

Согласовано

Директора МОУ Школа № 9

А.В. Нефедьева
А.В. Нефедьева



От "02" августа 2023 года

М.П

"Утверждаю"

И.В. Банщикова
И.В. Банщикова

И.В. Банщикова

От "02" августа 2023 года



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕСПЛАТНЫМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,
ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ И МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ДЕТЕЙ ПИТАЮЩИХСЯ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА ЧЕРЕМХОВО НА УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД 2023-2024гг.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7-11 ЛЕТ

Наименование	Нормативный документ	Номер рецептуры	Вес готового блюда	Пищевые вещества (г)			Калорийность на 1 порцию (Ккал)	Витамины				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День первый (понедельник)															
<i>Завтрак</i>															
Хлеб твердых сортов (порциями)	СРОУ 2015	15	20	4,64	5,9	0	71,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Мука овсяная "Геркулес" на блинчике с маслом	СРОУ 2015		200/10	14,72	20,7	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,9	249	19,01	2,74
Мука с сахаром	СРОУ 2015	376	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный нарезной с маслом	ПР		80/10	3,26	7,6	19,45	159,24	0,04	0	40	0,62	13,75	46,5	13,2	0,44
ИТОГО за завтрак			535	23,15	34,2	31,8	527,52	0,13	0,67	410,53	1,43	316,3	417,63	50,94	5,51
<i>Обед</i>															
Хлеб свежий*	СРОУ 2015г	71	60	0,24	0,03	0,72	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
Хлеб картофельный с рыбными консервами	СРОУ 2015г	140	200	6,72	6,59	1,9	154,3	0,112	6,6	14,4	0,84	30,3	168,6	44,2	1,2
Хлеб с птицей	СРОУ 2015	639	200	19,1	24,8	53,14	317,6	0,08	0,2	14,6	2,08	34,7	131,4	40,5	1,48
Хлеб из урюка	СРОУ 2015г	348	200	1,3	0,08	27,96	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,96
Хлеб ржаной/пшеничный	ПР		30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			720	31,83	33,1	161	1034,77	0,392	10,8	29	6,03	157,8	523,2	167,9	5,62
<i>Полдник</i>															
Мука домашняя	ПР**		90	7,11	0,9	43,5	210,4	0,09	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
Мука без сахара	СРОУ	375	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
Шоколадный батончик	ПР**		45	0,29	0	36	145,14	0	0	0	0	12,06	5,94	3,06	0,54
Итого за полдник:			335	7,93	0,9	89,37	397,14	0,09	2,13	0	1,17	48,09	107,44	45,03	3,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1590	54,98	67,3	192,8	1562,29	0,522	11,47	439,53	7,46	474	940,83	218,84	11,13
День второй (вторник)															

Завтрак																
рисовая молочная с маслом	СР 1996г	257	200/5	3,4	15,8	23,3	249,12	0,4	1,9	111,6	0,5	94,7	131	26,7	1,3	
вочным																
зао с молоком	СР ОУ 2015г	382	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2	
			50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44	
еб пшеничный	ПР**		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	
укт свежий	ПР**															
ИТОГО за завтрак			535	10,37	16,9	72,18	501,05	0,485	10,73	111,6	1,17	251,4	293,86	72,21	5,39	
Обед																
лат из свежей капусты с	СР ОУ 2015 г.	45	60	0,79	3,64	5,05	56,4	14,65	0	1,38	25,8	16,99	9,6	0,31	0,48	
рковью																
сольник ленинградский	СР ДП	96	200	2,08	2	2,3	80,6	0,08	6		1,92	30,8	167	25,4	0,8	
фтели мясные "Ежики" с			50/50	10,4	11,19	3,8	208,8	0,084	2,4	35	0,6	48,2	245,4	32,7	4,5	
усом	ПФ															
акаронные изделия отварные	СР ОУ 2015г*	309	150	8,8	4,06	42,6	230,9	0,05			1,94	11,62	34,3	7,47	0,747	
эмпот из смеси сухофруктов	СР ОУ 2015г	349	200	1,16	0,3	0,3	196,38	0,02	0,08		0,2	5,84	46	33	0,96	
леб ржаной/пшеничный	ПР**		30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8	
ИТОГО за обед			770	27,7	22,79	131,33	1147,08	15,04	8,48	36,38	32,54	158,9	676,3	151,68	9,287	
Полдник																
екс творожный	ПР**		100	13,7	9,5	19,89	220,17	0,06	0,198	59,4	0,8	128,7	186,12	21,8	0,9	
офейный напиток	ПР**		200	4,2	4,2	11,4	138	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4	
			365	17,9	13,7	31,29	358,17	0,09	1,668	59,4	0,8	287,4	318,12	51,13	3,3	
Итого за полдник:			1670	38,07	39,69	203,51	1648,13	15,53	19,21	147,98	33,71	410,2	970,16	223,89	14,677	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																
День третий (среда)																
Завтрак																
Саха манная молочная	СР ОУ 2015г	181	200/10	2,75	3,63	2,75	125,63	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25	
Софейный напиток	СР ОУ 2015	377	200	4,2	4,2	11,4	138	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4	
			50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44	
Батон пшеничный нарезной	ПР**		50	0,26		16	129,02					10,72	5,28	2,72	0,48	
Пряник глазированный	ПР**															
ИТОГО за завтрак			500	10,37	8,23	49,47	486,17	0,11	1,47	0	1,9	195,7	203,28	51,5	3,57	

Обед

Салат из свежих овощей*****	СР ОУ 2015г	71	40	0,32	0,04	1	5,64	0,016	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
Пюре картофельный с вермешелью курином бульоне	СР ОУ 2015	108	200	1,82	1,86	5,04	140,2	0,032	0,076		0,264	27,6	162,6	12,6	0,44
Суп первое по-домашнему с выдиной(консерва)	СР ОУ 2015г	259	200	18,85	20,7	15,7	324,62	0,35	24,2		1,39	31,29	245,03	48,86	3,83
Суп компот из смородины	СР ОУ 2015г	345	200		0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
Хлеб ржаной/пшеничный	ПР**		30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ТОГО за обед			720	25,46	24,47	116,22	917,26	0,568	128,28	0	3,774	121,2	600,56	122,53	6,84

Полдник

Сосиска в тесте	ПР**		100	9,5	7,5	27,9	217,1	0,11	0	0,01	0	19	98	25	1,3
Суп чай с молоком	ПР**		200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
того за полдник:			300												
ТОГО ЗА ДЕНЬ			1520	35,83	32,7	165,69	1403,43	0,678	129,75	0	5,674	317	803,84	174,03	10,41

День четвертый (четверг)

Завтрак

Сыр твердых сортов в нарезке	СР ОУ 2015	15	10	2,32	2,95	0	35,8	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
Саша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	СР 1996г.	257/2	200/5	7,5	7,9	31,4	275	0,19		50	2,9	4,1	131	45	2,58
Какао с молоком	СР ОУ 2015г	382	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
Хлеб пшеничный	ПР**		50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Фрукт свежий	ПР**		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак			565	16,79	11,95	80,28	562,73	0,28	8,9	76	3,62	248,8	343,86	94,01	6,77

Обед

Салат из свеклы отварной	СР ОУ 2015г	54	60	0,78	3,09	7,3	60	0,012	5,14	0	1,4	20,7	22,8	11,8	1,03
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	СР ОУ 2015г	87	200	1,4	3,9	6,5	188,4	0,064	14,7		1,9	27,18	37,94	17,7	0,664

Мушкетерное в соусе	СР ОУ 2015г	290	90	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
Мушкетерная гречневая рассыпчатая	СР ОУ 2015г	302	150	8,88	4,06	45,4	264,1	0,199				19,3	278,8	139,44	4,98
Мушкетерная с сахаром	СР ОУ 2015г	376	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Мушкетерная ржаной/пшеничный	ПР**		30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			775	25,93	29,98	154,75	1157,17	0,515	20,38	4,67	6,31	160,7	675,67	260,14	12,474

Полдник

Мушкетерная в ассортименте	ПР**		200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Мушкетерная орж молочный	ПР**		60	5,1	6,78	41,8	248,7	0,06	0	39	0,78	24,6	52,2	9	0,6
Итого за полдник :			260												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1600	42,72	41,93	235,03	1719,9	0,795	29,28	80,67	9,93	409,5	1019,5	354,15	19,244

День пятый (пятница)

Завтрак

Мушкетерная запеканка из творога с рисом и мушкетерным молоком	СР ОУ 2015г.	188	205/20	6,91	10,34	39,53	310	0,3	0,21	12		76,62	89,02	20,58	0,45
Мушкетерная с сахаром	СР ОУ	376	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Мушкетерная хлеб пшеничный	ПР**		60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
ИТОГО за завтрак			500	10,6	10,74	68,32	443,52	0,34	0,48	12	0,52	101,6	154,65	45,51	3,02

Обед

Мушкетерная Борщ на бульоне со сметаной 10%	СР ДП	241	200/10	6,75	9,6	10,7	131,2	21,6	24,8	18,4		15,2	16,8	16	17,6
Мушкетерная Голубцы ленивые с соусом	ПФ		60/50	8,4	9,3	14,9	176,9	0,05	14	17,7	0	836	135	30,3	25
Мушкетерные Макароны изделия отварные	СР ОУ 2015г*	309	150	8,8	4,06	42,6	230,9	0,05			1,94	11,62	34,3	7,47	0,747
Мушкетерный Напиток из плодов шиповника	СР ОУ 2015г	388	200		0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53

...ной/пшеничный	ПР**	30/40	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8	
О за обед		740	28,42	24,83	162,68	985,8	21,87	138,8	36,1	4,02	916	362,23	109,24	45,677	
<i>Полдник</i>															
Какао с молоком	СРОУ	382	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
Хлеб твердых сортов в нарезке	2015		15	3,48	4,42	0	53,74	0,005	0,105	39	0,07	132	75	5,25	0,15
Хлеб пшеничный нарезной	ПР**		50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Хлеб ржаной	ПР**		130	0,51	0,52	12,7	57,6	0,034	12,9	0	0,26	20,8	14,3	11,7	2,8
Хлеб свежий	ПР**		395	10,93	6,01	57,91	329,97	0,099	14,335	39	0,85	297,5	243,91	55,71	5,39
Итого за полдник:			1635	39,02	35,57	231	1429,32	22,21	139,28	48,1	4,54	1018	516,88	154,75	48,697
ТОГО ЗА ДЕНЬ			1635	39,02	35,57	231	1429,32	22,21	139,28	48,1	4,54	1018	516,88	154,75	48,697

День шестой (понедельник)

Завтрак

Хлеб натуральный, сваренный	СРОУ	215	205	20	28,1	3,91	349,01	0,1	0,35	433,19	0,95	153,5	338,6	25,8	3,72
Хлеб в пару	2015											133,3	111,11	25,56	2
Хлеб с сахаром	СРОУ	375	200/15	3,78	0,67	36	125,11	0,02	1,33			133,3	111,11	25,56	2
Хлеб с сахаром	2015г											11,35	43,5	13,2	0,44
Хлеб пшеничный нарезной	ПР**		80	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
ИТОГО за завтрак			500	26,94	29,17	59,23	567,64	0,16	1,68	433,19	1,47	298,2	493,21	64,56	6,16

Обед

Хлеб свежий*	ПР**		80	0,32	0,32	7,8	35,44	0,022	7,92	0	0,15	12,7	8,72	7,12	1,76
Суп картофельный с горохом на костном бульоне	СРОУ	102	200	16,08	4,07	9,58	94,3	7,76	18,64			136,6	281	113,8	6,56
Плов с птицей	СРОУ	639	200	19,16	24,8	53,14	317,6	0,025	0,2	14,06	2,08	34,76	131,4	40,52	1,48
Плов с птицей	2015г*											40,48	36,6	26,2	0,96
Компот из урюка	СРОУ	348	200	1,3	0,08	27,96	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,96
Хлеб ржаной/пшеничный	2015г											45,4	174	52,8	1,8
Хлеб ржаной/пшеничный	ПР**		20/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			730	41,33	30,87	175,76	1005,98	7,997	27,76	14,06	5,31	269,9	631,72	240,44	12,56

Полдник

Какао с молоком	СРОУ	382	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
Какао с молоком	2015г											133,3	111,11	25,56	2

сахарной пудрой	ПР**		70	9,05	6,26	15,8	156,13	0,04	0,186	38,75	0,5	100,3	130,75	15,7	0,57
за полдник :			270	12,83	6,93	41,69	281,24	0,06	1,516	38,75	0,5	233,6	241,86	41,26	2,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1500	68,27	60,04	234,99	1573,62	8,157	29,44	447,25	6,78	568,1	1124,9	305	18,72

День седьмой (вторник)

Завтрак

Саша гречневая молочная с маслом сливочным	СР 1996г	183	200/10	7,5	8,5	3,25	252,5	0,2	0	0	2,25	30	180	122,5	4
Чай с сахаром	СР ОУ 2015г	375	200/15	3,78	0,67	36	125,11	0,02	1,33			133,3	111,11	25,56	2
Батон пшеничный нарезной с сыром	ПР**		70/20	5,48	3,35	19,32	129,35	0,04	0,07	26	0,57	11,4	131,5	63,2	0,54
ИТОГО за завтрак			515	16,76	12,52	58,57	506,96	0,26	1,4	26	2,82	174,7	422,61	211,26	6,54

Салат из свежих помидор**	СР ОУ 2015г	23	40	0,37	2,45	1,15	28,16	0,016	7,22	0	1,26	9,9	10,5	6,64	0,29
Рассольник ленинградский	СР ДП	96	200	2,08	2	2,3	80,64	0,08	6		1,92	30,8	167	25,4	0,8
Жаркое по-домашнему с говядиной(консерва)	СР ОУ 2015г	259	200	18,85	20,7	15,7	324,62	0,35	24,2		1,39	31,29	245,03	48,86	3,83
Компот из смеси сухофруктов	СР ОУ 2015г	349	200	1,16	0,3	0,3	196,38	0,02	0,08		0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб пшеничный	ПР**		60	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			710	26,93	27,05	96,73	1003,8	0,626	37,5	0	6,85	123,2	642,53	166,7	7,68

Полдник

Булочка дорожная	ПР**		60	4,74	0,6	28,9	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Чай с молоком	СР ОУ 2015г	375	200	3,78	0,67	36	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
Фрукт свежий* (банан)			200	3	1,01	41,9	188,54	0,08	19,95	0	0,8	7,2	55,9	83,8	1,2
Итого за полдник :			460	11,52	2,28	106,8	453,95	0,16	21,28	0	1,58	154,3	219,21	129,16	3,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1675	43,69	39,57	155,3	1510,76	0,886	38,9	26	9,67	298	1065,1	377,96	14,22

День восьмой (среда)

Завтрак															
рисовая молочная с маслом сливочным	СР 1996г	257	200/5	8,05	10,85	33,08	290	0,1	1	56	0,75	146	189	45	1
Бай с молоком	СР ОУ 2015г	375	200	3,78	0,67	36	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
Батон пшеничный нарезной	ПР**		60	3,79	0,48	23,18	112,22	0,04	0	0	0,62	13,62	52,2	15,84	0,52
Фрукт свежий* (яблоко)	ПР**		120	0,036	0,036	4,4	39,96	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
ИТОГО за завтрак			585	15,656	12,036	96,66	567,29	0,19	11,33	56	1,55	307,4	362,21	94,5	5,5

Обед															
Салат из свежей капусты с морковью	СР ОУ 2015 г.	45	60	0,79	3,64	5,05	56,4	14,65	0	1,38	25,8	16,99	9,6	0,31	0,48
Суп Крестьянский	СР ОУ 2015г	98	200	2,14	2,2	3,08	72,2	0,04	7,96	0	0	39,2	177,28	21,04	0,56
Котлета из филе птицы с соусом	ПФ		60/40	13,4	10	12,7	285	0,07	0,19	19	0,36	42,2	92,1	25	2,11
Макаронные изделия отварные	СР ОУ 2015г	309	150	4,89	7,47	1,04	201,02	0,058	0	0	1,94	11,9	34,3	7,47	0,74
Напиток из плодов шиповника	СР ОУ	388	200		0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
Хлеб ржаной/пшеничный	ПР**		30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			770	25,69	25,18	116,35	1061,42	14,99	108,15	20,38	30,18	163,4	489,41	109,29	6,22

Полдник															
Творожная масса с изюмом	ПР**		100	15	8	11,5	178	0,04	0,5	40	0,2	148	198	21	0,4
Чай с сахаром	ПР**		200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Батон нарезной	ПР**		50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Итого за полдник :			365	18,69	8,4	40,29	311,52	0,08	0,77	40	0,72	173	263,63	45,93	2,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1720	41,346	37,216	213,01	1628,71	15,18	119,48	76,38	31,73	470,8	851,62	203,79	11,72

День девятый (четверг)															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	СР 1996г.	257/2	200/10	7,5	7,9	31,4	275	0,19		50	2,9	4,1	131	45	2,58
Батон пшеничный нарезной	ПР**		50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44

ОЛОКОМ	СР ОУ 2015г	382	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
Фрукт свежий	ПР**		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
ТОГО за завтрак			560	14,47	9	80,28	526,93	0,275	8,83	50	3,57	160,8	293,86	90,51	6,67

Обед

Салат из свеклы отварной	СР ОУ 2015г	54	60	0,78	3,09	7,3	60	0,012	5,14	0	1,4	20,7	22,8	11,8	1,03
Суп картофельный с горохом на остном бульоне	СР ОУ 2015г.	102	200	16,08	4,07	9,58	94,3	7,76	18,64			136,6	281	113,8	6,56
Сыра припущенная с соусом сливочным	СР ОУ 2015г	227	50/40	22,35	1,05	0	98,85	0,08	0,75	9,75	1,35	29,4	227,85	31,35	0,6
Сыр отварной	СР ОУ 2015г*	312	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,93	28,53	0,55
Сладкий чай с сахаром	СР ОУ 2015	376	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Хлеб ржаной/пшеничный	ПР**		30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			760	47,88	15,23	140,3	877,26	8,092	26	24,55	6,31	274,5	904,71	250,01	12,67

Полдник

Сок в ассортименте	ПР**		200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Корж молочный	ПР**		100	8,4	11,25	69,3	412,8	0,099	0	64,74	1,29	40,8	86,6	14,94	0,99
Итого за полдник :			260	9,4	11,45	89,5	499,4	0,119	4	64,74	1,49	54,8	100,6	22,94	3,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1580	62,35	24,23	220,58	1404,19	8,367	34,83	74,55	9,88	435,2	1198,6	340,52	19,34

День десятый (пятница)

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	СР ОУ 2015г	181	200/5	2,75	3,63	2,75	125,63	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25
Хлеб пшеничный с сыром	ПР**		40/15	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Кофейный напиток	СР ОУ 2015	377	200	4,2	4,2	11,4	138	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4
Фрукт свежий			100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак			560	10,14	8,26	37,14	390,45	0,135	8,97	0	2,05	197	206,25	55,53	4,74

Обед

а бульоне со сметаной	СР ДП	241	200/10	6,75	9,6	10,7	131,2	21,6	24,8	18,4		15,2	16,8	16	17,6	
Диле курицы, тушенная в соусе	СР ОУ 2015г	290	50/40	13,4	10	12,7	285	0,07	0,19	19	0,36	42,2	92,1	25	2,11	
Каша гречневая рассыпчатая	СР ОУ 2015г	302	150	8,88	4,06	45,4	264,1	0,199				19,3	278,8	139,44	4,98	
Компот из смеси сухофруктов	СР ОУ 2015г	349	200	1,16	0,3	0,3	196,38	0,02	0,08		0,2	5,84	46	33	0,96	
Хлеб ржаной	ПР**		50	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8	
ИТОГО за обед			700	34,66	25,56	146,38	1250,68	22,05	25,07	37,4	2,64	127,9	607,7	266,24	27,45	
<i>Полдник</i>																
Булочка дорожная	ПР**		60	4,74	0,6	28,9	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Чай с молоком	СР ОУ 2015г	375	200	3,78	0,67	36	125,11	0,02	1,33			133,3	111,11	25,56	2	
Шоколадный батончик	ПР**		40	0,29	0	36	145,14	0	0	0	0	12,06	5,94	3,06	0,54	
Итого за полдник:			300	8,81	1,27	100,9	410,55	0,08	1,33	0	0,78	159,2	169,25	48,42	3,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1560	44,8	33,82	183,52	1641,13	22,18	34,04	37,4	4,69	325	813,95	321,77	32,19	
ВСЕГО за 10 дней:			16050	471,08	412,07	2035,43	15521,48	94,51	585,68	1377,9	124,06	4725	9305	2674,7	200,348	

Примечание:

* СР ОУ 2015г - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели плюс 2015г.

**Продукт промышленного производства.

***СР 1996г -; Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год под

общей редакцией Ф. Л. Марчука.

****ПФ -Готовые полуфабрикаты