

Марий Эл республикысе Советский
муниципальный район
Муниципальный общеобразовательный учреждений
«Шнаран туналтыш школ»



Советский муниципальный район Республики Марий Эл
Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Чкаринская начальная школа"

425414, РМЭ, Советский район, Шнаран села,
Молодёжный урем, 1а
Тел.: (83638) 9-23-16
E-mail:shkarino @yandex.ru

425414, РМЭ, Советский район, с. Чкарينو, ул.
Молодёжная, 1а
Тел.: (83638) 9-23-16
E-mail:shkarino @yandex.ru

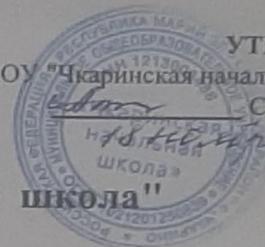
ОКПО 54681918, ОГРН 1021201250839, ИНН/КПП 1213003488/121301001

Директор МОУ "Чкаринская начальная школа"

УТВЕРЖДАЮ

С.Н.Андреева

Перспективное десятидневное меню
для обучающихся МОУ "Чкаринская начальная школа"



Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Период: весна-лето

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		Завтрак			Первый день											
1	302\04	Каша рисовая с маслом	200/5	3,00	7,80	30,60	208	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,50	22,00	0,40	
2	379\15	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,7	15,9	101	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03	
3	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27	
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81	
5	15/2015	Сыр порциями	10	2,3	3	0	36	0,003	0,07	0,03	0,05	88,0	50,0	3,5	0,1	
6		Печенье	50	1,5	2,0	15	83,4									
			517,5	13,75	21,15	70,72	623,4	0,08	1,58	0,12	0,00	0,30	336,54	34,60	1,24	
		Обед														
1	142\2015	Суп гороховый с мясом	200/20/	4,39	4,22	13,6	107,8	0,18	4,65	0,00	0,00	0,00	30,46	28,24	1,62	
2	637	Птица отварная	75	15,83	10,20	0	154,69	0,3	1,98	0,03	0,3	24,8	117	14,3	1,2	
	587\04	Соус красный основной	30	0,69	1,4	1,95	23,4	0,03	0,02	0	106,4	-	12,5	0,6		
4	472\94	Картофельное пюре с маслом	200/7	4,20	9,00	29,20	218	0,30	46,00	0,03	0,00	0,00	60,50	56,60	2,08	
5	648\04	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,40	124	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	
6	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27	
7	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81	
8	534\04	Капуста тушеная	60	1,25	2,230	5,8	48	0,03	16,60	0,003	0,00	11,000	18,000	6,65	0,24	
			844,5	29,51	62,64	103,88	768,71	0,485	68,66	0,03	0,00	43,0	145,24	102,10	5,82	

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич Еская ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак			Второй день												
1	219\15	Сырники из творога с маслом сливочным	100/5	18,0	20,8	11,7	305	0,12	1,0	0,08	0	0	416,8	53,0	0,12
2	694\04	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	318	187	0,02	0,4	0,02	0	0	119,0	20,6	0,7
3	337\04	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,30	4,60	0,30	63	0,03	0,00	100,00	0	76,80	22,00	4,80	1,00
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0	0,00	5,60	4,50	0,27
6	627	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,3		8,6	60								
6			497,5	37,35	30,5	89,22	764,82	0,225	1,4	100,1	0,00	76,80	568,44	88,50	2,9
Обед															
	133/2015	Суп картофельный	250	2,8	3,0	20,5	121	1.1	7.5	0,00	0,00	0,00	26,5	25,9	0,97
2	437\04	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,00	132	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	12,50	20,80	2,30
3	516\04	Макароны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	15,00	11,23	1,13
4	685\04	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
7	214\04	д/г кукуруза консер. отварная	50	2,2	0	1,2	29	0	1,6	0	0,00	5,5	3,7	3,6	0,2
			872,5	28,65	18	107,02	726,82	0,325	19,7	0,033	0,00	56,0	132,74	75.18	4,94

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич Еская ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Третий день

Завтрак

1	3\4	Бутерброд с маслом	32,5	1,54	12,60	9,52	161	0,04	0,90	0,06	0,10	0,05	267,60	0,00	0,00
2	302\04	Каша манная с маслом	200/5	4,80	8,20	30,40	222	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	7,90	37,40
3	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
4	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
5	375\04	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	15	0,001	1,3	0,05	0,00	0	29,45	21,6	1,20
6		Шоколад «Аленка»	50	0,8	5,2	8,3	82								
			550	9,99	62,1	75,44	693,82	0,41	2,20	0,11	0,10	0,05	409,84	39,60	39,68

Обед

1	88/2015	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с картофелем	200/20	1,4	4,0	0,3	72	0,05	12,6		1,9	39,2	39,4	17,7	0,66
2	291\2015	Плов из птицы	200	20,44	18,75	34,0	386	0,08	3,60	0,00	0,00	0,00	16,20	40,40	2,65
3	588\94	Компот из свежих яблок	200	0,3	35,8	7,9	141	0,05	0	0,06	0,00	0	64,4	49,8	1,84
4	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
5	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
7	78\04	Икра морковная	60	1,2	0,1	12	55	0,2	0	0	0	0	15,6	0	0,42
8			732,5	35,15	67,15	152,65	746,22	0,29	33,71	0,10	0,00	35,00	223,24	187,54	8,66

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич Еская ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Завтрак	Четвертый день												
1	02\04	Бутерброд с повидлом	45,5	1,35	3,5	23,6	132,75	0,03	0,1	0	0	0	7,87	8,8	0,7
2	302\04	Каша пшённая с маслом	200/5	5,60	9,00	32,00	234	0,30	0,00	0,00	0	0,00	21,60	66,40	2,20
4	694\04	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	4,0	25,4	148	0,00	0,00	0,00	0	0,00	9,60	0,00	0,00
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
6		Печенье	40	1,5	2,0	15	83,4								
			515,5	14,7	18,8	114,7	690,97	0,36	0,13	0,00	0,00	0,00	44,11	80,80	3,71
Обед															
1	82\2015	Борщ с капустой и с картошкой	200	1,44	3,9	8,8	93	0,05	8,1	0			43,4	25,9	1,15
2	171/2015	Гречка отварная	150/10	8,4	10,8	41,25	278	0,21	0	0	71,4	210	0	142,8	
3	451	Котлета из говядины	90	15,9	14,4	11,0	261	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	8,01	0,90
4	587\04	Соус красный основной	30	0,69	1,4	1,95	23,4	0,03	0,4	0,02	0	106,4	-	12,5	0,6
5	638\04	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	103	0,03	0	0,06	0,00	0	16,4	8,4	0,6
6	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
7	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
8	78\04	Икра свекольная	60	1,4	0,1	14	111	0,08	8,30	0,03	0,00	0,00	96,80	66,14	2,39
			792,5	35,00	34,1	145,65	962,22	0,35	11,73	0,09	0,00	0,00	306,28	139,30	6,57

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пятый день															
Завтрак															
1	3\04	Бутерброд с сыром	47,5	6,50	9,60	9,30	154	0,04	0,90	0,06	0,05	0,05	267,60	0,00	0,00
2	302\04	Каша рисовая с маслом	200/5	3,00	7,80	30,60	208	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,50	22,00	0,40
3	692\04	Кофейный напиток	200	3,20	3,60	22,00	136	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
3	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
			505	15,25	21,3	80,6	590,82	0,107	1,605	0,12	0,05	0,3	342,14	39,1	1,51
Обед															
1	133\2015	Суп картофельный	200	2,8	3,0	20,5	121	0,1	24,1	0,00			19,8	31,2	1,2
2	369/2004	Рыба отварная	90	19,4	18,0	0,0	243,0			0					
3	516\04	Макароны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	15,00	11,23	1,13
4	639\04	Компот из сухофруктов	200/10	0,60	0,00	31,40	124	0,05	0,00	0,06	0,00	0,00	64,40	49,80	1,84
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
7	4	Горошек консервированный	25	0,63	0,04	2,8	15	-	-	-		-	-	-	-
8	627	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8		8,1	38								
			877,5	69,14	18,9	143,9	927,82	0,62	11,93	0,16	0,00	0,00	244,90	148,12	6,33

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Шестой день															
Завтрак															
1	728\04	Блинчики с повидлом	70	4,2	5,67	37,1	215	0	0,3	2,2	0	0	480	421	66,4
2	693\04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,07	0	0	122,8	21,6	1,2
3	337\04	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,30	4,60	0,30	63	0,03	0,00	100,00	0,24	76,80	22,00	4,80	1,00
3	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
5	627	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	21	8,6	91								
			562,5	19,95	56,57	97,2	651,82	0,12	1,63	102,27	0,24	76,80	635,44	457,50	69,68
Обед															
1	137\15	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	2,0	8,4	14,8	90	0,12	9,86	3,96	1,25	103,9	25,52	32,23	1,29
2	451	Котлета из говядины	75	15,9	14,4	11,0	261	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	95,2	0,00	0,00
	587\04	Соус красный основной	30	0,69	1,4	1,95	23,4	0,03	0,02	0	106,4	-	12,5	0,6	
3	472\94	Картофельное пюре смаслом	200\7	4,20	9,00	29,20	218	0,10	3,80	0,07	0	0,00	242,00	40,70	0,10
4	685\04	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
7	534\04	Капуста тушеная	60	1,25	2,30	5,35	48	0,01	16,60	0,003	0,00	11,000	18,000	6,65	0,24
			844,5	28,15	34,25	96,8	791,72	0,27	41,73	0,123	0	11	514,54	79,05	3,22

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Завтрак	Седьмой день												
1	3\4	Бутерброд с маслом	32,5	1,54	12,60	9,52	161	0,04	0,90	0,06	0,10	0,05	267,60	0,00	0,00
2	219\15	Сырники из творога с повидлом	100/30	24,5	20,6	30,6	378	0,08	1,60	0,01	0,00	0,00	154,10	20,70	0,40
3	378\15	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103	0,05	1,59	0,00	0,00	0,00	149,3	18	0,37
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0	0,00	5,60	4,50	0,27
6		Печенье	40	1,5	2,0	1,5	83,4								
			455	27,29	33,35	63,32	818,22	0,18	3,83	0,12	0,10	0,05	549,54	47,90	2,41
Обед															
1	181\04	Уха с перловой крупой	200/25	2,4/4,0	5,3/0,4	14,3/0,5	116/21	0,13	11,8	0	0	0	37,2	49,5	1,2
2	437\04	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,00	132	0,05	1,00	0,00	0	0,00	12,50	20,80	2,30
3	511\04	Рис отварной с маслом	200	4,8	8	49	292	0,04	0,05	0	0	0	8,1	35,5	0,7
4	588\94	Компот из свежих яблок	200	0,3	35,8	7,9	141	0,05	0	0,06	0,00	0	64,4	49,8	1,84
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
7	214\04	д/г кукуруза консервированная отварная	25	1,1	0	1,2	29	0	1,6	0	0,00	5,5	3,7	3,6	0,2
			802,5	30,15	53,3	95,6	823,82	0,402	42,275	0,1	0	35	212,24	213,54	9,33

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Восьмой день															
Завтрак															
1	02\04	Бутерброд с сыром	45,5	1,35	3,5	23,6	132,75	0,03	0,1	0	0	0	7,87	8,8	0,7
2	682\94	Каша гречневая на молоке с масл	200/5	6,00	9,40	31,00	240	0,08	0,50	0,00	0	0,00	61,20	12,75	0,60
4	692\04	Кофейный напиток	200	3,20	3,60	22,00	136	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
5		Вафли	30	0,6	0,7	15,5	70,8								
			512,5	12,2	17,35	100,3	621,55	0,135	0,625	0	0	0	83,71	27,15	2,11
Обед															
1	98\2015	Суп крестьянский с мясом	200/20	1,8	2,4	11,3	74	0,09	6,6		1.1	57,2	20.2	23,1	0,8
2	516\04	Макаронны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	15,00	11,23	1,13
3	288\15	Птица отварная	90	20,4	15,38	0,43	219	0,3	1,98	0,03	0,3	24,8	117	14,3	1.2
3	587\04	Соус красный основной	30	0,69	1,4	1,95	23,4	0,03	0,02	0	106,4	-	12,5	0,6	0,60
4	639\04	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	0,00	31,4	124	0,00	0,00	0,00	0	0,00	9,60	0,00	0,00
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
	78\04	Икра свекольная	60	1,4	0,1	14	111	0,08	8,30	0,03	0,00	0,00	96,80	66,14	78\04
			832,5	33,4	24,4	120,25	938,22	0,33	39,38	0,15	0,00	0,25	324,74	128,07	5,93

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Завтрак	Девятый день												
1	733\04	Оладьи с маслом	150/10	11,25	18,6	61,25	465	0,1	0,6	0	0	0	75,5	15,9	0,75
2	337\04	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,30	4,60	0,30	63	0,03	0,00	100,00	0,24	76,80	22,00	4,80	1,00
3	379\15	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,7	15,9	101	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
627		Фрукты свежие (груши)	100	0,3		8,6	38								
			552,5	19,8	22,96	116,25	759,82	0,316	0,63	0,06	0,00	0,00	96,94	29,9	2,16
Обед															
1	82\15	Борщ с капустой и с картошкой	250	1,44	3,9	8,8	93	0,05	8,1	0			43,4	25,9	1,15
2	403\94	Голубцы «Ленивые»	250	21,7	16,75	16,5	312,5	0,08	3,6	0,07	0,00	0,00	16,2	4,04	2,65
4	694\04	Какао на сгущенном молоке	200	4,7	5,0	31,8	187	0,03	0	0,06	0,00	0	16,4	8,4	0,6
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
	4	Горошек консервированный	25	0,63	0,04	2,8	15	-	-	-		-	-	-	-
			777,5	32,35	28,9	69,7	700,32	0,26	6,53	0,13	0,00	0,00	151,18	56,44	5,33

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Десятый день															
Завтрак															
1	3\4	Бутерброд с маслом	32,5	1,54	12,60	9,52	161	0,04	0,90	0,06	0,10	0,05	267,60	0,00	0,00
2	302\04	Каша манная с маслом	200/5	4,80	8,20	30,40	222	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	7,90	37,40
3	692\04	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,20	3,60	22,00	136	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
	627	Фрукты свежие(бананы)	200	3	41	8,6	182								
			657,5	10,59	61,95	71,72	665,00	0,16	2,23	0,11	0,10	0,05	404,24	35,10	39,41
Обед															
1	103/2015	Суп куринный с макаронным изделиями	200/20	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	53,32	19,68	21,60	0,8
2	436\04	Жаркое по -домашнему	250	26,7	14,7	32,4	375	0,14	17	0	0	0	19,51	38,2	2,98
4	388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	88,2	28,2	0,01	120	0,00	0,76	0,00	64,40	49,80	1,84
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
7	534\04	Капуста тушеная	60	1,25	2,30	5,35	48	0,01	16,60	0,003	0,00	11,000	18,000	6,65	0,24
8		Печенье	40	1,5	2,0	15	83,4								
			822,5	22,50	73,03	78,65	711,22	0,522	78,725	0,063	0	11	175,44	154,76	7,46