

Согласовано:  
 Директор МАОУ  
 «Маревская средняя школа»  
 З.В. Терентьева  
 2024г.

Утверждаю:  
 Заместитель председателя  
 по производству и обществу  
 ПО «Маревское хлебо»  
 И.Ермолаева  
 2024г.

Примерное 10-ти дневное меню  
 на 2024-2025 г. для обучающихся в Маревской средней школе  
 с 7-11лет

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетич. Ценность Ккал | Витамины    |             |             |             |               |               | Мин. вещества |              |  |  |  |  |
|------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|
|            |                                |              | белки                | жиры         | углеводы     |                          | В1          | С           | А           | Е           | Са            | Р             | Мг            | Ф            |  |  |  |  |
|            | <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                | 1/90         | 10,85                | 9,61         | 3,41         | 141,52                   | 0,06        | 2,25        | 7,98        | 2,29        | 9,59          | 103,08        | 13,57         | 0,59         |  |  |  |  |
| №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>21,29</b>         | <b>16,35</b> | <b>80,46</b> | <b>533,71</b>            | <b>1,31</b> | <b>9,69</b> | <b>8,04</b> | <b>4,33</b> | <b>257,59</b> | <b>437,21</b> | <b>155,35</b> | <b>81,13</b> |  |  |  |  |

| Обед  |   |            |              |              |               |                |             |              |             |              |               |               |               |              |      |
|-------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|
| №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 |
| №197  | Шницли 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  | Котлетки из говяд./свинн с соусом       | 1/50/50    | 14,1         | 13,96        | 16,86         | 256            | 0,08        | 0,001        | 0,02        | 0,57         | 279,9         | 150,25        | 27,38         | 1,43         |      |
| №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>                            | 896        | <b>30,76</b> | <b>40,45</b> | <b>137,27</b> | <b>1039,32</b> | <b>0,34</b> | <b>55,48</b> | <b>0,05</b> | <b>6,86</b>  | <b>379,29</b> | <b>352,51</b> | <b>104,66</b> | <b>5,58</b>  |      |
|       | <b>Всего</b>                            |            | <b>52,05</b> | <b>56,8</b>  | <b>217,73</b> | <b>1573,03</b> | <b>1,65</b> | <b>65,17</b> | <b>8,09</b> | <b>11,19</b> | <b>636,88</b> | <b>789,72</b> | <b>260,01</b> | <b>86,71</b> |      |
|       | <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        | <b>18,43</b> | <b>10,37</b> | <b>101,49</b> | <b>541,96</b>  | <b>0,65</b> | <b>1,41</b>  | <b>0,06</b> | <b>3,26</b>  | <b>377,38</b> | <b>343,43</b> | <b>63,3</b>   | <b>2,73</b>  |      |
|       | <b>Обед</b>                             |            |              |              |               |                |             |              |             |              |               |               |               |              |      |
| №82   | Салат из свежей капусты с морковью      | 1/100      | 1,33         | 6,08         | 8,52          | 94,12          | 0,02        | 24,43        |             | 2,31         | 43            | 28,32         | 16            | 0,52         |      |
| №208  | Рассолыник 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          |      |



|       |  | Завтрак    |              |              |               |               |             |               |              |              |               |               |                |               |  |
|-------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--|
| №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         |  |
|       | Груша                                    | 50         | 0,2          | 0,15         | 5,15          | 23,5          | 0,01        | 2,5           | 1            | 0,2          | 9,5           | 8             | 6              | 1,15          |  |
|       | 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>19,95</b> | <b>101,18</b> | <b>637,71</b> | <b>0,96</b> | <b>8,1</b>    | <b>52,96</b> | <b>2,53</b>  | <b>410,56</b> | <b>410,53</b> | <b>142,95</b>  | <b>80,97</b>  |  |
|       | <b>Обед</b>                              |            |              |              |               |               |             |               |              |              |               |               |                |               |  |
| №55   | Салат из свежих огурцов с маслом растит. | 1/100      | 0,67         | 6,09         | 1,81          | 64,65         | 0,03        | 6,65          |              | 2,74         | 16,15         | 28,62         | 13,3           | 0,48          |  |
| №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 тушенная в соусе                  | 1/75/75    | 13,5         | 15,952       | 5,526         | 235,715       | 0,229       | 24,757        | 7,596        | 3,282        | 17,933        | 235,4         | 17,433         | 5,186         |  |
| №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          |  |
|       | <b>Итого</b>                             | <b>958</b> | <b>38,00</b> | <b>45,13</b> | <b>126,25</b> | <b>960,49</b> | <b>0,46</b> | <b>120,91</b> | <b>7,61</b>  | <b>9,02</b>  | <b>205,51</b> | <b>636,16</b> | <b>179,02</b>  | <b>26,99</b>  |  |
|       | <b>Всего</b>                             |            | <b>54,31</b> | <b>65,08</b> | <b>227,43</b> | <b>1598,2</b> | <b>1,42</b> | <b>129,01</b> | <b>60,57</b> | <b>11,55</b> | <b>616,07</b> | <b>1046,7</b> | <b>321,97</b>  | <b>107,96</b> |  |
|       | <b>5 День</b>                            |            |              |              |               |               |             |               |              |              |               |               |                |               |  |
|       | <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |               |               |             |               |              |              |               |               |                |               |  |
| №222  | Пудинг из творога с конфитюром           | 1/120/30   | 19,73        | 10,68        | 23,97         | 274,79        | 0,08        | 4,74          | 73,23        | 0,5          | 264,92        | 233,35        | 3572           | 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           |  |
| №1    | Хлеб пшеничный с маслом                  | 1/30/10    | 5,15         | 6,8          | 17,8          | 148,5         | 0,04        | 0,02          | 0,02         | 1,52         | 88            | 29,24         | 6              | 0,02          |  |
|       | <b>Итого</b>                             | <b>505</b> | <b>25,08</b> | <b>17,68</b> | <b>61,96</b>  | <b>508,79</b> | <b>0,15</b> | <b>13,43</b>  | <b>75,76</b> | <b>2,13</b>  | <b>473,47</b> | <b>473,63</b> | <b>3681,58</b> | <b>20,54</b>  |  |

| Обед  |                                  |            |              |              |               |                |             |               |              |             |               |               |                |              |      |
|-------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|------|
| №84   | Салат из моркови с яблоком       | 1/100      | 0,86         | 5,22         | 7,87          | 81,9           | 0,05        | 6,95          |              |             | 2,49          | 21,19         | 33,98          | 24           | 1,32 |
| №219  | Суп гороховый                    | 1/250      | 11,73        | 7,33         | 12,23         | 190,7          | 0,18        | 7,23          |              |             |               | 55,16         |                |              | 3,15 |
| №291  | Плов с отварной курицей          | 1/240      | 23,31        | 15,04        | 33,34         | 358,19         | 0,15        | 3,2           | 816,7        | 0,41        | 29,34         | 269,52        | 56,19          | 1,58         |      |
| №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>840</b> | <b>38,38</b> | <b>28,15</b> | <b>108,96</b> | <b>867,83</b>  | <b>0,42</b> | <b>97,38</b>  | <b>816,7</b> | <b>3,44</b> | <b>123,09</b> | <b>352,32</b> | <b>91,15</b>   | <b>7,57</b>  |      |
|       | <b>Всего</b>                     |            | <b>63,46</b> | <b>45,83</b> | <b>170,92</b> | <b>1376,62</b> | <b>0,57</b> | <b>110,81</b> | <b>892,5</b> | <b>5,57</b> | <b>596,56</b> | <b>825,95</b> | <b>3772,73</b> | <b>28,11</b> |      |
|       | <b>6 день</b>                    |            |              |              |               |                |             |               |              |             |               |               |                |              |      |
|       | <b>Завтрак</b>                   |            |              |              |               |                |             |               |              |             |               |               |                |              |      |
| №411  | Каля рисовая молоч с маслом слив | 1/180/10   | 9,48         | 16,8         | 50,8          | 379            | 0,48        | 2,28          | 0,11         | 0,48        | 110,7         | 153,6         | 32             | 1,56         |      |
| №1008 | Чай витаминизированный           | 1/250      |              |              | 15,29         | 62             | 0,01        | 3,67          | 0,01         | 0,01        | 112,55        | 185,54        | 99,08          | 18,42        |      |
|       | Зефир                            | 1/25       | 0,24         | 0,03         | 23,94         | 97,8           |             |               |              |             | 7,5           | 3,6           | 1,8            | 0,42         |      |
| 15/М  | Сыр полутвердый                  | 1/15       | 3,48         | 4,43         |               | 54,6           | 0,01        | 0,11          | 43,2         | 0,08        | 132           | 75            | 5,25           | 0,15         |      |
|       | 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>520</b> | <b>17,2</b>  | <b>23,26</b> | <b>110,03</b> | <b>694,02</b>  | <b>0,54</b> | <b>6,08</b>   | <b>43,34</b> | <b>2,09</b> | <b>450,75</b> | <b>446,98</b> | <b>144,13</b>  | <b>20,57</b> |      |
|       | <b>Обед</b>                      |            |              |              |               |                |             |               |              |             |               |               |                |              |      |
| №79   | Салат из морской капусты         | 1/100      | 1,32         | 5,03         | 8,4           | 88,57          | 0,03        | 28,8          |              |             | 38,39         |               |                |              | 3,58 |
| №208  | Расоольник 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         |      |
| №632  | Бефстроганов из говядины         | 1/50/50    | 11,95        | 14,99        | 3,75          | 196,82         | 0,13        | 2,35          | 0,05         | 2,08        | 23,41         | 138,81        | 16,73          | 1,77         |      |
| №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         |      |



|       |  |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|-------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №411  | Каша овсяная молоч с<br>маслом слив      | 1/180/10   | 10,08        | 14,76        | 40,56         | 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<br>маслом слив          | 1/30/10    | 5,15         | 6,8          | 17,8          | 148,5          | 0,04        | 0,02         | 0,02        | 1,52        | 88            | 29,24         | 6             | 0,02         |
|       | Яблоко                                   | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             | 0,04        | 10           | 5           | 0,2         | 16            | 11            | 9             | 2,2          |
|       | <b>Итого</b>                             | <b>560</b> | <b>15,63</b> | <b>21,96</b> | <b>83,45</b>  | <b>592,3</b>   | <b>0,35</b> | <b>16,19</b> | <b>5,14</b> | <b>2,76</b> | <b>482,45</b> | <b>604,28</b> | <b>209,58</b> | <b>23,14</b> |
|       | <b>Обед</b>                              |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
| №85   | Сагаг витаминный                         | 1/100      | 1,15         | 4,12         | 5,55          | 64,36          | 0,04        | 9,99         |             |             |               |               |               |              |
| №219  | Суп картоф. с рисом на<br>мясном бульоне | 1/250      | 9,35         | 4,88         | 14,65         | 158,4          | 0,12        | 8,95         |             |             |               |               |               | 0,86         |
| №541  | Виточки рыбные с соусом                  | 1/50/50    | 14,9         | 11,4         | 12,9          | 215            | 0,1         | 0,15         | 0,994       | 0,15        | 41,69         | 150,13        | 28,29         | 1,11         |
| №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>                             | <b>975</b> | <b>42,13</b> | <b>43,53</b> | <b>105,83</b> | <b>1003,55</b> | <b>0,43</b> | <b>63,08</b> | <b>1,63</b> | <b>3,77</b> | <b>383,49</b> | <b>606,92</b> | <b>190,74</b> | <b>29,07</b> |
|       | <b>Всего</b>                             |            | <b>57,76</b> | <b>65,49</b> | <b>189,28</b> | <b>1595,85</b> | <b>0,78</b> | <b>79,27</b> | <b>6,77</b> | <b>6,53</b> | <b>865,94</b> | <b>1211,2</b> | <b>400,32</b> | <b>52,21</b> |
|       | <b>9 день</b>                            |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|       | <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
| №492  | Сырники с конфитуром                     | 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>                              |            |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |       |
| №89   | Салат из свежей капусты с яблоком        | 1/100      | 1,54         | 0,11         | 10,91         | 48,12          | 0,03        | 29,45        | 0,249        | 0,2          | 47,54         | 35,38         | 19,09         | 0,73         |       |
|       | №223 Суп с макарон. изделиями 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         |       |
|       | №290 Гуляш из курицы                     | 1/90       | 10,85        | 9,61         | 3,41          | 141,52         | 0,06        | 2,25         | 7,98         | 2,29         | 9,59          | 103,08        | 13,57         | 0,59         |       |
| №405  | Греча отварная                           | 1/180      | 10,8         | 2,83         | 48,92         | 263,9          | 0,205       |              |              | 3,165        | 16,395        | 142,6         | 96,13         | 3,361        |       |
| №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 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                           | 1/40       | 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>33,57</b> | <b>18,12</b> | <b>165,96</b> | <b>942,01</b>  | <b>0,44</b> | <b>58,47</b> | <b>8,25</b>  | <b>8,07</b>  | <b>211,07</b> | <b>601,95</b> | <b>193,54</b> | <b>7,45</b>  |       |
|       | <b>Всего</b>                             |            | <b>56,35</b> | <b>44,62</b> | <b>209,21</b> | <b>1432,05</b> | <b>0,63</b> | <b>67,4</b>  | <b>11,51</b> | <b>11,38</b> | <b>578,51</b> | <b>1020,7</b> | <b>323,16</b> | <b>29,06</b> |       |
|       | <b>10 день</b>                           |            |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |       |
|       | <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |       |
| 294   | Биточки из курицы с соусом               | 50/50      | 14,72        | 10,57        | 11,29         | 196,83         | 0,09        | 1            | 38,6         | 0,79         | 14,92         | 131,83        | 20,33         | 1            |       |
|       | №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 слобная                          | 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>525</b> | <b>30,40</b> | <b>28,07</b> | <b>97,98</b>  | <b>621,93</b>  | <b>0,33</b> | <b>4,67</b>  | <b>38,61</b> | <b>3,15</b>  | <b>161,69</b> | <b>497,77</b> | <b>224,27</b> | <b>22,78</b> |       |



| <b>Обед</b> |                                       |          |               |               |               |                |              |               |              |              |                |               |                |               |
|-------------|---------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| №90         | Салат из свежеты 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 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 тушеное (свинина)                | 1/90     | 13,41         | 14,54         | 2,81          | 199,94         | 0,59         | 2,73          | 101,5        | 0,67         | 16,52          | 146,74        | 18,13          | 0,97          |
| №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          |
| №1098       | Варушка 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>37,84</b>  | <b>37,87</b>  | <b>97,36</b>  | <b>883,46</b>  | <b>2,94</b>  | <b>18,51</b>  | <b>102</b>   | <b>5,21</b>  | <b>420,46</b>  | <b>778,89</b> | <b>201,08</b>  | <b>26,22</b>  |
|             | <b>Всего</b>                          |          | <b>68,24</b>  | <b>65,94</b>  | <b>195,34</b> | <b>1505,39</b> | <b>3,27</b>  | <b>23,18</b>  | <b>140,6</b> | <b>8,36</b>  | <b>582,15</b>  | <b>1276,7</b> | <b>425,35</b>  | <b>49</b>     |
|             | <b>Итого за 10 дней</b>               |          | <b>569,79</b> | <b>580,63</b> | <b>2135,8</b> | <b>15317,4</b> | <b>16,64</b> | <b>702,78</b> | <b>1177</b>  | <b>84,92</b> | <b>6358,76</b> | <b>9228,2</b> | <b>6612,21</b> | <b>528,84</b> |