

УТВЕРЖДАЮ

И.о. начальника управления образованием
администрации муниципального образования
Павловский район

СОГЛАСОВАНО

Директор общества
с ограниченной ответственностью
"Дары природы Павловского райпо"

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Н.А. Попко

20 23 г.



И.А. Оверченко

20 23 г.



20 23 г.

**10-ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
на осенне-зимний период**

2023 ГОД

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с «Гигиеническими требованиями к устройству, содержанию и организации режима в школьных учреждениях. "Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020года №32 СанПин 2.3/2.4.3590-20

При составлении перспективного цикличного меню использовалась следующая литература:

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - В. Т. Лапшина. - М.: "Хлебпродинформ". - 2004-640с..
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.
5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002-236с..
6. Химический состав пищевых продуктов / Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1.

Согласно сезонности с 01 октября в меню вместо свежих огурцов - огурцы квашеные; с 01 марта вместо свежей капусты - капуста квашеная (в блюдах, не подвергающихся термической обработке).

Первая неделя

Горячий завтрак - обед Возрастная категория 7-11 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
311Л	Каша рисовая молочная	200	7,124	7,688	37,114	245,4
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,0
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,14	71,7
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
	ИТОГО		14,074	12,408	107,934	570,1
135Л	Суп из овощей	250	1,864	3,860	10,891	87,1
451/ 297Л	Котлета мясная с кашей пшеничной	200	14,960	29,721	37,116	503,4
685Л	Чай с сахаром	200	0,232	0,059	8,030	30,3
	Хлеб пшеничный	48	3,792	0,48	24,224	114,7
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,625	60,3
	Фрукты свежие	129,6	0,5184	0,5184	12,7008	58,3
	ИТОГО		23,677	35,059	113,587	854,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,751	47,467	221,521	1424,2
<u>ВТОРНИК</u>						
	Овощи по сезону	60	0,480	0,060	1,560	8,4
391/ 520Л	Шницель рубленый рыбный с картофельным пюре	220	14,849	12,592	29,391	294,7
685Л	Чай с сахаром	200	0,166	0,000	7,019	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,140	71,7
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
	ИТОГО		19,405	13,232	66,860	441,5
113Л	Борщ	250	2,333	4,120	16,557	110,6
492Л	Плов с птицей	171	25,8191	27,689	27,8387	419,0
684Л	Чай на молоке	200	5,70	4,91	17,21	131,2
	Сок фруктовый	200	0,800	0,000	20,600	84,0
	Хлеб пшеничный	47,5	3,7525	0,475	23,972	113,5
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,625	60,3
	ИТОГО		40,720	37,614	126,800	918,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,125	50,846	193,660	1360,2
<u>СРЕДА</u>						
	Овощное блюдо	81	1,620	7,290	6,917	98,8
467/ 332Л	Биточки по-берорусски с макаронными изд. отварными	162	13,500	8,700	33,900	272,8
	Сок фруктовый 0,2	200	0,800	0,000	20,600	84,0
	Кондитерские изделия	25	1,875	2,950	18,600	109,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,14	71,7
	Хлеб ржаной	25	1,925	0,350	13,750	50,3
	ИТОГО		22,090	19,590	108,907	686,6
139Л	Суп гороховый	250	5,423	4,237	19,653	140,6
337Л	Яйцо отварное	1шт.	5,080	4,600	0,280	62,8
450/ 216Л	Шницель натуральный рубленый с овощами тушеными	190	13,8642	36,7651	16,3963	452,1
692Л	Кофейный напиток	200	5,850	5,004	20,454	147,3
	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	22,71	107,6
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,625	60,3
	Фрукты свежие	129,6	0,5184	0,5184	12,7008	58,3
	ИТОГО		36,600	51,994	112,819	1028,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,690	71,584	221,727	1715,5

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Калории ккал.
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
	Овощная нарезка	60	0,480	0,060	1,560	8,4
436Л	Жаркое по-домашнему	200	17,898	9,800	21,037	250,0
385Л	Чай с сахаром	200	0,166	0,042	7,019	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,765	0,350	17,660	83,7
	Хлеб ржаной	20	1,925	0,350	17,190	50,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		23,234	10,602	64,466	418,9
113Л	Борщ	250	2,333	4,120	16,557	110,6
374/ 297Л	Рыба тушеная с овощами и с кашей ячневой	231	19,605	9,208	27,640	274,1
	Сок фруктовый	200	0,800	0,000	20,600	84,0
	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	22,71	107,6
	Хлеб ржаной	35	2,695	0,490	24,063	70,4
	ИТОГО		28,988	14,269	111,570	646,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,222	24,871	176,035	1065,5
<u>ПЯТНИЦА</u>						
337Л	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,8
499/ 224Л	Котлета рубленая из птицы с рагу овощным	193	14,746	12,409	20,484	273,6
693Л	Какао	200	4,900	5,000	32,500	190,0
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	60,8
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	15,14	71,7
	Хлеб ржаной	25	1,540	0,280	13,750	40,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		29,176	23,129	95,384	699,1
140Л	Суп с макаронными изделиями	250	2,8406	2,5954	20,9028	121,2
358Л	Сырники со сметаной	110	15,913	23,641	19,581	356,8
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,6654	12,7215	0,4907	207,2
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,510	0,000	19,010	76,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,14	71,7
	Хлеб ржаной	25	1,925	0,350	17,188	50,3
	Фрукты свежие	129,6	0,5184	0,5184	12,7008	58,3
	ИТОГО		30,224	39,608	92,312	883,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,400	62,737	187,696	1582,7

Вторая неделя

Горячий завтрак - обед Возрастная категория 7-11 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
358Л	Сырники со сметаной	154	23,4	19,1	29,11	386,5
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	59	5,907	10,308	0,528	192,1
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,6000	0,0000	31,4000	124,0
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	60,8
	ИТОГО		30,4471	29,948	74,2682	763,4
133Л	Суп картофельный	250	2,5506	2,6354	20,0453	117,5
437/ 332	Гуляш мясной с макаронными изделиями	221	16,1837	34,959	34,461	520,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0	20,6	84,0
	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	22,71	107,6
	Хлеб ржаной	35	2,695	0,49	24,063	70,4
	Фрукты свежие	129,6	0,5184	0,5184	12,7008	58,3
	ИТОГО		26,3027	39,053	134,58	958,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,7498	69	208,848	1721,7
<u>ВТОРНИК</u>						
43Л	Салат из капусты (по сезону)	80	1,120	4,080	7,120	70,4
454/ 297Л	Котлета по-хлыновски с кашей гречневой	180	16,7280	32,5380	35,2980	402,0
	Сок фруктовый 0,2	200	0,800	0,000	20,600	84,0
	Хлеб пшеничный	36	2,765	0,35	18,16	83,7
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
	ИТОГО		22,953	37,248	94,928	680,3
139Л	Суп гороховый с мясом	250/25	11,4429	18,2559	19,6533	290,9
725Л	Вареники с творогом и со смет.	157	16,364	19,668	41,802	413,4
692Л	Кофейный напиток	200	5,850	5,004	20,454	147,3
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	20,187	95,6
	Хлеб ржаной	25	1,925	0,350	17,188	50,3
	Фрукты свежие	128	0,512	0,512	12,544	57,6
	ИТОГО		39,254	44,189	131,828	1055,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,207	81,437	226,756	1735,333
<u>СРЕДА</u>						
	Овощи по сезону	80	0,640	0,080	2,080	11,2
374/ 520Л	Рыба тушеная с овощами и с картофельным пюре	292	17,532	13,118	30,406	313,6
685Л	Чай с сахаром	200	0,166	0,042	7,019	26,5
	Хлеб пшеничный	32	2,528	0,32	16,15	76,5
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
	ИТОГО		22,406	13,840	69,405	468,0
113Л	Борщ	250	2,333	4,120	16,557	110,6
451/ 216Л	Котлета мясная с овощами тушеными	190	11,741	30,834	13,463	402,9
640Л	Кисель из сухофруктов	200	0,518	0,000	24,980	101,0
	Сок фруктовый	100	0,400	0,000	10,300	42,0
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	25,233	119,5
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,625	60,3
	ИТОГО		21,252	35,875	111,158	836,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,658	49,715	180,563	1304,3

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
ЧЕТВЕРГ						
	Салат из отварной свеклы	80	1,16	4,61	7,12	68,7
499/ 297Л	Котлета рубленая из птицы с кашей ячневой	180	16,062	11,233	30,427	309,5
640Л	Кисель из сухофруктов	200	0,5175	0	24,9795	101,0
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	Хлеб пшеничный	32	2,528	0,32	16,15	76,5
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			22,32	16,96	105,17	654,4
135Л	Суп из овощей с мясом	250/25	7,8847	17,8795	10,8913	237,4
	Овощное блюдо	70	2,17	0,14	4,55	28,0
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,665	12,722	0,491	207,2
340Л	Омлет нтуральный	120	11,99	23,33	2,37	267,0
693Л	Какао	200	6,77	5,86	19,89	156,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,19	95,6
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,49	24,06	70,4
ИТОГО			41,33	60,82	82,44	1062,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,66	77,78	187,61	1716,6
ПЯТНИЦА						
337Л	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,8
224Л	Рагу овощное	130	2,502	5,075	15,180	117,7
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,010	10,321	0,543	195,2
692Л	Кофейный напиток	200	5,660	4,760	21,270	147,6
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,630	60,3
ИТОГО			21,562	25,176	57,903	583,6
124Л	Щи	250	2,000	3,807	9,751	82,2
371/ 520Л	Рыба припущенная с картофельным пюре	232	19,724	7,253	20,281	229,0
684Л	Чай на молоке	200	5,705	4,910	17,207	131,2
639Л	Компот из суофруктов	170	0,403	0,000	14,901	60,0
	Кондитерские изделия	35	2,625	4,130	26,040	152,6
	Хлеб пшеничный	48	3,792	0,480	24,224	114,7
	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	24,063	70,4
ИТОГО			36,558	21,000	136,467	840,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,120	46,176	194,370	1423,7
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			552,6	581,6	1998,8	15049,6

Первая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
311Л	Каша рисовая молочная	250	9,33	9,99	47,10	306,8
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,0
	Фрукты свежие	135	0,54	0,00	13,23	60,8
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,66	83,7
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	20,63	60,3
	ИТОГО		17,44	14,36	127,32	663,5
	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,60	14,0
135Л	Суп из овощей	250	1,86	3,86	10,89	87,1
451/ 297Л	Котлета мясная с кашей пшеничной	220	16,46	32,69	40,83	589,1
685Л	Чай с сахаром	200	0,23	0,00	8,03	26,5
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	32,80	155,4
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,88	84,4
	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	11,76	54,0
	ИТОГО		27,41	37,79	135,79	996,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,85	52,14	263,11	1660,0
ВТОРНИК						
391/ 216Л	Шницель рубленый рыбный с овощами тушеными	225	18,42	13,85	38,23	271,9
685Л	Чай с сахаром	200	0,23	0,00	8,03	26,5
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,71	107,6
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	20,63	60,3
	ИТОГО		24,52	14,72	89,60	466,3
113Л	Борщ	250	2,33	4,12	16,56	110,6
492Л	Плов с птицей	258	38,99	41,16	42,02	626,9
684Л	Чай на молоке	200	0,22	4,91	16,21	127,4
	Сок 0,2	200	0,80	0,00	20,60	84,0
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	32,80	155,4
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,88	84,4
	ИТОГО		50,71	51,43	157,06	1188,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,23	66,14	246,66	1654,9
СРЕДА						
	Овощное блюдо	79	1,58	7,11	6,75	96,4
467/ 332Л	Биточки по-берорусски с макаронными изд. отварн.	218	21,37	43,54	36,18	660,0
	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,0
	Кондитерские изделия	37,5	2,81	4,43	27,90	163,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,14	71,7
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,49	24,10	70,4
	ИТОГО		31,63	55,87	130,67	1146,0
139Л	Суп гороховый	250	5,42	4,24	19,65	140,6
450/ 216Л	Шницель натуральный рубленый с овощами тушеными	208	16,29	44,18	14,88	522,4
692Л	Кофейный напиток	200	0,21	5,00	20,45	147,3
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	32,80	155,4
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,82	84,4
	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	11,76	54,0
	ИТОГО		47,06	98,83	143,26	1626,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		78,69	154,70	273,93	2772,4

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал.
ЧЕТВЕРГ						
	Сыр порционно	12,5	2,88	3,63	0,00	45,0
436Л	Жаркое по-домашнему	230	20,23	44,40	22,86	576,1
684Л	Чай на молоке	200	3,92	3,31	14,18	97,9
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,71	107,6
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	27,50	80,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			33,65	52,35	87,25	907,0
113Л	Борщ	250	2,33	4,12	16,56	110,6
	Сыр порционно	20	4,60	5,80	0,00	72,0
374/ 297Л	Рыба тушеная с овощами и с кашей ячневой	288	27,02	11,61	29,88	334,5
	Сок 0,2	200	0,80	0,00	20,60	84,0
	Чай с сахаром	200	0,23	0,00	8,03	26,5
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	32,80	155,4
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,82	84,4
ИТОГО			43,36	22,77	136,69	867,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			77,01	75,12	223,94	1774,3
ПЯТНИЦА						
337Л	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,60	0,28	62,8
499/ 224Л	Котлета рубленая из птицы с рагу овощным	295	22,19	18,93	30,59	357,8
693Л	Какао	220	7,21	6,28	20,70	165,1
	Фрукты свежие	135	0,54	0,00	13,23	60,8
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,66	83,7
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	20,63	60,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,10	30,57	103,09	790,5
140Л	Суп с макаронными изд	250	2,84	2,60	20,90	121,2
358Л	Сырники со сметаной	145	21,34	31,21	26,18	473,7
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	80	9,40	16,93	0,62	274,8
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,63	0,00	21,43	86,8
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,04	83,7
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,82	84,4
	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	11,76	54,0
ИТОГО			40,220	51,672	125,753	1124,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			80,320	82,245	228,845	1915,0

Вторая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
358Л	Сырники со сметаной	178,5	24,34	35,99	23,77	521,6
ЗЛ	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,81	10,21	0,65	217,6
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	22,85	92,6
	Фрукты свежие	135	0,54	0,00	13,23	60,8
	ИТОГО	32,38	46,19	60,50	892,5	
133Л	Суп картофельный	250	2,55	2,64	20,05	117,5
437/ 332Л	Гуляц мясной с макаронными изд.	290	20,33	42,95	47,53	662,6
	Сок 0,2	200	0,80	0,00	20,60	84,0
685Л	Чай с сахаром	200	0,23	0,00	8,03	26,5
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	32,80	155,4
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,82	84,4
	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	11,76	54,0
	ИТОГО	32,76	46,83	169,58	1184,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	65,14	93,02	230,08	2076,9	
ВТОРНИК						
	Овощная нарезка	75	0,60	0,08	1,95	10,5
454/ 297Л	Котлета по-хлыновски с кашей гречневой	190	17,22	32,68	37,26	516,0
	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,0
	Хлеб пшеничный	44	3,48	0,44	22,21	105,2
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,49	24,06	70,4
	ИТОГО	24,79	33,69	106,08	786,1	
139Л	Суп гороховый с мясом	250/25	11,21	17,72	19,65	285,2
725Л	Вареники с творогом со сметаной	157	16,36	19,67	40,80	409,7
692Л	Кофейный напиток	200	5,85	5,00	20,45	147,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,19	95,6
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,82	84,4
	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	11,76	54,0
	ИТОГО	40,30	43,38	141,68	1076,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	65,09	77,07	247,76	1862,2	
СРЕДА						
374/ 520Л	Рыба тушеная с овощами с картофельным пюре	340	22,43	13,90	35,65	362,4
685Л	Чай с сахаром	200	0,23	0,00	8,03	26,5
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,71	107,6
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,49	24,06	70,4
	ИТОГО	28,91	14,84	90,45	566,8	
113Л	Борщ	250	2,33	4,12	16,56	110,6
451/ 216Л	Котлета мясная с овощами тушенными	210	14,45	37,63	16,22	493,2
640Л	Кисель из сухофруктов	200	0,64	0,00	27,40	111,3
685Л	Чай с сахаром	200	0,23	0,00	8,03	26,5
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	32,80	155,4
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,82	84,4
	Фрукты свежие	125	0,50	0,00	12,25	56,3
	ИТОГО	26,52	42,99	142,08	1037,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	55,43	57,83	232,52	1604,3	

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
ЧЕТВЕРГ						
	Салат из отварной свеклы	80	1,16	4,61	7,12	68,7
499/ 297Л	Котлета рубленая из птицы с кашей ячневой	217	22,40	14,34	33,92	388,5
640Л	Кисель из сухофруктов	220	0,69	0,00	31,31	127,2
	Фрукты свежие	130	0,52	0,00	12,74	58,5
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,66	83,7
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	20,63	60,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			29,84	19,72	123,38	786,8
135Л	Суп из овощей с мясом	250/25	7,66	17,35	10,89	231,7
	Овощное блюдо	70	2,17	0,14	4,55	28,0
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	80	9,40	16,93	0,62	274,8
340Л	Омлет нтуральный	172	17,18	23,11	3,39	382,5
693Л	Какао	200	6,89	5,95	20,03	158,5
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,66	83,7
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,82	84,4
ИТОГО			49,30	64,41	85,96	1243,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			79,14	84,13	209,34	2030,3
ПЯТНИЦА						
337Л	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,60	0,28	62,8
224Л	Рагу овощное	283	5,28	10,10	32,08	260,3
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,81	10,28	0,65	218,3
685Л	Чай с сахаром	200	0,23	0,00	8,03	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,14	71,7
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,49	24,06	70,4
ИТОГО			22,47	25,77	80,25	710,0
124Л	Щи	250	2,00	3,81	9,75	82,2
371/ 520Л	Рыба припущенная с картофельным пюре	232	23,07	6,44	20,28	244,1
684Л	Чай на молоке	200	5,69	4,91	16,21	127,4
639Л	Компот из суофруктов	200	0,63	0,00	21,43	86,8
	Кондитерские изделия	52,5	3,94	6,20	39,06	228,9
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	32,80	155,4
	Хлеб ржаной	42	3,23	0,59	28,82	84,4
ИТОГО			43,70	22,59	168,35	1009,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,18	48,35	248,60	1719,1
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			687,07	790,76	2404,80	19069,4