**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд  | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **15** | **25** | **97** | **674** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | ПР | 40 | Хлеб пшеничный - 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 38,4 | 13,2 | 0,44 |
| Масло сливочное | 14 | 10 | Масло сливочное -10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| Сыр Российский | 15 | 20 | Сыр Российский -20 | 4,6 | 5,9 | - | 72 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| Яблоко | 338 | 150 | Яблоко -150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | - | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Чай с лимоном | 377 | 200 | Чай -0,5, сахар -15, лимон -8 | 0,5 | - | 9,9 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,3 | 23,2 | 12,3 | 2,1 |
| Каша рисовая вязкая | 174 | 220 | Крупа рисовая -44, молоко -100, вода -65, сахар -16, масло сливочное -10 | 6,0 | 10,9 | 52,9 | 334 | 0,06 | 0,96 | 54,8 | - | 130,9 | 157,4 | 36,5 | 54,8 |
| **Обед** |  |  |  | **26,3** | **21,7** | **122** | **819** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 45 | 100 | Капуста -98,6, морковь -2,5, сахар -5, растительное масло -5, лимонная кислота -0,3 | 1,3 | 3,3 | 6,5 | 94,1 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| Суп с макаронными изделиями | 111 | 250 | Вермишель -20, морковь -12,5, лук -12, растительное масло -5, томатное пюре -1,5 | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,1 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| Картофельное пюре | 312 | 150 | Картофель -170, молоко -24, масло сливочное -5 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,7 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 |
| Бефстроганов из мяса отварного | 245 | 100 | Говядина -110, морковь -15,5, лук -2,5, сметана -12,5, мука - 4 | 14,4 | 12,25 | 3,78 | 181 | 0,1 | 0,4 | 16,9 | 0,08 | 33,6 | 124,9 | 19,8 | 1,98 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | Сухофрукты -20, сахар -20, лимонная кислота -0,25 | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Хлеб ржано - пшеничный | ПР | 60 | Хлеб -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник**  |  |  |  | **16** | **17** | **35** | **359** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет паровой  | 215 | 110 | Яйца -2 шт., молоко -50, масло сливочное -7 | 11,77 | 16,56 | 2,3 | 205,34 | 0,06 | 0,21 | 254,82 | 0,56 | 90,32 | 199,2 | 15,20 | 2,19 |
| Горошек консервированный | 306 | 50 | Горошек -50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20,1 | 0,06 | 5,0 | - | 0,1 | 10 | 31 | 10,5 | 0,35 |
| Сок фруктовый | 389 | 200 | Сок -200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Хлеб пшеничный | ПР | 20 | Хлеб пшеничный -20 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 46,7 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **Итого**  |  |  |  | **57** | **63** | **254** | **1852** | **1,73** | **57,8** | **451,7** | **5,8** | **645,7** | **1139,5** | **249** | **73** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд  | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **15,8** | **24** | **111** | **723** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | ПР | 40 | Хлеб пшеничный -40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Масло сливочное | 4 | 10 | Масло сливочное -10 | 0,1 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| Яблоко  | 338 | 150 | Яблоко -150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | - | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Каша геркулесовая вязкая | 173 | 220 | Геркулес -44, молоко -100, сахар -16, сливочное масло -10 | 8,3 | 13,12 | 47,6 | 342 | 0,22 | 2,08 | 32 | 0,86 | 221,6 | 315,4 | 79,6 | 2,1 |
| Кофейный напиток | 379 | 200 | Кофейный напиток -5, молоко -100, сахар -20 | 3,6 | 2,7 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,7 | 312 | 29,33 | 2,4 |
| **Обед**  |  |  |  | **19,9** | **26,7** | **100** | **763** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 20 | 100 | Огурцы свежие -19, масло растительное -6 | 0,67 | 6,09 | 1,8 | 64,65 | 0,03 | 6,65 | - | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,3 | 0,5 |
| Рассольник Ленинградский | 96 | 250 | Картофель -40, крупа перловая или рисовая -2, морковь -5, лук -2,4, огурцы соленые -6,7, масло растительное -2 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 117,9 | 0,1 | 7,5 | - | 2,4 | 38,5 | 208,7 | 31,8 | 1 |
| Рагу овощное | 143 | 105 | Картофель -43, морковь -20, лук -10, капуста -45, масло растительное -4, сметана -7,5, мука -2,5, лавровый лист -0,01, масло сливочное -5 | 1,8 | 11 | 8,6 | 142 | 0,06 | 12,5 | 46 | 1,6 | 37,1 | 45 | 16,2 | 0,6 |
| Котлеты рыбные | 234 | 80 | Минтай -70, хлеб пшеничный -9, молоко -13, мука -5, масло растительное -5, масло сливочное -5 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 104,3 | 0,07 | 0,35 | 9,7 | 0,5 | 43,1 | 136,5 | 20,9 | 40,60 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | Сухофрукты -20, сахар -20, лимонная кислота -0,25 | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Хлеб ржано- пшеничный | ПР | 60 | Хлеб -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник**  |  |  |  | **26,4** | **19** | **30,5** | **398** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с йогуртом | 223 | 160 | Творог -94, крупа манная -6, сахар -8, яйца -1/10 шт., масло сливочное -4, мука -4, сметана -4, йогурт -60 | 20,6 | 14 | 22,1 | 296 | 0,6 | 0,6 | 46 | 0,2 | 222,4 | 32 | 168,2 | 0,9 |
| Ряженка  | 386 | 200 | Ряженка -200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102 | 0,28 | 0,6 | 40 | - | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| **Итого :** |  |  |  | **62** | **69,7** | **241,5** | **1884** | **1,6** | **47,6** | **214** | **10** | **1041** | **1426** | **462** | **55** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд  | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **15** | **25** | **64** | **543** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | ПР | 40 | Хлеб пшеничный -40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 3,2 | 0,44 |
| Масло сливочное | 14 | 10 | Масло сливочное -10 | 0,1 | 7,25 | 013 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| Яблоко  | 338 | 150 | Яблоко -150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | - | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Кофейный напиток | 379 | 200 | Сахар -20, молоко -100, кофейный напиток -5 | 3,6 | 2,7 | 29,2 | 155,2 | 003 | 1,47 | - | - | 158,7 | 32 | 29,33 | 2,4 |
| Омлет с колбасой или сосисками  | 212 | 70 | Яйца (меланж) -1 ш.(40 гр.),молоко -15, масло сливочное -9, колбаса вареная или сосиски -16,5 | 7,37 | 14,21 | 1,05 | 162 | 0,28 | 0,1 | 134,6 | 0,8 | 45,5 | 111,8 | 9,09 | 2,1 |
| **Обед**  |  |  |  | **22,5** | **25** | **120** | **812** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и яблок  | 59 | 10 | Морковь -93,8, яблоко -35,7, сахар -1 | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,9 | 0,05 | 6,95 | - | 2,49 | 21,19 | 33,98 | 24 | 1,32 |
| Борщ с капустой и картофелем | 82 | 250 | Свекла - 50,капуста -25, картофель -27, морковь -12,5, лук -12, томатное пюре -7,5, масло растительное -5, сахар -2,5  | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,05 | 10,3 | - | 2,4 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| Плов из отварного мяса | 24 | 150 | Говядина -110, крупа рисовая -34, масло растительное -5, лук -6, морковь -10 | 15,3 | 14,33 | 24,38 | 297 | 0,07 | 0,3 | 27 | 0,6 | 21,7 | 155,7 | 32 | 2,6 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | Сухофрукты -20, сахар -20, лимонная кислота -0,25  | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Хлеб ржано - пшеничный | ПР | 60 | Хлеб -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 0,96 |
| **Полдник**  |  |  |  | **18** | **12** | **42** | **396** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожный сырок  | ПР | 50 | Творожный сырок -50 | 7,5 | 4 | 5,75 | 89 | 0,02 | 0,25 | 20 | 10 | 74 | 99 | 10,5 | 0,2 |
| Печенье  | П | 40 | Печенье -40 | 3,7 | 4,52 | 27,88 | 165,8 | 0,04 | - | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| Ряженка  | 386 | 200 | Ряженка -200 | 6,7 | 3,6 | 8,2 | 141 | 0,5 | 12,4 | 0,57 | 1,2 | 38,5 | 5,9 | 12,1 | 0,02 |
| **Итого :** |  |  |  | **55,5** | **62** | **226** | **1751** | **1,2** | **47,5** | **248** | **19,7** | **465,6** | **970** | **224** | **16** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд  | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **15** | **18** | **67** | **534** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | ПР | 40 | Хлеб пшеничный - 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 38,4 | 13,2 | 0,44 |
| Масло сливочное | 14 | 10 | Масло сливочное -10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| Сыр Российский | 15 | 20 | Сыр Российский -20 | 4,6 | 5,9 | - | 72 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| Яблоко | 338 | 150 | Яблоко -150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | - | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Каша манная молочная | 381 | 210 | Крупа манная -31, молоко -100, сахар -16 | 6,02 | 4,05 | 33,3 | 194 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,6 | 109,7 | 17 | 0,3 |
| Чай с лимоном | 377 | 200 | Чай -0,5, сахар -15, лимон -8 | 0,5 | - | 9,9 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,3 | 23,2 | 12,3 | 2,1 |
| **Обед**  |  |  |  | **29** | **27** | **138** | **911** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из огурцов и помидоров | 24 | 10 | Помидоры -56,5, огурец -43,8, лук -14,3, масло растительное -6 | 0,93 | 6,13 | 2,9 | 70,4 | 0,4 | 18,05 | - | 3,14 | 24,7 | 26,2 | 16,7 | 0,7 |
| Суп из овощей | 99 | 250 | Капуста -25, картофель -66,75, морковь -12,5, лук -12, горошек консервированный -11,5, масло растительное -5 | 2,73 | 7,7 | 15,96 | 139,7 | 0,08 | 21,3 | 0,3 | - | 30,12 | 55,1 | 21,95 | 2,2 |
| Гречка рассыпчатая | 302 | 150 | Крупа гречневая -71 | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,9 | 0,2 | - | - | - | 14,6 | 210 | 140 | 5 |
| Птица тушеная в соусе | 290 | 100 | Курица -109, сметана -12,5, мука -4 | 11,5 | 8,6 | 2,9 | 134,7 | 0,03 | 0,1 | 22 | 0,3 | 31,3 | 83 | 12,7 | 7,3 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | Сухофрукты -20, сахар -20, лимонная кислота -0,25 | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Хлеб ржано - пшеничный | ПР | 60 | Хлеб -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8/ | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник**  |  |  |  | **16** | **17** | **35** | **358** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет паровой  | 215 | 110 | Яйца -2 шт., молоко -50, масло сливочное -7 | 11,77 | 16,56 | 2,3 | 205,3 | 0,06 | 0,21 | 254,82 | 0,56 | 90,32 | 199,2 | 15,2 | 2,2 |
| Горошек консервированный | 306 | 50 | Горошек -50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20,1 | 0,06 | 5,0 | - | 0,1 | 10 | 31 | 10,5 | 0,35 |
| Сок фруктовый | 389 | 200 | Сок -200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Хлеб пшеничный | ПР | 20 | Хлеб пшеничный -20 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 46,7 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **Итого :** |  |  |  | **60** | **62** | **240** | **1803** | **1** | **67** | **402** | **6,4** | **599** | **1033** | **343** | **30** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд  | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **12** | **22** | **87** | **559** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | ПР | 40 | Хлеб пшеничный - 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 38,4 | 13,2 | 0,44 |
| Масло сливочное | 14 | 10 | Масло сливочное -10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| Сыр Российский | 15 | 20 | Сыр Российский -20 | 4,6 | 5,9 | - | 72 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| Яблоко | 338 | 150 | Яблоко -150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | - | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | Чай -0,5, сахар -15 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | - | 5,2 | 8,2 | 4,4 | 1,64 |
| Каша вязкая из пшена | 175 | 220 | Рис -14, пшено -19, молоко -100, сахар -16, масло сливочное -10 | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 183,4 | 0,4 | 1,9 | 71,6 | 0,4 | 92,3 | 128 | 26,7 | 1,3 |
| **Обед**  |  |  |  | **21** | **20** | **133** | **807** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 53 | 100 | Свекла -64, зеленый горошек консервированный -38,5, яблоки -26, лук -6, масло растительное -4 | 1,65 | 4,12 | 7,3 | 73 | 0,4 | 8,5 | - | 2,3 | 34,5 | 37,1 | 19,7 | 1,7 |
| Щи из свежей капусты | 88 | 250 | Капуста -62,5, картофель -40, морковь -12,5, лук -12, томатное пюре -2,5, масло растительное -5 | 1,8 | 5 | 8,1 | 84,5 | 0,08 | 18,5 | - | 2,4 | 34 | 47,4 | 22,2 | 0,8 |
| Рис отварной | 304 | 150 | Рис -54, масло сливочное -6,7 | 3,67 | 5,4 | 36,7 | 210,1 | 0,03 | - | 27 | 0,6 | 2,6 | 61,5 | 19 | 0,5 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 229 | 100 | Минтай -123, морковь -23, лук -10, томатное пюре -10, растительное масло -5, сахар -2, петрушка -4, лимонная кислота -2,5 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,05 | 3,7 | 5,8 | 1,4 | 39 | 162 | 48,5 | 0,8 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | Сухофрукты -20, сахар -20, лимонная кислота -0,25 | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Хлеб ржано – пшеничный | ПР | 60 | Хлеб ржано- пшеничный -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник**  |  |  |  | **26** | **19** | **30,5** | **398** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с йогуртом | 223 | 160 | Творог -94, крупа манная -6, сахар -8, яйца -1/10 шт., масло сливочное -4, мука -4, сметана -4, йогурт -60 | 20,6 | 14 | 22,1 | 296 | 0,6 | 0,6 | 46 | 0,2 | 222,4 | 32 | 168,2 | 0,9 |
| Ряженка  | 386 | 200 | Ряженка -200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102 | 0,28 | 0,6 | 40 | - | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| **Итого :** |  |  |  | **59** | **61** | **250** | **1764** | **2** | **50** | **282** | **9** | **909** | **924** | **418** | **14,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование продуктов** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **Среднее за 10 дней** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 49 | 40 | 40 | 60 | 60 | 49 | 40 | 40 | 60 | 50 |
|  | Хлеб ржано – пшеничный | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
|  | Мука пшеничная | 4 | 11,5 | - | 4 | 4 | 4 | 11,5 | - | 4 | 4 | 4,7 |
|  | Крупы, бобовые | 44 | 52 | 34 | 131,5 | 102 | 44 | 52 | 34 | 131,5 | 102 | 72 |
|  | Макаронные изделия | 20 | - | - | - | - | 20 | - | - | - | - | 4 |
|  | Картофель | 170 | 83 | 27 | 40 | 67 | 170 | 83 | 27 | 40 | 67 | 77,4 |
|  | Овощи свежие  | 143 | 208 | 209 | 194 | 164 | 143 | 208 | 209 | 194 | 164 | 184 |
|  | Фрукты свежие | 158 | 150 | 186 | 176 | 158 | 158 | 150 | 186 | 176 | 158 | 166 |
|  | Фрукты сухие | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
|  | Соки | 200 | - | - | - | 200 | 200 | - | - | - | 200 | 80 |
|  | Мясо 1 категории | 110 | - | 110 | - | - | 110 | - | 110 | - | - | 44 |
|  | Птица 1 категории | - | - | - | - | 109 | - | - | - | - | 109 | 22 |
|  | Рыба | - | 70 | - | 123 | - | - | 70 | - | 123 | - | 39 |
|  | Колбасные изделия | - | - | 16,5 | - | - | - | - | 16,5 | - | - | 3,3 |
|  | Молоко | 174 | 213 | 115 | 100 | 150 | 174 | 213 | 115 | 100 | 150 | 150 |
|  | Кисломолочные продукты | - | 260 | 200 | 260 | - | - | 260 | 200 | 260 | - | 144 |
|  | Творог | - | 94 | 50 | 94 | - | - | 94 | 50 | 94 | - | 48 |
|  | Сыр | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | - | 20 | 20 | 12 |
|  | Сметана | 12,5 | 11,5 | - | 4 | 12,5 | 12,5 | 11,5 | - | 4 | 12,5 | 8 |
|  | Масло сливочное | 32 | 34 | 19 | 30,7 | 17 | 32 | 34 | 19 | 30,7 | 17 | 26,5 |
|  | Масло растительное | 10 | 12 | 10 | 14 | 18 | 10 | 12 | 10 | 14 | 18 | 13 |
|  | Яйцо диетическое | 2 шт. | 1/10 шт. | 1 шт. | 1/10 шт. | 2 шт. | 2 шт. | 1/10 шт. | 1 шт. | 1/10 шт. | 2 шт.  | 1 |
|  | Сахар | 56 | 64 | 43,5 | 61 | 51 | 56 | 64 | 43,5 | 61 | 51 | 55 |
|  | Кондитерские изделия | - | - | 40 | - | - | - | - | 40 | - | - | 8 |
|  | Какао, напиток кофейный | - | 5 | 5 | - | - | - | 5 | 5 | - | - | 2 |
|  | Чай | 0,5 | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,3 |
|  | Лимонная кислота | 0,55 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,55 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,3 |
|  | Томатное пюре | 1,5 | - | 7,5 | 10 | - | 1,5 | - | 7,5 | 10 | - | 4 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 50 | - | - | - | 61,5 | 50 | - | - | - | 61,5 | 22 |
|  | соль | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Глебовская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Е.В. выскребенцев)

***10-ти дневное меню***

***«МКОУ Глебовская средняя общеобразовательная школа»***

***Фатежского района Курской области***