

Утверждаю

Приложение

Директор

А.А.Дашина

к Приказу № 194 от 20.08.2024

Примерное десятидневное меню для дошкольной группы для столовой на 2023-2024 учебный год МКОУ «Воскресенская СОШ» им. М.В. Угарова

ДЕНЬ 1									
	наименование	состав	г	кг	цена	итого	выход блюда	Эн.ценность на 100г (Ккал)	Эн.ценность (Ккал)
ЗАВТРАК	каша гречневая рассыпчатая	гречка	45	0,045	72,00	3,24	205	330,00	148,50
		сахар	5	0,005	53,00	0,27		398,00	19,90
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		масло слив	5	0,005	294,40	1,47		662,00	33,10
	Чай, печенье, масло сливочное	чай	0,5	0,0005	201,00	0,1		0,00	0,00
		сахар	11	0,011	53,00	0,58		398,00	43,78
		масло сливочное	10	0,01	294,40	2,94		662,00	66,20
	печенье	30	0,03	95,00	2,85		452,00	135,60	
Итого завтрак						11,46		Итого:	447,08
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	картошка	90	0,09	16,32	1,47	250	77,00	69,30
		макароны	10	0,01	38,30	0,38		340,00	34,00
		морковь	13	0,013	19,50	0,25		35,00	4,55
		лук	12	0,012	22,50	0,27		41,00	4,92
		масло раст	3	0,003	116,00	0,35		899,00	26,97
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		птица	27	0,027	130,00	3,51		190,00	51,30
	курица, тушенная с овощами	птица	76	0,076	130,00	9,88	40 190	190,00	144,40
		картофель	130	0,13	16,32	2,12		77,00	100,10
		морковь	50	0,05	19,50	0,98		35,00	17,50
		зел горошек	10	0,01	0,00	0		81,00	8,10
		сметана	10	0,01	130,00	1,3		206,00	20,60
		мука	3	0,003	37,45	0,11		330,00	9,90
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		лук	15	0,015	22,50	0,34		41,00	6,15
	масло сливочное	2	0,002	294,40	0,59	662,00	13,24		
	хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	0,05	31,55	1,58		259,00	129,50
Компот из с/ф	сухофрукты	11	0,011	37,00	0,41	180	284,00	31,24	
	сахар	10	0,01	53,00	0,53		398,00	39,80	
итого обед						28,82		Итого:	711,57
ПОЛДНИК	ленивые вареники с маслом слив, с сахаром	творог	150	0,15	144,16	21,62	180	157,00	235,50
		мука	21	0,021	37,45	0,79		330,00	69,30
		яйцо	125	0,125	5,81	0,73		157,00	196,25
		сахар	10	0,01	53,00	0,53		398,00	39,80
		масло слив	4	0,004	294,40	1,18		662,00	26,48
	соль	1	0,001	12,90	0,01	0,00	0,00		
	Чай с сахаром	чай	0,5	0,0005	201,00	0,1	180/10	0,00	0,00
сахар		11	0,011	53,00	0,58	398,00		43,78	
						25,54		Итого:	611,11
								65,82	1 769

ДЕНЬ 2									
ЗАВТРАК	вермишель молочная	вермишель	20	0,02	38,30	0,77		340,00	68,00
		молоко	175	0,175	36,13	6,32	250	59,00	103,25
		сахар	11	0,011	53,00	0,58		398,00	43,78
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		масло слив	3	0,003	294,40	0,88		662,00	19,86
	кофейный напиток, булка с маслом слив	кофе	3	0,003	93,00	0,28		33,00	0,99
		молоко	90	0,09	36,13	3,25		59,00	53,10
		сахар	10	0,01	53,00	0,53	180	398,00	39,80
		булка	30	0,03	56,00	1,68		245,00	73,50
		масло слив	10	0,01	294,40	2,94		662,00	66,20
						17,24		Итого:	468,48
ОБЕД	суп картофельно-геркулесовый с курами	картофель	90	0,09	16,32	1,47		77,00	69,30
		геркулес	5	0,005	55,00	0,28	250	352,00	17,60
		масло раст	3	0,003	116,00	0,35		899,00	26,97
		морковь	13	0,013	19,50	0,25		35,00	4,55
		лук	12	0,012	22,50	0,27		41,00	4,92
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		курица	27	0,027	130,00	3,51		190,00	51,30
	голубцы ленивые из говядины	капуста	120	0,12	18,00	2,16		25,00	30,00
		рис	8	0,008	50,00	0,4	160	410,00	32,80
		говядина	81	0,081	371,00	30,05		187,00	151,47
		морковь	10	0,01	19,50	0,2		35,00	3,50
		лук	16	0,016	22,50	0,36		41,00	6,56
		масло слив	4	0,004	294,40	1,18		662,00	26,48
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
	хлеб	яйцо	125	0,125	5,81	0,73		157,00	196,25
		хлеб ржаной	50	0,05	31,55	1,58		259,00	129,50
	кисель, булка	кисель	30	0,03	74,10	2,22		377,00	113,10
сахар		10	0,01	53,00	0,53		398,00	39,80	
батон		40	0,04	35,71	1,43		262,00	104,80	
						47,03		Итого:	1008,90
ПОЛДНИК	суп пшеничный молочный	пшено	20	0,02	33,00	0,66		340,00	68,00
		молоко	175	0,175	36,13	6,32	250	59,00	103,25
		масло слив	4	0,004	294,40	1,18		662,00	26,48
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		сахар	8	0,008	53,00	0,42		398,00	31,84
	какао	какао	2	0,002	124,00	0,25	180	289,00	5,78
		молоко	110	0,11	36,13	3,97		59,00	64,90
		сахар	10	0,01	53,00	0,53		398,00	39,80
	булка	вода	80	0,08	0,00	0		0,00	0,00
батон		40	0,04	35,71	1,43	40	262,00	104,80	
Итого полдник						14,77		Итого:	444,85
79,04								1 922	

ДЕНЬ 3									
ЗАВТРАК	каша манная молочная жидкая	манка	20	0,02	38,00	0,76		330,00	66,00
		молоко	200	0,2	36,13	7,23		59,00	118,00
		сахар	3	0,003	53,00	0,16		398,00	11,94
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		масло слив	2	0,002	294,40	0,59		662,00	13,24
	какао	какао	2	0,002	124,00	0,25	180	289,00	5,78
		молоко	110	0,11	36,13	3,97		59,00	64,90
		сахар	10	0,01	53,00	0,53		398,00	39,80
	булка с маслом	вода	80	0,08	0,00	0		0,00	0,00
		булка	30	0,03	56,00	1,68		245,00	73,50
сыр		0	0	468,79	0	40	355,00	0,00	
масло слив		10	294,4	178,50	52550,4		662,00	66,20	
						52 565,58	Итого:	459,36	
ОБЕД	борщ с птицей и сметаной	птица	27	0,027	130,00	3,51		190,00	51,30
		картофель	50	0,05	16,32	0,82	250 10	77,00	38,50
		капуста	50	0,05	18,00	0,9		25,00	12,50
		свекла	80	0,08	18,00	1,44		43,00	34,40
		морковь	16	0,016	19,50	0,31		35,00	5,60
		лук	12	0,012	22,50	0,27		41,00	4,92
		сметана	10	0,01	130,00	1,3		206,00	20,60
		масло раст	5	0,005	116,00	0,58		899,00	44,95
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		томат. паста	8	0,008	52,00	0,42		80,00	6,40
	сахар	3	0,003	53,00	0,16		398,00	11,94	
	биточки из трески с картофельным пюре	батон	14	0,014	35,71	0,5		262,00	36,68
		масло слив	3	0,003	294,40	0,88		662,00	19,86
		молоко или вода	20	0,02	36,13	0,72		59,00	11,80
		треска -филе	45	0,045	204,40	9,2	80180	69,00	31,05
		картофель	205	0,205	16,32	3,35		77,00	157,85
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
молоко		28	0,028	36,13	1,01		59,00	16,52	
масло слив	6	0,006	294,40	1,77		662,00	39,72		
хлеб	хлеб ржаной	50	0,05	31,55	1,58		259,00	129,50	
лимонный напиток	лимоны	10	0,01	155,00	1,55	180	34,00	3,40	
	сахар	15	0,015	53,00	0,8		398,00	59,70	
						31,13	Итого:	737,19	
ПОЛДНИК	блинчики с повидлом	мука	42	0,042	37,45	1,57		330,00	138,60
		яйцо	125	0,125	5,81	0,73		157,00	196,25
		сахар	3	0,003	53,00	0,16		398,00	11,94
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		повидло	15	0,015	112,00	1,68		270,00	40,50
		молоко	100	0,1	36,13	3,61		59,00	59,00
	масло раст	6	0,006	116,00	0,7	100/15	899,00	53,94	
	чай с сахаром	чай	0,5	0,0005	201,00	0,1		0,00	0,00
сахар		13	0,013	53,00	0,69	180/10	398,00	51,74	
фрукт	яблоко	150	0,15	70,00	10,5		47,00	70,50	
						19,75	Итого:	622,47	
52 616,46								1 819	

ДЕНЬ 4									
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	геркулес	25	0,025	55,00	1,38		352,00	88,00
		молоко	150	0,15	36,13	5,42		59,00	88,50
		сахар	4	0,004	53,00	0,21		398,00	15,92
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		масло слив	5	0,005	294,40	1,47		662,00	33,10
	кофейный напиток, булка с сыром и маслом	кофе	3	0,003	93,00	0,28		33,00	0,99
		молоко	90	0,09	36,13	3,25		59,00	53,10
		сахар	10	0,01	53,00	0,53	180	398,00	39,80
		булка	30	0,03	56,00	1,68		245,00	73,50
		масло сливочное	5	0,005	294,40	1,47		662,00	33,10
	сыр	10	0,01	468,79	4,69		355,00	35,50	
						20,39		Итого:	461,51
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	бульон	175	0,175	0,00	0		6,00	10,50
		рис	5	0,005	50,00	0,25		410,00	20,50
		картофель	150	0,15	16,32	2,45	250	77,00	115,50
		морковь	12,5	0,0125	19,50	0,24		35,00	4,38
		лук	12	0,012	22,50	0,27		41,00	4,92
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
	гуляш из говядины с рисом	масло раст	5	0,005	116,00	0,58		899,00	44,95
		рис	45	0,045	50,00	2,25		410,00	184,50
		говядина	60,5	0,0605	371,00	22,45		187,00	113,14
		мука	4	0,004	37,45	0,15		330,00	13,20
		лук	10	0,01	22,50	0,23		41,00	4,10
		морковь	19	0,019	19,50	0,37	160 100	35,00	6,65
		томат паста	6	0,006	52,00	0,31		80,00	4,80
		масло слив	5	0,005	294,40	1,47		662,00	33,10
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		масло слив	6	0,006	294,40	1,77		662,00	39,72
	хлеб	хлеб	50	0,05	31,55	1,58		262,00	131,00
	Компот из с/ф	сухофрукты	11	0,011	37,00	0,41	180	284,00	31,24
		сахар	15	0,015	53,00	0,8		398,00	59,70
							35,64		Итого:
ПОЛДНИК	биточки манные с повидлом	повидло	30	0,03	112,00	3,36		270,00	81,00
		молоко	50	0,05	36,13	1,81	200 30	59,00	29,50
		манка	54	0,054	38,00	2,05		330,00	178,20
		яйцо	125	0,125	5,81	0,73		157,00	196,25
		масло раст	6	0,006	116,00	0,7		899,00	53,94
	кисель	соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		сахар	10	0,01	53,00	0,53		398,00	39,80
	кисель	30	0,03	74,10	2,22	180	377,00	113,10	
						11,41		Итого:	691,79
67,44								1 975	

ДЕНЬ 5									
ЗАВТРАК	каша "здоровье" молочная	молоко	160	0,16	36,13	5,78		59,00	94,40
		сахар	3	0,003	53,00	0,16	200 5	398,00	11,94
		масло слив	5	0,005	294,40	1,47		662,00	33,10
		гречка	30	0,03	72,00	2,16		330,00	99,00
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
	пшено	10	0,01	33,00	0,33		340,00	34,00	
	какао	какао	2	0,002	124,00	0,25	180	289,00	5,78
		молоко	110	0,11	36,13	3,97		59,00	64,90
	булка с маслом	сахар	10	0,01	53,00	0,53		398,00	39,80
		булка	40	0,04	56,00	2,24		245,00	98,00
сыр		0	0	0,00	0	50	355,00	0,00	
		масло слив	10	0,01	294,40	2,94		662,00	66,20
						19,84		Итого:	547,12
ОБЕД	Суп гороховый с птицей	птица	27	0,027	130,00	3,51		190,00	51,30
		картофель	90	0,09	16,32	1,47	250	77,00	69,30
		горох	20	0,02	109,62	2,19		328,00	65,60
		лук	10	0,01	22,50	0,23		41,00	4,10
		морковь	10	0,01	19,50	0,2		35,00	3,50
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
	тефтель из говядины с овощным рагу	масло раст	11	0,011	116,00	1,28		899,00	98,89
		говядина	60,5	0,0605	371,00	22,45		187,00	113,14
		мука	5	0,005	37,45	0,19	80 150	330,00	16,50
		рис	10	0,01	50,00	0,5		410,00	41,00
		лук	10	0,01	22,50	0,23		41,00	4,10
		капуста	198	0,198	18,00	3,56		25,00	49,50
		морковь	50	0,05	19,50	0,98		35,00	17,50
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
	хлеб	масло слив	3	0,003	294,40	0,88		662,00	19,86
хлеб		50	0,05	31,55	1,58		262,00	131,00	
лимонный напиток	лимоны	10	0,01	155,00	1,55		34,00	3,40	
	сахар	15	0,015	53,00	0,8		398,00	59,70	
						41,64		Итого:	748,39
ПОЛДНИК	булочка дорожная	мука	50	0,05	37,45	1,87		330,00	165,00
		сахар	5	0,005	53,00	0,27	1000	398,00	19,90
		маргарин масло сл	3	0,003	294,40	0,88		662,00	19,86
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		яйцо	125	0,125	5,81	0,84		157,00	196,25
	чай с сахаром	молоко	50	0,05	36,13	2		59,00	29,50
		дрожжи прес	2	0,002	85,00	0,17		109,00	2,18
		чай	0,5	0,0005	201,00	0,1		0,00	0,00
фрукт	сахар	14	0,014	53,00	0,74	180/10	398,00	55,72	
	яблоко	110	0,11	63,00	6,93		47,00	51,70	
						13,83		Итого:	540,11
75,31								1 835	

ДЕНЬ 6									
ЗАВТРАК	макароны отварные с маслом и сахаром	макароны	45	0,045	56,81	2,56		340,00	153,00
		масло слив	10	0,01	294,40	2,94	200 5	662,00	66,20
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		сахар	8	0,008	53,00	0,42		398,00	31,84
	чай. Печенье	чай	0,5	0,0005	201,00	0,1		0,00	0,00
		сахар	15	0,015	53,00	0,8		398,00	59,70
		печенье	30	0,03	95,00	2,85		452,00	135,60
сок	яблочный	100	0,1	27,54	2,75		48,00	48,00	
						12,43		Итого:	494,34
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	пшено	5	0,005	33,00	0,17		340,00	17,00
		картофель	90	0,09	16,32	1,47	250	77,00	69,30
		морковь	12,5	0,0125	19,50	0,24		35,00	4,38
		лук	12	0,012	22,50	0,27		41,00	4,92
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		масло раст	11	0,011	116,00	1,28		899,00	98,89
	Биточки мясные с перловкой и соусом сметанный	говядина	60,5	0,0605	371,00	22,45		187,00	113,14
		молоко	19	0,019	36,13	0,69		59,00	11,21
		булка	14	0,014	56,00	0,78		245,00	34,30
		масло слив	6	0,006	294,40	1,77	80 150	662,00	39,72
		перловка	45	0,045	20,79	0,94		313,00	140,85
		томатная паста	3	0,003	52,00	0,16		80,00	2,40
		сметана	8	0,008	130,00	1,04		206,00	16,48
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		мука	5	0,005	37,45	0,19		330,00	16,50
	хлеб	хлеб	50	0,05	31,55	1,58		262,00	131,00
	Компот из с/ф	сухофрукты	11	0,011	37,00	0,41	180	284,00	31,24
сахар		15	0,015	53,00	0,8		398,00	59,70	
						34,30		Итого:	791,02
ПОЛДНИК	Каша пшеничная вязкая молочная	крупка пшеничная	30	0,03	29,00	0,87	200 5	340,00	102,00
		молоко	160	0,16	36,13	5,78		59,00	94,40
		масло слив	5	0,005	294,40	1,47		662,00	33,10
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
	молоко,булка	сахар	9	0,009	53,00	0,48		398,00	35,82
		молоко	180	0,18	36,13	6,5	180	59,00	106,20
	булка	50	0,05	56,00	2,8		245,00	122,50	
						17,91		Итого:	494,02
64,64								1 779	

ДЕНЬ 7									
ЗАВТРАК	каша пшённая молочная жидкая	пшено	30	0,03	29,00	0,87		340,00	102,00
		молоко	160	0,16	36,13	5,78		59,00	94,40
		масло слив	5	0,005	294,40	1,47	200 5	662,00	33,10
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		сахар	3	0,003	53,00	0,16		398,00	11,94
	кофейный напиток,булка с маслом слив сыр	кофе	3	0,003	93,00	0,28		33,00	0,99
		молоко	90	0,09	36,13	3,25		59,00	53,10
		сахар	10	0,01	53,00	0,53	180	398,00	39,80
		булка	30	0,03	0,00	0		245,00	73,50
		масло слив	10	0,01	294,40	2,94		662,00	66,20
		сыр	16	0,016	468,79	7,5		355,00	56,80
						22,79		Итого:	531,83
ОБЕД	Щи со сметаной с птицей	птица	27	0,027	130,00	3,51		190,00	51,30
		капуста	80	0,08	18,00	1,44		25,00	20,00
		картофель	50	0,05	16,32	0,82	250 10	77,00	38,50
		морковь	16	0,016	19,50	0,31		35,00	5,60
		лук	12	0,012	22,50	0,27		41,00	4,92
		масло раст	5	0,005	116,00	0,58		899,00	44,95
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		томатная паста	3	0,003	52,00	0,16		80,00	2,40
	Тефтели из печени с картофельным пюре соусом	печень	48	0,048	0,00	0		125,00	60,00
		рис	12	0,012	50,00	0,6	80 150 80	410,00	49,20
		лук	18	0,018	22,50	0,41		41,00	7,38
		масло слив	2	0,002	294,40	0,59		662,00	13,24
		яйцо	160	0,16	5,81	0,93		157,00	251,20
		сметана	20	0,02	0,00	0		206,00	41,20
		мука	6	0,006	37,45	0,22		330,00	19,80
		картофель	200	0,2	16,32	3,26		77,00	154,00
	апельсиновый напиток	соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
молоко		24	0,024	36,13	0,87		59,00	14,16	
апельсин		50	0,05	82,00	4,1	180	43,00	21,50	
хлеб	сахар	15	0,015	53,00	0,8		398,00	59,70	
	хлеб	50	0,05	31,55	1,58		262,00	131,00	
						20,51		Итого:	990,05
ПОЛДНИК	творожный пудинг	творог	121	0,121	144,16	17,44		157,00	189,97
		изюм	15	0,015	0,00	0		264,00	39,60
		манка	12	0,012	38,00	0,46		330,00	39,60
		яйцо	125	0,125	5,81	0,73	150 30	157,00	196,25
		масло слив	4	0,004	294,40	1,18		662,00	26,48
		сахар	9	0,009	53,00	0,48		398,00	35,82
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
	кисель	сгущ.молоко	0	0	0,00	0		319,00	0,00
		сахар	10	0,01	53,00	0,52		398,00	39,80
		кисель	30	0,03	92,00	2,76	180	377,00	113,10
						23,58		Итого:	680,62
66,88								2 202	

ДЕНЬ 8									
ЗАВТРАК	каша молочная рисовая	рис	25	0,025	50,00	1,25		410,00	102,50
		молоко	200	0,2	36,13	7,23		59,00	118,00
		масло слив	5	0,005	294,40	1,47		662,00	33,10
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		сахар	15	0,015	53,00	0,8		398,00	59,70
	какао	какао	2	0,002	124,00	0,25	180	289,00	5,78
		молоко	110	0,11	36,13	3,97		59,00	64,90
		сахар	10	0,01	53,00	0,53		398,00	39,80
	булка с маслом	масло слив	10	0,01	294,40	2,94	40	662,00	66,20
		булка	30	0,03	0	0		245,00	73,50
							18,45		Итого: 563,48
	Суп фасолевый с птицей	картофель	80	0,08	16,32	1,31	250	77,00	61,60
		фасоль	20	0,02	140,00	2,8		330,00	66,00
		лук	10	0,01	22,50	0,23		41,00	4,10
		морковь	10	0,01	19,50	0,2		35,00	3,50
		куры	27	0,027	130,00	3,51		190,00	51,30
		масло раст	5	0,005	116,00	0,58		899,00	44,95
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
		сметана	10	0,01	0,00	0		206,00	20,60
	макаронник с мясом	говядина	60,5	0,0605	371,00	22,45		187,00	113,14
		масло слив	4	0,004	294,40	1,18		662,00	26,48
		макаронны	44	0,044	56,81	2,5	160	340,00	149,60
		лук	10	0,01	22,50	0,23		41,00	4,10
		масло слив	3	0,003	294,40	0,88		662,00	19,86
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
	хлеб	яйцо	125	0,125	5,81	0,73		157,00	196,25
		хлеб	50	0,05	31,55	1,58		262,00	131,00
	Компот из с/ф	сухофрукты	11	0,011	37,00	0,41	180	284,00	31,24
		сахар	15	0,015	53,00	0,8		398,00	59,70
								39,45	
ПОЛДНИК	оладьи с повидлом	мука	50	0,05	37,45	1,87		330,00	165,00
		яйцо	125	0,125	5,81	0,73	1000	157,00	196,25
		молоко	50,00	0,05	36,13	1,81	120 10	59,00	29,50
		дрожжи прес	2	0,002	85,00	0,17		109,00	2,18
		сахар	7	0,007	53,00	0,37		398,00	27,86
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		повидло	20	0,02	112,00	2,24		270,00	54,00
		масло раст	6	0,006	116,00	0,7		899,00	53,94
	кефир, снежок	кефир	185	0,185	0,00	0		40,00	74,00
		снежок	185	0,185		0	180	138,00	255,30
							7,90		Итого: 858,03
65,80								2 404	

ДЕНЬ 9									
ЗАВТРАК	каша молочная "Дружба"	масло слив	5	0,005	294,40	1,47		662,00	33,10
		молоко	150	0,15	36,13	5,42	205	59,00	88,50
		пшено	15	0,015	33,00	0,5		340,00	51,00
		рис	15	0,015	50,00	0,75		410,00	61,50
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		сахар	3	0,003	53,00	0,16		398,00	11,94
	кофейный напиток, булка с маслом слив сыр	кофе	3	0,003	93,00	0,28		33,00	0,99
		молоко	90	0,09	36,13	3,25		59,00	53,10
		сахар	10	0,01	53,00	0,53	180	398,00	39,80
		булка	30	0,03	0,00	0		245,00	73,50
		масло слив	10	0,01	294,40	2,94		662,00	66,20
		сыр	0	0	0,00	0		355,00	0,00
						15,31		Итого:	479,63
ОБЕД	Суп рыбный картофельный консервы	картофель	100	0,1	16,32	1,63		77,00	77,00
		рыба	40	0,04	204,40	8,18		72,00	28,80
		рис	5	0,005	50,00	0,25		410,00	20,50
		масло слив	2	0,002	294,40	0,59	250	662,00	13,24
		лук	10	0,01	22,50	0,23		41,00	4,10
		морковь	10	0,01	19,50	0,2		35,00	3,50
		томат. паста	3	0,003	52,00	0,16		80,00	2,40
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
	консервы	40	0,04	0,00	0		88,00	35,20	
	котлеты мясные с тушеной капустой	говядина	60,5	0,0605	371,00	22,45		187,00	113,14
		булка	10	0,01	56,00	0,56		245,00	24,50
		молоко	19	0,019	36,13	0,69		59,00	11,21
		масло слив	2	0,002	294,40	0,59		662,00	13,24
		томатная паста	5	0,005	52,00	0,26		80,00	4,00
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00
	капуста	200	0,2	18,00	3,6		25,00	50,00	
	хлеб	хлеб	50	0,05	35,71	1,79		262,00	131,00
	Компот из с/ф	сухофрукты	11	0,011	37,00	0,41	180	284,00	31,24
сахар		14	0,014	53,00	0,74		398,00	55,72	
						42,39		Итого:	618,79
ПОЛДНИК	Омлет с зелёным горошком	молоко	50	0,05	36,13	1,81		59,00	29,50
		мука	4	0,004	37,45	0,15		330,00	13,20
		яйцо	50	0,05	5,81	6,68	85	157,00	78,50
		зел горошек	15	0,015	0,00	0		81,00	12,15
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00
		масло слив	2	0,002	294,40	0,59		662,00	13,24
	Чай с сахаром	чай	0,5	0,0005	201,00	0,1		0,00	0,00
		сахар	15	0,015	53,00	0,8	180/10	398,00	59,70
						10,14		Итого:	206,29
67,84								1 304	

ДЕНЬ 10										
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная вязкая	геркулес	25	0,025	55,00	1,38		352,00	88,00	
		молоко	150	0,15	36,13	5,42	205	59,00	88,50	
		сахар	3	0,003	53,00	0,16		398,00	11,94	
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00	
	масло слив	5	0,005	294,40	1,47		662,00	33,10		
	чай, булка с повидлом	чай	1	0,001	201,00	0,2		0,00	0,00	
		сахар	15	0,015	53,00	0,8		398,00	59,70	
		булка	30	0,03	56,00	1,68	55	245,00	73,50	
повидло		20	0,02	112,00	2,24		270,00	54,00		
						13,36		Итого:	408,74	
ОБЕД	борщ с картофелем	птица	27	0,027	130,00	3,51		190,00	51,30	
		картофель	70	0,07	16,32	1,14	250	77,00	53,90	
		морковь	16	0,016	19,50	0,31		35,00	5,60	
		лук	12	0,012	22,50	0,27		41,00	4,92	
		томатное пюре	8	0,008	52,00	0,42		80,00	6,40	
		масло раст	5	0,005	116,00	0,58		899,00	44,95	
		свекла	70	0,07	18,00	1,26		43,00	30,10	
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00	
	сметана	5	0,005	0,00	0		206,00	10,30		
	жаркое по- домашнему	говядина	60,5	0,0605	371,00	22,45		187,00	113,14	
		картофель	200	0,2	16,32	3,26		77,00	154,00	
		лук	13	0,013	22,50	0,29		41,00	5,33	
		масло слив	11	0,011	294,40	3,24	80 140	662,00	72,82	
		соль	2	0,002	12,90	0,03		0,00	0,00	
	томатная паста	5	0,005	52,00	0,26		80,00	4,00		
	хлеб	хлеб	50	0,05	31,55	1,58		262,00	131,00	
	кисель	сахар	10	0,01	53,00	0,53		398,00	39,80	
		кисель	30	0,03	92,00	2,76	180	377,00	113,10	
						41,92		Итого:	840,66	
ПОЛДНИК	сосиска с макаронами	сосиска	70	0,07	0,00	0		320,00	224,00	
		масло слив	5	0,005	294,40	1,47	180 70	662,00	33,10	
		соль	1	0,001	12,90	0,01		0,00	0,00	
		макароны	30	0,03	56,81	1,7		340,00	102,00	
	чай с лимоном	чай	1	0,001	201,00	0,2		0,00	0,00	
		сахар	15	0,015	53,00	0,8	180	398,00	59,70	
лимон		10	0,01	0,00	0		34,00	3,40		
всего полдник:							4,18		Итого:	422,20
59,46								1 671		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:								5 322,87		