

«Согласовано»
Начальник ТУ ФСН
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Рязанской области Скопинского района



Б.А. Михайлюк

«14» 12 2020г

«Утверждаю»

Директор В.В. Кураксина

«17» декабря 2020г.

Приказ № 183 от «17» 12 2020г.

**Примерное десятидневное
циклическое меню
(для обучающихся
1-4 классов)
МБОУ СОШ № 1
г. Скопина**

1 день	
ЗАВТРАК	Салат из капусты, моркови и яблок Гуляш из филе курицы Гречка отварная с маслом Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
2 день	
ЗАВТРАК	Запеканка творожная Икра кабачковая Омлет натуральный с маслом Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
3 день	
ЗАВТРАК	Помидоры свежие Рис «Мозаика» Котлета рыбная Чай с лимоном Бутерброд с маслом Хлеб ржаной
4 день	
ЗАВТРАК	Помидоры свежие Котлета домашняя Пюре картофельное с маслом Чай с сахаром Бутерброд с сыром Хлеб ржаной Яблоко
5 день	
Завтрак	Огурцы свежие Печень по-строгановски Макароны с маслом Сок Бутерброд с маслом Хлеб ржаной Апельсин
6 день	
ЗАВТРАК	Помидоры свежие Котлеты рыбная Рагу из овощей Компот из апельсинов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Бананы

7 день	
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с горошком Бефстроганов из филе кур Гречка с маслом Бутерброд с сыром Кисель Хлеб ржаной
8 день	
ЗАВТРАК	Огурцы свежие Рыба тушеная с овощами Каша перловая с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
9 день	
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок Биточек куриный Макароны с маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Груша
10 день	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом Какао на молоке Бутерброд с маслом, сыром Апельсин Помидоры

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС ОДНОЙ ПОРЦИИ	БРУТТО	НЕТТО
		день 1		
1	салат из капусты с морковью капуста морковь яблоки лук чеснок сахар раст масло	60	33 12 21 4 0,8 3 3	28 10 20 3 0,7 3 3
2	гуляш из филе кур филе лук томат мука раст масло	80/30	70 12 7 1,6 4	65 10 7 1,6 4
3	гречка отварная с маслом гречка сл масло соль	150/10	71 10	71 10
4	компот из свежих яблок яблоки сахар	200	45 20	35 20
5	хлеб пшеничный	38	38	38
6	хлеб ржаной	63	63	63
7	мандарин	100	100	100
		день 2		
1	икра из кабачков	60	60	60
2	запеканка творожная творог манка сахар яйцо	150	94 6 8 10	94 6 8 10
3	омлет натуральный с маслом яйцо сл масло молоко соль	150	120 6 45	120 6 45
4	кисель кисель сахар	200	24 15	24 15
5	хлеб пшеничный	38	38	38
6	хлеб ржаной	63	63	63
		день 3		
1	котлета рыбная рыба хлеб молоко сухари раст масло соль	80	100 13 18 7 7	70 13 18 7 7
2	рис «мозаика» рис горошек кукуруза морковь сл масло соль	150	54 5 5 5 10	54 5 5 5 10

3	чай с сахаром и лимоном чай сахар лимон	200/7	2 15 8	2 15 7
4	бутерброд с маслом хлеб пшеничный сл масло	38/10	38 10	38 10
5	помидоры	60	70	60
6	хлеб ржаной	63	63	63
		день 4		
1	помидоры	60	70	60
2	котлета мясная фарш лук сухари яйцо хлеб соль	80	48 4 4 1 13	48 4 4 1 13
3	пюре картофельное с маслом картофель молоко сл масло соль	150/4	180 24 4,5	140 24 4,5
4	чай с сахаром чай сахар	200	2 15	2 15
5	бутерброд с сыром хлеб сыр	38/15	38 16	38 15
6	хлеб ржаной	63	63	63
7	яблоко	100	100	100
		день 5		
1	огурец	60	70	60
2	печень по-строгановски печень сметана мука сл масло соль	80/50	134 13 4 10	80 13 4 10
3	макаронные отварные с маслом макаронные масло соль	150/10	53 10	53 10
4	чай с сахаром и лимоном чай сахар лимон	200/7	2 15 8	2 15 7
5	хлеб ржаной	63	63	63
6	апельсин	100	100	100
		день 6		
1	помидоры	60	70	60
2	котлета рыбная рыба хлеб молоко сухари раст масло	80	100 13 18 7 7	70 13 18 7 7

	соль			
3	рагу из овощей капуста картофель лук морковь раст масло сметана	150	40 85 12 27 6 13	30 70 10 20 6 13
4	компот из апельсинов апельсины сахар	200	20 15	15 15
5	хлеб пшеничный	38	38	38
6	хлеб ржаной	63	63	63
7	бананы	100	100	100
		день 7		
1	салат из свеклы с горошком свекла горошек яблоки лук раст масло	60	38 23 15 3 2,5	30 23 10 1 2,5
2	бефстроганов из филе кур филе лук раст масло мука сметана	80/30	91 25 7 4 20	80 15 7 4 20
3	гречка отварная с маслом гречка масло	150/10	71 10	71 10
4	бутерброд с сыром хлеб сыр	38/15	38 16	38 15
5	кисель кисель сахар	200	24 15	24 15
6	хлеб ржаной	63	63	63
		день 8		
1	огурцы	60	70	60
2	рыба тушеная с овощами рыба лук морковь томат раст масло сахар соль	50/50	123 10 25 10 5 2	50 6 20 10 5 2
3	рис отварной с маслом рис сл масло соль	150/10	54 10	54 10
4	чай с сахаром чай сахар	200	2 15	2 15
5	хлеб пшеничный	38	38	38
6	хлеб ржаной	63	63	63
7	мандарин	100	100	100
		день 9		
1	салат из моркови и яблок	60		

	морковь яблоки сахар раст масло		50 25 2 4	35 20 2 4
2	биточек мясной фарш хлеб молоко сухари лук раст масло соль	80	50 15 16 8 10 5	40 15 16 8 8 5
3	макаронны отварные с маслом макаронны масло соль	150/10	53 10	53 10
4	кофейный напиток кофе сахар молоко	200	5 20 100	5 20 100
5	хлеб пшеничный	38	38	38
6	хлеб ржаной	63	63	63
7	груши	140	140	140
		день 10		
1	каша рисовая молочная с маслом рис молоко сахар сл масло	200/10	44 150 6 10	44 150 6 10
2	какао на молоке какао молоко сахар	200	4 150 20	4 150 20
3	бутерброд с маслом и сыром хлеб пшеничный сл масло сыр	38/10/10	38 10 16	38 10 15
4	апельсин	100	100	100
5	помидоры	60	70	70

№ рец. По сборнику 2015г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
							1 день										
							ЗАВТРАК										
46	салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28			
260	гуляш из филе кур	80/30	6,70 4	21,00 9	3,179	239,9	0,308	1,012		2,86	22	141,482	24,629	2,431			
171	гречка с маслом	150/10	4,6	6,09	18,64	143,7 5	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
342	компот из свежих яблок	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,634			
ПР	хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
ПР	хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	43,02											
ПР	мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2			
	ИТОГО		20,5 1	30,81	100,36	687,7	0,61	121,37	0,00	9,96	97,97	409,97	194,83	10,53			
							2 день										
							ЗАВТРАК										
223	запеканка творожная	150	7,68	3,04	10	97,84											
210	омлет натуральный	150	10,1 4	16,89	2,7	223,5 8	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63			
	икра кабачковая	60	0,12	0,06	1,02	6	0,12	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36			
350	кисель	200	0,1		19,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2			
ПР	хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
ПР	хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	43,02											
	ИТОГО		25,3 8	21,06	65,02	578,0 6	0,264	3,76	0,324	1,31	26,36	383,96	58,71	6,72			
							3 день										
							ЗАВТРАК										
234	котлета рыбная	80	7,76	2,21	11,75	127,3 4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15			
171	рис мозаика	150	3,65	3,37	24,68	209,7	0,025			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53			
377	чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			

3	бутерброд с маслом	38/10	5,49	10,89	0,35	136	0,34	1,70	92,0	0,20	8,4	103	7	2,36
ПР	хлеб ржаной	63	4,34	0,7	23,7	43,02								
	ИТОГО		20,3	17,19	65,02	578,0	0,413	4,8	92,04	4,49	58,75	299,31	56,35	4,4
			7			6								
							4 день							
							ЗАВТРАК							
	помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
271	котлета домашняя	80	7,83	5,76	8,09	149	0,14	0,2		2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
128	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1
						5								
375	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
2	бутерброд с сыром	38,15	3,3	8,20	0,26	70	0,21	1,5	88	0,10	6,2	98	5,2	2,11
ПР	хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	43,02								
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		20,6	19,0	89,57	419,4	0,56	21,75	88	3,15	92,12	318,30	55,51	7,83
			6			7								
							5 день							
							ЗАВТРАК							
	огурцы	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
255	печень по-строгановски	80/50	8,88	8,07	2,67	228	0,04	1,38		3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
203	макароны с маслом	150/10	3,52	4,52	26,44	168,4	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
						5								
377	сок	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
3	бутерброд с маслом	38/10	5,49	14,89	0,35	136	0,34	1,70	92,0	0,20	8,4	103	7	2,36
ПР	хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	43,02								
	апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		21,8	28,66	89,13	690,4	0,48	18,01	92,0	4,91	55,62	320,92	62,74	8,69
			8			7								
							6 день							
							ЗАВТРАК							
	помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
234	котлета рыбная	80	5,76	4,21	6,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
143	рагу из овощей	150	1,53	7,70	10,29	202,8	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
						6								
346	компот из апельсинов	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	43,02								
	бананы	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2

	ИТОГО		11,5	9,79	198	625,7	0,23	128,64	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60
			7			2								
							7 день							
							ЗАВТРАК							
53	салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
250	бефстроганов из филе кур	80/30	5,2	10,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
171	гречка с маслом	150/10	5,6	2,09	30,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
2	бутерброд с сыром	38,/15	6,3	10,20	0,26	120	0,21	1,5	88	0,10	6,2	98	5,2	2,11
350	кисель	200	0,1		20,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	43,02								
	ИТОГО		22,3	29,01	95,85	729,4	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75
			3			1								
							8 день							
							ЗАВТРАК							
	огурцы	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
229	рыба тушеная с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
171	перловка с маслом	150	3,65	3,37	18,68	209,7	0,025			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
375	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	43,02								
	мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		21,0	9,88	100,4	559,7	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46
			1			8								
							9 день							
							ЗАВТРАК							
62	салат из моркови и яблок	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02		8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294	биточек куриный	80	8,89	5,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
203	макароны с маслом	150/10	3,52	2,52	16,44	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	5,95	100,6	0,22	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
ПР	хлеб пшеничный	38	3	0,38	8,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	хлеб ржаной	63	2,34	0,7	33,7	43,02								
	груша	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		20,0	8,45	90,24	725,9	0,54	14,04	0,10	64,54	221,08	269,97	96,09	7,18

		6				5								
										10 день				
										<i>ЗАВТРАК</i>				
174	каша рисовая молочная с маслом	200/10	8,60	13,20	1,3	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	3,3
382	какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
4	бутерброд с маслом и сыром	38/10/15	7,49	14,89	0,35	136	0,34	1,7	92	0,2	8,4	103	7	2,36
	апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	помидоры	60												
	ИТОГО		20,27	29,16	37,45	491,51	0,79	14,93	163,60	0,8	250,03	342,22	68,26	9,86
	СРЕДНЯЯ ЗА ЗАВТРАК		20,4	20,3	83,72	590,11	0,43	35,449	43,624	9,97	134,46	327,46	93,46	6,77

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна – М. ДеЛи, 2015-544с.

1 день	
обед	Салат из моркови и яблок суп гороховый на м\б куры отварные капуста тушеная компот из с\х витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржаной
2 день	
обед	Салат из капусты белокочанной суп овощной с горошком на м\б рыба тушеная спагетти отварные с маслом чай с сахаром витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржаной
3 день	
обед	Салат из свеклы и яблок рассольник на м\б куры тушеные по-домашнему с картофелем компот из свежих фруктов витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржаной
4 день	
обед	Салат из моркови борщ на м\б печень по-строгановски гречка отварная с маслом компот из яблок витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржаной
5 день	
обед	Икра из кабачков щи из свежей капусты на м\б рыба тушеная с овощами рис отварной с маслом чай с лимоном хлеб пшеничный хлеб ржаной
6 день	
обед	Салат из яблок и свеклы борщ на м\б котлета мясная картофель отварной компот из яблок витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржаной
7 день	
обед	Салат из моркови и изюма суп с вермишелью на м\б куры отварные рис отварной с маслом

	компот из апельсинов витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржаной
8 день обед	Салат из свеклы с сыром щи на м\б рагу из кур спагетти с маслом хлеб пшеничный хлеб ржаной
9 день обед	Винегрет суп с фасолью на м\б бефстроганов из филе кур гречка отварная с маслом компот из свежих фруктов витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржаной
10 день обед	Салат из свежей капусты суп с рыбными консервами плов с курами компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржаной

	сахар		15	15									
	хлеб пшеничный	50	50	50	0,02			4,6	0,22	1,58	0,20	9,66	46,76
	хлеб ржаной	40	40	40	0,04			9,20	1,24	2,24	0,44	19,76	91,96
	итого за обед				0,28		66,29	218,24	4,4	44,78	26,99	94,19	650,7
62	салат из моркови	100			0,06		5,1	37,64	1,06	1,52	5,13	13,18	105,01
	морковь		120	100									
	сахар		5	5									
81	борщ	250			0,05		10,3	34,15	1,18	1,83	4,9	11,75	98,4
	свекла		40	30									
	картофель		60	55									
	лук		10	9									
	морковь		5	4									
	томат		6	6									
	раст масло		5	5									
	сахар		2	2									
	капуста		30	20									
261	печень по-строгановски	100			0,19		12,7	30	5	13,5	9,2	8,6	171,2
	печень куриная		86	71									
	мука		6	6									
	сл масло		5	5									
	сметана		5	5									
171	гречка отварная	180			0,2			14,6	5,01	8,9	4,10	39,84	231,86
	гречка		80	80									
	сл масло		10	10									
342	компот из св яблок	200			0,01		1,8	6,4	0,18	0,16	0,16	23,88	97,6
	яблоки		44	40									
	сахар		20	20									
	кислота лимонная		0,002	0,002									
	хлеб пшеничный	50	50	50	0,02			4,6	0,22	1,58	0,20	9,66	46,76

	хлеб ржаной	40	40	40	0,04		9,20	1,24	2,24	0,44	19,76	91,96	
	итого за обед			0,57			29,9	166,79	13,87	29,73	24,13	126,67	842,79
						день 4 обед							
54	салат из свеклы и яблок	100			0,02		8,56	34,4	1,72	1,34	5,16	12,11	100,11
	свекла		86	66									
	яблоки		36	26									
	раст.масло		6	6									
	сахар		3	3									
96	рассольник	250			0,06		10	49,25	0,78	2,7	2,78	14,58	90,68
	картофель		100	80									
	лук		10	6									
	морковь		10	6									
	перловка		5	5									
	раст.масло		5	5									
	огурцы		15	13									
259	жаркое по домашнему с курами	175			0,41		28,14	36,39	4,46	21,92	24,08	18,26	377,47
	куры		107	80									
	картофель		133	100									
	лук		12	10									
	томат		6	6									
	раст.масло		6	6									
346	компот из апельсинов	200			0,01		1,8	11,8	0,34	0,36	0,04	23,56	96,04
	апельсины		25	20									
	сахар		15	15									
	хлеб пшеничный	50	50	50	0,02		4,6	0,22	1,58	0,20	9,66	46,76	
	хлеб ржаной	28	28	28	0,04		9,20	1,24	2,24	0,44	19,76	91,96	
	итого за обед				0,56		48,50	145,64	8,76	30,14	32,7	97,93	803,02

						день 5							
						обед							
	икра кабачковая	100			0,04		6,51	98,42	0,69	1,01	4,85	5,39	69,26
88	щи	250			0,08		18,4 8	33,98	0,83	1,8	4,98	8,13	84,48
	капуста		87	70									
	картофель		100	80									
	лук		12	10									
	морковь		12	10									
	раст. масло		5	5									
	соль												
229	рыба тушеная с овощами	80			0,08		1,2	28,8	0,56	12,13	2,93	1,5	80,93
	рыба		123	62									
	морковь		23	18									
	лук		10	8									
	томат		10	10									
	раст. масло		5	5									
	сахар		2	2									
304	рис отварной	180			0,03			2,61	0,53	3,67	5,42	36,67	210,11
	рис		72	72									
	сл. масло		5	5									
377	чай с лимоном	200					2,13	15,33	2,13	0,53		9,87	41,6
	заварка		2	2									
	сахар		15	15									
	лимон		8	7									
	хлеб пшеничный	50	50	50	0,02			4,6	0,22	1,58	0,20	9,66	46,76
	хлеб ржаной	40	40	40	0,04			9,20	1,24	2,24	0,44	19,76	91,96
	итого за обед				0,29		147, 12	192,94	6,20	22,96	18,82	90,98	625,10
						день 6							
						обед							

67	винегрет	100			0,1	13	40,4	1,02	1,62	6,2	8,9	97,88
	картофель		29	25								
	свекла		19	15								
	лук		18	15								
	морковь		13	10								
	огурцы соленые		20	15								
	раст масло		10	10								
102	суп с фасолью	250			0,15	5,83	41,48	1,83	4,9	5,33	19,23	144,43
	картофель		68	60								
	лук		12	10								
	морковь		12	10								
	раст масло		5	5								
	фасоль		20	20								
250	бефстроганов из филе кур	80/50			0,01	0,01	17,13	1,47	9,67	9,87	2,27	136,53
	филе кур		170	70								
	мука		6	6								
	раст масло		11	10								
	томат		5	5								
	лук		5	5								
171	гречка отварная	180			0,2		14,6	5,01	8,9	4,10	39,84	231,86
	гречка		80	80								
	сл масло		10	10								
349	компот из с/х	200			0,02	0,8	5,84	0,96	1,16	0,30	47,26	196,38
	с/х		20	20								
	сахар		10	10								
	кислота лимонная		0,02	0,02								
	хлеб пшеничный	50	50	50	0,02		4,6	0,22	1,58	0,20	9,66	46,76
	хлеб ржаной	28	28	28	0,04		9,20	1,24	2,24	0,44	19,76	91,96
	итого за обед				0,54	19,64	97,25	11,75	30,07	26,44	147,42	945,80
						день 7						
						обед						

66	салат из моркови и изюма	100			0,05		6,95	21,19	1,32	0,86	5,22	7,87	81,9
	морковь		100	80									
	изюм		11	11									
	сахар		10	10									
	лимон		12	6									
112	суп с вермишелью	250			0,04		0,95	34,5	0,56	2,98	2,83	15,7	100,13
	вермишель		10	10									
	картофель		70	60									
	лук		12	10									
	морковь		12	10									
	раст масло		5	5									
	соль												
288	куры отварные	100			0,04		40	2		21,67	13,33		206,67
	куры		200	160									
304	рис отварной	180			0,03			2,61	0,53	3,67	5,42	36,67	210,11
	рис		72	72									
	сл масло		5	5									
346	компот из апельсинов	200			0,01		1,8	11,8	0,34	0,36	0,04	23,56	96,04
	апельсины		25	20									
	сахар		15	15									
	хлеб пшеничный	50	50	50	0,02		4,6	0,22	1,58	0,20	9,66	46,76	
	хлеб ржаной	40	40	40	0,04		9,20	1,24	2,24	0,44	19,76	91,96	
	итого за обед				0,22		67,3	135,5	66,17	33,52	27,62	114,5	840,43
59	салат из моркови и яблок	100			0,13		10,2	14,98	0,28	0,79	1,95	3,88	36,24
	яблоки		36	25			6						
	морковь		94	75									
	сахар		1	1									
119	суп гороховый	250			0,15		1	82,5	2,25	7,5	3,25	17,25	128,25

	морковь		5	4									
	томат		6	6									
	раст масло		5	5									
	сахар		2	2									
	капуста		30	20									
271	котлета мясная	80			0,08		0,27	34,53	1,87	9,87	17,33	8,8	230,67
	фарш		50	40									
	лук		2	1,7									
	молоко		16	16									
	яйцо		1	0,8									
	сухари		3,2	3,2									
	хлеб		10	10									
128	картофель отварной	180			0,14		18,16	36,98	1,0	3,06	4,8	20,44	137,25
	картофель		210	170									
	сл масло		5	5									
	молоко		30	30									
342	компот из св яблок	200			0,01		1,8	6,4	0,18	0,16	0,16	23,88	97,6
	яблоки		44	40									
	сахар		20	20									
	кислота лимонная		0,002	0,002									
	хлеб пшеничный	50	50	50	0,02			4,6	0,22	1,58	0,20	9,66	46,76
	хлеб ржаной	40	40	40	0,04			9,20	1,24	2,24	0,44	19,76	91,96
	итого за обед				0,42		136,36	343,40	6,71	25,13	29,90	97,58	803,84
							день						
							10						
							обед						
45	салат из свежей капусты	100			0,06		5,1	37,64	1,06	1,52	5,13	13,18	105,01
	капуста		99	80									
	сахар		5	5									
	раст масло		5	5									
106	суп с рыбными консервами	250			0,15		15,59	49,23	8,71	2,54	14,56	1,19	115,96

	консервы		10	10								
	картофель		60	60								
	лук		12	12								
	морковь		12	12								
	пшено		7	7								
	раст масло		5	5								
291	плов с курами	200			0,09	5,27	40,55	0,36	14,83	9,16	31,27	267,17
	рис		46	46								
	куры		138	75								
	морковь		13	10								
	лук		10	10								
	томат		7	7								
	раст масло		9	9								
349	компот из с/х	200			0,02	0,8	5,84	0,96	1,16	0,30	47,26	196,38
	с/х		20	20								
	сахар		10	10								
	кислота лимонная		0,02	0,02								
	хлеб пшеничный	80	80	80	0,02		4,6	0,22	1,58	0,20	9,66	46,76
	хлеб ржаной	60	60	60	0,04		9,20	1,24	2,24	0,44	19,76	91,96
	итого за обед				0,38	27,06	147,06	12,55	23,87	29,79	122,32	823,24