1,58         | 58,49         | 156,36         | 10,89         | 2,13         |
| №326           | Картофельное пюре                            | 1/180      | 4,2          | 2,8          | 22,96         | 131,68         | 1,16        | 3,75         | 0,029         | 0,15         | 38,25         | 76,95          | 26,7          | 0,86         |



|       |                         |          |               |               |                |                 |              |               |                |             |                |                 |                |               |
|-------|-------------------------|----------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|-------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| №256  | Мясо тушное (свинина)   | 1/100    | 14,9          | 16,16         | 3,12           | 222,16          | 0,66         | 3,03          | 112,78         | 0,74        | 18,36          | 163,04          | 20,14          | 1,08          |
| №1008 | Чай витаминизированный  | 1/200/15 |               |               | 15,29          | 62              | 0,01         | 3,67          | 0,01           | 0,01        | 112,55         | 185,54          | 99,08          | 18,42         |
|       | Хлеб ржан-пшеничный     | 1/50     | 2,24          | 0,44          | 19,76          | 91,96           | 0,04         |               |                | 0,36        | 9,2            | 42,4            | 10             | 1,24          |
| №1098 | Ватрушки с повидлом     | 1/60     | 2,95          | 1,55          | 27,25          | 134             | 1,07         | 0,06          | 0,18           | 0,08        | 17             | 50,5            | 9,88           | 1,07          |
|       | <b>Итого</b>            | 945      | <b>39,33</b>  | <b>39,49</b>  | <b>97,67</b>   | <b>905,68</b>   | <b>3,01</b>  | <b>18,81</b>  | <b>113,27</b>  | <b>5,28</b> | <b>422,3</b>   | <b>795,19</b>   | <b>203,09</b>  | <b>26,33</b>  |
|       | <b>Всего</b>            |          | <b>84,45</b>  | <b>78,13</b>  | <b>206,94</b>  | <b>1724,44</b>  | <b>3,43</b>  | <b>24,48</b>  | <b>190,48</b>  | <b>9,22</b> | <b>598,91</b>  | <b>1424,79</b>  | <b>447,69</b>  | <b>50,11</b>  |
|       | <b>Итого за 10 дней</b> |          | <b>639,63</b> | <b>643,52</b> | <b>2206,04</b> | <b>16454,87</b> | <b>17,51</b> | <b>700,79</b> | <b>4642,75</b> | <b>96,5</b> | <b>8942,95</b> | <b>10440,21</b> | <b>6811,22</b> | <b>530,68</b> |