

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Фатежская средняя  
общеобразовательная школа №1»  
Фатежского района Курской области

*Соколова*  
Соколова О.Т.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКОУ «ФАТЕЖСКАЯ СРЕДНЯЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**  
**ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ**

## 1 день

Наименование блюд	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша манная молочная	№132	250	Крупа манная 38 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	7,5	10,25	36,625	268,75	0,075	0,175	0,275	156,85	0,5
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>23,775</b>	<b>14,91</b>	<b>77,6</b>	<b>461,365</b>	<b>0,15</b>	<b>0,216</b>	<b>6,275</b>	<b>179,7</b>	<b>1,775</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с рисом	№80	250	Картофель 120 Рис 10 Морковь 15 Лук 14,4 Масло раст. 3	3	3,36	20,4	123,9	0,12	0,06	9,9	31,08	1,23
Отварная курица	№110	100	Цыпленок-бройлер 204 Лук 4	22,46	14,21	0	232,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Макаронные изделия	№19	200	Макаронные изделия 70 Масло слив. 5	7,14	0,74	1,14	209,96	0,0762	0,0202	-	12,005	10,416
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>37,22</b>	<b>24,48</b>	<b>62,46</b>	<b>805,005</b>	<b>0,3362</b>	<b>0,3002</b>	<b>49,33</b>	<b>131,375</b>	<b>15,641</b>
<b>Итого за 1-й день</b>				<b>60,995</b>	<b>39,39</b>	<b>140,06</b>	<b>1266,37</b>	<b>0,4862</b>	<b>0,5162</b>	<b>55,605</b>	<b>311,075</b>	<b>17,416</b>

**2 день**

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша рисовая молочная	№184	250	Рис 37 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	9,2	12,8	44,3	229	0,1	0,325	1,175	267,275	0,625
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
<b>Итого</b>				<b>26</b>	<b>28,46</b>	<b>108,675</b>	<b>616,53</b>	<b>0,392</b>	<b>0,3835</b>	<b>7,175</b>	<b>296,125</b>	<b>1,765</b>
<b>Обед</b>												
Горошек зеленый консервированный	№244	50	Горошек зеленый (консервы) 77	1,4	1,15	2,3	26	0,042	0,019	4,4	8,58	0,27
Щи из свежей капусты	№66	300	Картофель 40 Капуста белокоч. 105 Лук 14,4 Морковь 15 Томат-паста 5 Масло раст. 6	2,04	5,79	8,01	92,4	0,03	0,03	24,03	60,17	0,78
Бефстроганов	№89	50	Свинина 87 Лук 34 Масло раст. 6 Мука 6 Томатный соус 12	24,24	26,32	4,8	336,8	0,064	0,128	0,856	18,28	3,264
Картофельное пюре	№131	200	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>34,97</b>	<b>41,39</b>	<b>73,38</b>	<b>794,935</b>	<b>0,276</b>	<b>0,377</b>	<b>39,346</b>	<b>162,29</b>	<b>7,954</b>
<b>Итого за 2-й день</b>				<b>60,97</b>	<b>69,85</b>	<b>182,055</b>	<b>1411,465</b>	<b>0,668</b>	<b>0,7605</b>	<b>46,521</b>	<b>458,415</b>	<b>9,719</b>

### 3 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная молочная	№185	250	Пшено 47 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	9,3	11	44	312	0,225	0,2	0,675	161,5	1,475
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
<b>Итого</b>				<b>26,1</b>	<b>26,66</b>	<b>108,375</b>	<b>699,53</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2585</b>	<b>6,675</b>	<b>190,35</b>	<b>2,615</b>
<b>Обед</b>												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Суп картофельный с горохом	№81	300	Картофель 78 Горох 24 Лук 14 Морковь 16 Масло раст. 5	6,24	2,76	15,6	151,17	0,36	0,075	28,14	61,08	3,2
Плов	№122	250	Мясо 86 Лук 18 морковь 19 Масло слив. 10 Рис 67 Томатный соус 6	30,625	33,75	55,25	652,5	0,125	0,25	2,375	38,5	3,25
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>54,135</b>	<b>47,34</b>	<b>115,08</b>	<b>1070,165</b>	<b>0,515</b>	<b>0,441</b>	<b>40,695</b>	<b>156,04</b>	<b>10,3</b>
<b>Итого за 3-й день</b>				<b>80,235</b>	<b>74</b>	<b>223,455</b>	<b>1769,695</b>	<b>0,815</b>	<b>0,6995</b>	<b>47,37</b>	<b>346,39</b>	<b>12,915</b>

**4 день**

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронными изделиями	№35	250	Макаронные изделия 37 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Батон	Пр.	50	Пр.	9,36	3,744	64,272	326,976	-	-	-	23,712	1,248
<b>Итого</b>				<b>71,11</b>	<b>18,394</b>	<b>112,372</b>	<b>1467,452</b>	<b>0,07</b>	<b>1,285</b>	<b>1,285</b>	<b>263,452</b>	<b>2,663</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Рассольник ленинградский	№76	250	Картофель 120 Крупа перловая 10 Лук 12 Морковь 15 Огурцы соленые 16,75 Масло раст. 5	2,5	6,15	19,92	144,9	0,12	0,06	9,06	31,74	1,17
Курица отварная	№110	100	Курица 204 Отварной лук 4	22,26	14,21	-	323,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Каша гречневая рассыпчатая	№67	200	Гречневая крупа 83 Масло сливочное 10	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>52,64</b>	<b>39,21</b>	<b>117,4</b>	<b>1071,445</b>	<b>0,54</b>	<b>0,426</b>	<b>51,35</b>	<b>136,39</b>	<b>11,405</b>
<b>Итого за 4-й день</b>				<b>123,75</b>	<b>57,604</b>	<b>229,772</b>	<b>2538,897</b>	<b>0,61</b>	<b>1,711</b>	<b>52,635</b>	<b>399,842</b>	<b>14,068</b>

## 5 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша овсяная молочная	№130	250	Геркулес 38,75 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,375	12,25	33,875	278,75	0,15	0,2	0,3	174,025	1,45
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>24,55</b>	<b>16,91</b>	<b>74,85</b>	<b>471,365</b>	<b>0,225</b>	<b>0,241</b>	<b>0,3</b>	<b>23,024</b>	<b>2,725</b>
<b>Обед</b>												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Щи из свежей капусты	№66	300	Картофель 40 Капуста белокоч. 105 Лук 14,4 Морковь 15 Томат-паста 5 Масло раст. 6	2,04	5,79	8,01	92,4	0,03	0,03	24,03	60,17	0,78
Рыба тушеная с овощами	№247	80	Минтай 153 Лук 10 Морковь 28 Масло раст. 4	8,744	4,08	2,056	80	0,056	0,064	2,304	27,064	0,456
Картофельное пюре	№131	200	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Компот из смеси сухофруктов	№278	200	Сухофрукты (ассорти) 20 Сахар 20	1	0,06	27,5	110	-	0,02	0,32	28,7	0,62
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>24,134</b>	<b>24,74</b>	<b>94,796</b>	<b>6686,576</b>	<b>0,256</b>	<b>0,319</b>	<b>37,754</b>	<b>029,334</b>	<b>6,586</b>
<b>Итого за 5-й день</b>				<b>48,684</b>	<b>41,65</b>	<b>169,646</b>	<b>1157,94</b>	<b>0,481</b>	<b>0,56</b>	<b>38,054</b>	<b>232,358</b>	<b>9,311</b>

**6 день**

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная молочная	№185	250	Пшено 47 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	9,3	11	44	312	0,225	0,2	0,675	161,5	1,475
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
<b>Итого</b>				<b>26,1</b>	<b>96,66</b>	<b>108,375</b>	<b>999,53</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2585</b>	<b>6,675</b>	<b>190,35</b>	<b>2,615</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с макаронными изделиями	№82	300	Картофель 120 Макаронные изделия 12 Лук 14,4 Морковь 15 Масло раст. 5	3,24	3,39	20,58	125,7	0,15	0,09	9,9	29,52	1,29
Гуляш с куриным филе	№39.01	100	Куриное филе 96 Лук 12 Морковь 12 Томат-паста 2 Масло раст. 4 Мука 4	13	12	6	180,2	0,1	-	4,8	17	1,02
Каша гречневая рассыпчатая	№67	200	Гречневая крупа 83 Масло сливочное 10	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>32,26</b>	<b>31,2</b>	<b>122,4</b>	<b>905,255</b>	<b>0,55</b>	<b>0,33</b>	<b>52,79</b>	<b>136,89</b>	<b>11,13</b>
<b>Итого за 6-й день</b>				<b>58,36</b>	<b>127,86</b>	<b>230,775</b>	<b>1904,785</b>	<b>0,85</b>	<b>0,5885</b>	<b>59,465</b>	<b>327,24</b>	<b>13,745</b>

**7 день**

Наименование блюдо	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша манная молочная	№132	250	Крупа манная 38 Молоко 125 Вода питьевая 88,75 Сахар 7 Масло слив. 5	7,5	10,25	36,625	268,75	0,075	0,175	0,275	156,85	0,5
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>23,675</b>	<b>14,91</b>	<b>77,6</b>	<b>461,365</b>	<b>0,15</b>	<b>0,216</b>	<b>6,275</b>	<b>179,7</b>	<b>1,775</b>
<b>Обед</b>												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Щи из свежей капусты	№66	300	Картофель 40 Капуста белокоч. 105 Лук 14,4 Морковь 15 Томат-паста 5 Масло раст. 6	2,04	5,79	8,01	92,4	0,03	0,03	24,03	60,17	0,78
Жаркое по- домашнему	№96	250	Свинина 87 Томатный соус 5 Картофель 253 Морковь 25 Лук 30 Масло слив. 5	13,275	13,575	24,25	304,675	0,2	0,175	5,125	36,375	2,95
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>32,585</b>	<b>30,195</b>	<b>76,79</b>	<b>663,57</b>	<b>0,26</b>	<b>0,321</b>	<b>39,335</b>	<b>153,005</b>	<b>7,158</b>
<b>Итого за 7-й день</b>				<b>56,26</b>	<b>45,105</b>	<b>154,09</b>	<b>1124,935</b>	<b>0,41</b>	<b>0,537</b>	<b>45,61</b>	<b>332,705</b>	<b>9,355</b>

## 8 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша рисовая молочная	№184	250	Рис 37 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	9,2	12,8	44,3	229	0,1	0,325	1,175	267,275	0,625
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>25,375</b>	<b>17,46</b>	<b>85,275</b>	<b>421,615</b>	<b>0,175</b>	<b>0,366</b>	<b>7,175</b>	<b>290,125</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с фасолем	№47	300	Картофель 80 Фасоль 30 Лук 14,4 Морковь 20 Масло раст. 5	7,2	6,42	23,95	159,9	0,2	0,1	8,475	81,3	2,625
Гуляш	№523	100	Свинина 87 Лук 12 Морковь 12,5 Мука пшенич. 6 Масло раст. 6 Томатная паста 12	7,54	6,24	1,26	156,94	0,0999	0,0843	0,7259	9,7815	2,4196
Макаронные изделия отварные	№19	200	Макаронные изделия 70 Масло слив. 5	7,14	0,74	1,14	209,96	0,0762	0,0202	-	12,005	10,416
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>38,36</b>	<b>22,61</b>	<b>68,93</b>	<b>769,195</b>	<b>0,3961</b>	<b>0,3105</b>	<b>50,1509</b>	<b>171,8565</b>	<b>18,4006</b>
<b>Итого за 8-й день</b>				<b>63,735</b>	<b>40,07</b>	<b>154,205</b>	<b>1190,81</b>	<b>0,5711</b>	<b>0,6765</b>	<b>57,3259</b>	<b>451,9815</b>	<b>20,3006</b>

9 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронными изделиями	№35	250	Макаронные изделия 25 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>15,925</b>	<b>16,25</b>	<b>76,075</b>	<b>507,135</b>	<b>0,82</b>	<b>0,33</b>	<b>1,285</b>	<b>250,99</b>	<b>2,15</b>
<b>Обед</b>												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Суп из овощей	№95	300	Картофель 200 Капуста 90 Лук 43 Морковь 45 Горошек зеленый конс. 36 Масло раст. 18	5,58	7,8	18,96	169,26	0,15	-	20,46	55,8	1,5
Плов	№122	250	Мясо 86 Лук 15,75 Морковь 16,75 Масло слив. 10 Рис 67 Томат-паста 6	30,625	33,75	55,25	652,5	0,125	0,25	2,375	38,5	3,25
Компот из смеси сухофруктов	№278	200	Сухофрукты (ассорти) 20 Сахар 20	1	0,06	27,5	110	-	0,02	0,32	28,7	0,62
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>42,475</b>	<b>49,38</b>	<b>132,94</b>	<b>1148,975</b>	<b>0,305</b>	<b>0,38</b>	<b>27,335</b>	<b>167,86</b>	<b>8,68</b>
<b>Итого за 9-й день</b>				<b>58,4</b>	<b>65,63</b>	<b>212,015</b>	<b>1656,11</b>	<b>1,125</b>	<b>0,71</b>	<b>28,62</b>	<b>418,85</b>	<b>10,83</b>

**10 день**

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша овсяная молочная	№130	250	Геркулес 38,75 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,375	12,25	33,875	278,75	0,15	0,2	0,3	174,025	1,45
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>24,55</b>	<b>16,91</b>	<b>74,85</b>	<b>471,365</b>	<b>0,375</b>	<b>0,241</b>	<b>6,3</b>	<b>146,875</b>	<b>2,725</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с гречневой крупой	№630	300	Картофель 120 Гречневая крупа 15 Лук 14,4 Морковь 15 Масло раст. 5	14,3	9,3	6,7	215,9	1,2	1,1	5,2	27,03	3,2
Курица отварная	№110	100	Курица 204 Лук отварной 4	22,26	14,21	-	323,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Картофельное пюре	№131	200	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>45,26</b>	<b>36,72</b>	<b>73,62</b>	<b>965,005</b>	<b>1,48</b>	<b>1,46</b>	<b>51,55</b>	<b>163,86</b>	<b>8,615</b>
<b>Итого за 10-й день</b>				<b>69,81</b>	<b>53,63</b>	<b>148,47</b>	<b>1436,37</b>	<b>1,855</b>	<b>1701</b>	<b>57,85</b>	<b>310,735</b>	<b>11,340</b>

