

И.о.директора школы:  Т.Ф. Сафрошкина

Примерное десятидневное меню в МБОУ Можарская средняя школа  
для питания школьников 1-4 классов, завтрак



№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день Понедельник</b>															
завтрак															
	Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Плов из курицы	125/50	ТК	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	Какао с молоком	200	382	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>	<b>646</b>		<b>26,85</b>	<b>21,49</b>	<b>111,90</b>	<b>736,85</b>	<b>0,23</b>	<b>18,96</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>233,71</b>	<b>339,50</b>	<b>98,50</b>	<b>5,21</b>

		2-й день Вторник													
		завтрак													
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
Гуляш из свинины	80/30	ТК	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431	
Напиток из плодов шиповника	200	388	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21..34	3,44	3,44	0,634	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Итого</b>	721		<b>29,51</b>	<b>40,81</b>	<b>128,36</b>	<b>987,17</b>	<b>0,61</b>	<b>121,27</b>	-	<b>9,96</b>	<b>97,90</b>	<b>409,97</b>	<b>194,53</b>	<b>10,53</b>	
		3-й день Среда													
		завтрак													
Творог с наполнителем мягкий	100	ПР	7,68	3,04	10,0	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-	
Картофельное пюре	200	312	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01	
Сельдь с луком и раст. маслом	48	134	0,5	6,7	3,0	108	-	3,33	-	-	10,33	19,33	4,67	0,27	
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
<b>Итого</b>	749		<b>19,06</b>	<b>16,04</b>	<b>100,34</b>	<b>682,17</b>	<b>0,21</b>	<b>31,52</b>	-	<b>0,88</b>	<b>83,17</b>	<b>62,27</b>	<b>55,4</b>	<b>4,18</b>	

		4-й день Четверг													
		завтрак													
Йогурт фруктовый	100	ПР	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	
Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
Шницель рыбный (минтай)	80	ТК	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
Рис отварной	150	ТК	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Итого</b>	<b>708</b>		<b>24,5</b>	<b>22,53</b>	<b>129,18</b>	<b>803,38</b>	<b>0,189</b>	<b>17,5</b>	<b>0,08</b>	<b>8,22</b>	<b>110,99</b>	<b>286,29</b>	<b>103,39</b>	<b>6,12</b>	

		5-й день Пятница													
		завтрак													
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
Салат из моркови с сахаром	60	62	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	
Биточек куриный	80	294	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	ТК	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
Кофейный напиток с	200	379	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	

	молоком														
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	701		<b>31,14</b>	<b>25,70</b>	<b>124,23</b>	<b>891,95</b>	<b>0,54</b>	<b>14,04</b>	<b>0,10</b>	<b>64,54</b>	<b>221,08</b>	<b>269,97</b>	<b>96,09</b>	<b>7,18</b>
	<b>6 день Понедельник</b>														
	<b>завтрак</b>														
	Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Поджарка из говядины	80	ТК	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	Макаронные изделия отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с лимоном	200/ 7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	708		<b>27,47</b>	<b>31,4</b>	<b>107,36</b>	<b>809,53</b>	<b>0,182</b>	<b>16,31</b>	<b>0,04</b>	<b>5,33</b>	<b>84,38</b>	<b>254,06</b>	<b>76,42</b>	<b>6,77</b>
	<b>7-й день Вторник</b>														
	<b>завтрак</b>														
	Йогурт фруктовый	100	ПР	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-

Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай)	70/50	299	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	304	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Итого</b>	741		<b>24,61</b>	<b>21,83</b>	<b>122,48</b>	<b>776,28</b>	<b>0,132</b>	<b>5,86</b>	<b>0,006</b>	<b>3,47</b>	<b>76,5</b>	<b>276,48</b>	<b>87,25</b>	<b>2,46</b>	
<b>8-й день Среда</b>															
завтрак															
Творог с наполнителем мягкий	100	ПР	7,68	3,04	10,0	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-	
Сыр российский (порциями)	15	15	3,48	4,425	-	54,0	0,00075	0,105	0,039	0,075	132,0	75,0	5,25	0,15	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
Бефстроганов из филе куриного	80/30	ТК	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
Кисель концентрата	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	

	витаминовый														
	Итого	736		<b>37,19</b>	<b>33,655</b>	<b>140,99</b>	<b>950,31</b>	<b>0,30775</b>	<b>12,495</b>	<b>0,073</b>	<b>7,355</b>	<b>213,18</b>	<b>420,48</b>	<b>181,47</b>	<b>6,75</b>

**9-й день четверг**

завтрак

Йогурт фруктовый	100	ПР	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Котлета домашняя	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	
Макароны отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
Напиток из плодов шиповника	200	ТК	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого	691		<b>27,91</b>	<b>18,18</b>	<b>120,71</b>	<b>778,93</b>	<b>0,286</b>	<b>110,7</b>	<b>-</b>	<b>4,9</b>	<b>56,8</b>	<b>193,65</b>	<b>65,18</b>	<b>4,4</b>	

**10-й день Пятница**

завтрак

Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
Сыр российский (порциями)	15	15	3,48	4,425	-	54,0	0,00075	0,105	0,039	0,075	132,0	75,0	5,25	0,15

Курица отварная	80	42	8,8	6,85	-	160	1,21	6,1	-	-	38,11	-	-	2,24
Пюре картофельное	200	312	4,12	6,4	27,4	184,8	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
<b>Итого</b>	<b>756</b>		<b>24,87</b>	<b>19,295</b>	<b>106,58</b>	<b>751,08</b>	<b>1,457</b>	<b>44,895</b>	<b>0,039</b>	<b>1,375</b>	<b>251,35</b>	<b>224,14</b>	<b>67,48</b>	<b>6,83</b>

		2-й день Вторник													
		завтрак													
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
Гуляш из свинины	80/30	ТК	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431	
Напиток из плодов шиповника	200	388	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21..34	3,44	3,44	0,634	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Итого</b>	721		<b>29,51</b>	<b>40,81</b>	<b>128,36</b>	<b>987,17</b>	<b>0,61</b>	<b>121,27</b>	-	<b>9,96</b>	<b>97,90</b>	<b>409,97</b>	<b>194,53</b>	<b>10,53</b>	
		3-й день Среда													
		завтрак													
Творог с наполнителем мягкий	100	ПР	7,68	3,04	10,0	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-	
Картофельное пюре	200	312	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01	
Сельдь с луком и раст. маслом	48	134	0,5	6,7	3,0	108	-	3,33	-	-	10,33	19,33	4,67	0,27	
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
<b>Итого</b>	749		<b>19,06</b>	<b>16,04</b>	<b>100,34</b>	<b>682,17</b>	<b>0,21</b>	<b>31,52</b>	-	<b>0,88</b>	<b>83,17</b>	<b>62,27</b>	<b>55,4</b>	<b>4,18</b>	



		4-й день Четверг													
		завтрак													
Йогурт фруктовый	100	ПР	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	
Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
Шницель рыбный (минтай)	80	ТК	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
Рис отварной	150	ТК	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Итого</b>	<b>708</b>		<b>24,5</b>	<b>22,53</b>	<b>129,18</b>	<b>803,38</b>	<b>0,189</b>	<b>17,5</b>	<b>0,08</b>	<b>8,22</b>	<b>110,99</b>	<b>286,29</b>	<b>103,39</b>	<b>6,12</b>	

		5-й день Пятница													
		завтрак													
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
Салат из моркови с сахаром	60	62	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	
Биточек куриный	80	294	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	ТК	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
Кофейный напиток с	200	379	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	

	молоком														
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	701		<b>31,14</b>	<b>25,70</b>	<b>124,23</b>	<b>891,95</b>	<b>0,54</b>	<b>14,04</b>	<b>0,10</b>	<b>64,54</b>	<b>221,08</b>	<b>269,97</b>	<b>96,09</b>	<b>7,18</b>
	<b>6 день Понедельник</b>														
	<b>завтрак</b>														
	Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Поджарка из говядины	80	ТК	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	Макаронные изделия отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с лимоном	200/ 7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	708		<b>27,47</b>	<b>31,4</b>	<b>107,36</b>	<b>809,53</b>	<b>0,182</b>	<b>16,31</b>	<b>0,04</b>	<b>5,33</b>	<b>84,38</b>	<b>254,06</b>	<b>76,42</b>	<b>6,77</b>
	<b>7-й день Вторник</b>														
	<b>завтрак</b>														
	Йогурт фруктовый	100	ПР	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-

Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай)	70/50	299	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	304	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	741		<b>24,61</b>	<b>21,83</b>	<b>122,48</b>	<b>776,28</b>	<b>0,132</b>	<b>5,86</b>	<b>0,006</b>	<b>3,47</b>	<b>76,5</b>	<b>276,48</b>	<b>87,25</b>	<b>2,46</b>

**8-й день Среда**

завтрак

Творог с наполнителем мягкий	100	ПР	7,68	3,04	10,0	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр российский (порциями)	15	15	3,48	4,425	-	54,0	0,00075	0,105	0,039	0,075	132,0	75,0	5,25	0,15
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Бефстроганов из филе куриного	80/30	ТК	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Кисель концентрата	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-

	витаминовый														
	Итого	736		<b>37,19</b>	<b>33,655</b>	<b>140,99</b>	<b>950,31</b>	<b>0,30775</b>	<b>12,495</b>	<b>0,073</b>	<b>7,355</b>	<b>213,18</b>	<b>420,48</b>	<b>181,47</b>	<b>6,75</b>

**9-й день четверг**

завтрак

Йогурт фруктовый	100	ПР	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Котлета домашняя	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	
Макароны отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
Напиток из плодов шиповника	200	ТК	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого	691		<b>27,91</b>	<b>18,18</b>	<b>120,71</b>	<b>778,93</b>	<b>0,286</b>	<b>110,7</b>	<b>-</b>	<b>4,9</b>	<b>56,8</b>	<b>193,65</b>	<b>65,18</b>	<b>4,4</b>	

**10-й день Пятница**

завтрак

Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
Сыр российский (порциями)	15	15	3,48	4,425	-	54,0	0,00075	0,105	0,039	0,075	132,0	75,0	5,25	0,15

Курица отварная	80	42	8,8	6,85	-	160	1,21	6,1	-	-	38,11	-	-	2,24
Пюре картофельное	200	312	4,12	6,4	27,4	184,8	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
<b>Итого</b>	<b>756</b>		<b>24,87</b>	<b>19,295</b>	<b>106,58</b>	<b>751,08</b>	<b>1,457</b>	<b>44,895</b>	<b>0,039</b>	<b>1,375</b>	<b>251,35</b>	<b>224,14</b>	<b>67,48</b>	<b>6,83</b>