Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира",
(МБОУ СОШ № 24 п. Бира, филиал в с. Семисточный)

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 24 п.Бира
Мостовая Д.В
Приказ № 297 от 16.10.2006г.

Примерное десятидневное меню
дети (от 3 до 7 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день ЗАВТРАК													
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	107	13	**77**	0,3	0	0,4	20,6
54-21г/н	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	0,04	0,68	17,3
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	Итого	**400**	**9,06**	**15,46**	**51,62**	**387,77**	**262,8**	**61,02**	**243,26**	**2,05**	**0,10**	**1,08**	**82,9**
1 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Сок	**100**	**0,5**	**0**	**9,1**	**38**	**8**	**9**	**5**	**0,2**	**0,01**	**2**	**0**
1 день ОБЕД													
54-18 с	Свекольник	180	4,11	2,36	9,7	76,59	22,5	18,57	40,54	0,92	0,04	4,82	0,04
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	0,06	0	18,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	10,6	4,3	3,3	94,8	0,3	0	0,35	0	0	0	3,64
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-55з	салат из св. помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	17	10	18	0,47	0,03	11,5	64,4

54-8х.н.	компот из ягод	150	0,2	0,1	5,9	24,6	5,4	2,9	4,8	0,17	0	1,5	2,97
	Итого	**635**	**21,09**	**14,94**	**63,46**	**475,67**	**62,4**	**45,68**	**121,32**	**2,61**	**0,16**	**17,82**	**89,45**
1 день ПОЛДНИК													
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	15	7,5	37	0,53	0,04	0,1	12,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0	1,16	0,38
	ИТОГО	**260**	**4**	**1,7**	**45,6**	**213,3**	**21,9**	**12,1**	**45,5**	**1,3**	**0,04**	**1,26**	**12,78**
2 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,1	21,5	138,4	98	21	101	0,32	0,04	0,46	19,8
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-4 г/н	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,77	0,01	0,3	6,9
	ИТОГО	**400**	**5,96**	**12,76**	**50,22**	**345,97**	**167,8**	**44,92**	**183,26**	**1,75**	**0,11**	**0,76**	**71,7**
2 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**100**	**1,2**	**0,4**	**14,4**	**68,3**	**26,1**	**20,2**	**22,22**	**1,3**	**0**	**12,7**	**0**
2 день ОБЕД													
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	41,3	2,93	10,18	83,52	9,28	11,43	32,14	0,48	0,04	3,28	90,53
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	150	18,6	4,7	13,2	169,3	19	76	162	1,72	0,11	7,7	24,5
54-13з	салат из свеклы отварной	60	71	3,04	4,28	46,71	4,75	0,09	0,19	29	0,93	0,01	3,04
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	0	0,02	0,96
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО:	**610**	**131,58**	**10,85**	**57,42**	**425,81**	**88,23**	**96,63**	**215,26**	**31,61**	**1,11**	**11,01**	**119,03**
2 день ПОЛДНИК													
54-1о	омлет натуральный	110	10,89	15,73	3,82	199,49	110	17	203	2,1	0,06	0,12	0,9

54-3г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	Итого	**310**	**11,09**	**15,73**	**10,32**	**226,29**	**114,5**	**20,8**	**210,2**	**2,83**	**0,06**	**0,16**	**1,2**
3 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,7	104	47	175	1,39	0,16	0,39	30,2
54 –2 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	0	53,8	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	39
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
	ИТОГО :	**415**	**10,66**	**20,46**	**52,22**	**441,97**	**253,3**	**70,12**	**293,46**	**2,93**	**0,23**	**0,53**	**114,5**
3 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**100**	**1,2**	**0,4**	**14,4**	**68,3**	**26,1**	**20,2**	**22,22**	**1,3**	**0**	**12,7**	**0**
3 день ОБЕД													
54-25 с	Суп гороховый	180	5,82	2,5	13,32	99,03	23,75	24,64	68,21	1,26	0,12	3,57	108,03
54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4	22	48	108	1	0,1	0,5	4,7
54-16з	Салат винегрет	60	0,89	3,11	4,7	50,98	18,09	11,96	29	0,51	0,03	8,4	121,09
54-11г	Гречка рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	181	4,04	0,21	0	19,2
54-3с	Соус красный основной	10	0,33	0,24	0,89	7,08	0,92	1,2	2,4	0,05	0	0,27	12,8
54-6хн	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	11	5,5	17	0,41	0,02	0	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО:	**645**	**30,22**	**15,63**	**88,68**	**619,37**	**95,96**	**218,31**	**422,24**	**7,59**	**0,51**	**12,74**	**266,36**
3 день ПОЛДНИК													
54-6 к	Сырники	100	19,6	5,7	20,7	212,7	138	21	190	0,56	0,04	0,09	28,8
пром.	Джем	20	0,08	0,08	12	50,01	5	10	6,1	0,05	0,01	0	10,0
54-4 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО :	**320**	**19,88**	**5,78**	**39,2**	**289,51**	**147,5**	**34,8**	**203,3**	**1,34**	**0,05**	**0,13**	**39,1**
4 день ЗАВТРАК													

54-25к	Каша молочная пшенная	150	6	7,7	28,2	206,2	95	37	140	0,99	0,14	0,41	31,2
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
54-21г/н	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	0,04	0,68	17,3
	ИТОГО :	**400**	**11,06**	**18,86**	**60,82**	**463,27**	**250,8**	**85,02**	**306,26**	**2,74**	**0,24**	**1,09**	**93,5**
4 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Сок	**100**	**0,5**	**0**	**9,1**	**38**	**8**	**9**	**5**	**0,2**	**0,01**	**2**	**0**
4 день ОБЕД													
54-27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	180	5,27	6,04	11,2	120,18	14,11	20,36	82,68	0,69	0,06	4,7	138,04
54-3р	Котлета рыбная	100	12,9	4	6,1	112,2	51	44	189	1,05	0,08	0,94	295
54-1с	Соус сметанный натуральный	10	0,29	1,65	0,66	18,61	0,8	0,86	0,57	0,02	0	0,02	7,77
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8
54-7з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,05	2,9	40,75	13	5,2	9,6	0,18	0,01	11,6	60,8
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-1х/н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0	1,16	0,38
	ИТОГО	**720**	**22,64**	**20,12**	**57,32**	**504,32**	**130,01**	**110,03**	**390,98**	**4,06**	**0,3**	**28,62**	**525,79**
4 день ПОЛДНИК													
54-4в	Кекс столичный	50	2,7	8,3	23,9	181,8	15	6,4	37	0,6	0,03	0	42,3
54-3г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО	**250**	**2,9**	**8,3**	**30,4**	**208,6**	**19,5**	**10,2**	**44,2**	**1,33**	**0,03**	**0,04**	**42,6**
5 день ЗАВТРАК													
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	107	13	**77**	0,3	0	0,4	20,6
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0

54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	0	53,8	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	39
54-3г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО	**405**	**8,06**	**9,06**	**45,42**	**301,86**	**253,9**	**36,12**	**192,46**	**1,82**	**0,07**	**0,55**	**59,9**
5 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Йогурт	**100**	**2**	**8**	**15**	**140**	**150**	**118,8**	**17,5**	**0**	**0**	**0,9**	**25**
5 день ОБЕД													
54-7 с	Рассольник ленин-градский	180	4,23	5,18	12,16	112,07	18,78	17,68	45,89	0,63	0,06	4,95	92,86
54-25м	Плов с курицы	180	17,4	10,54	31,11	281,21	31,81	50,83	117	1,82	0,04	2,74	73,5
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	0,05	2,4	18
54-1х.н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	0	0,02	15
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО	**640**	**24,01**	**16**	**76,53**	**541,66**	**106,79**	**88,62**	**215,82**	**3,23**	**0,18**	**10,11**	**199,36**
5 день ПОЛДНИК													
54-3г	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	126	11	100	0,77	0,05	0,04	33,7
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-3г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО	**370**	**8,28**	**6,98**	**45,06**	**279,78**	**135,7**	**21,81**	**123,83**	**1,82**	**0,08**	**0,08**	**34**
6 день ЗАВТРАК													
54-16к	Каша дружба	150	4	4,4	18,1	126,7	87	20	93	0,4	0,05	0,4	20,4
54-4 г/н	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,77	0,01	0,3	6,9
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО	**400**	**6,06**	**13,06**	**46,82**	**334,27**	**156,8**	**43,92**	**175,26**	**1,83**	**0,12**	**0,7**	**72,3**
6 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**100**	**1,2**	**0,4**	**14,4**	**68,3**	**26,1**	**20,2**	**22,22**	**1,3**	**0**	**12,7**	**0**
6 день ОБЕД													

54-2 с	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	180	4,2	4,43	9,04	98,54	30	17,14	38,04	0,78	0,03	6,04	120,18
54-3з	Помидор нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	16	0,54	0,04	15	79,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	10,6	4,3	3,3	94,8	0,3	0	0,35	0	0	0	3,64
54-11г	Гречка рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	181	4,04	0,21	0	19,2
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-8х.н.	компот из ягод	150	0,2	0,1	5,9	24,6	5,4	2,9	4,8	0,17	0	1,5	2,97
	ИТОГО	**635**	**24,18**	**15,41**	**66,5**	**509,72**	**64,3**	**159,05**	**256,82**	**5,85**	**0,31**	**22,54**	**225,79**
6 день ПОЛДНИК													
54-1 т	творожная запеканка	150	29,7	10,7	21,7	301,2	224	32	291	0,86	0,06	0,29	51,1
54-3г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО	**350**	**29,9**	**10,7**	**28,2**	**328**	**228,5**	**35,8**	**298,2**	**1,59**	**0,06**	**0,33**	**51,4**
7 день ЗАВТРАК													
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	101	29	155	1,64	0,11	0,41	30,7
54-3г/н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0	1,16	0,38
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	0	53,8	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	39
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО	**405**	**10,36**	**11,66**	**55,62**	**374,96**	**250,3**	**52,95**	**271,76**	**3,2**	**0,18**	**1,68**	**70,08**
7 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**100**	**1,2**	**0,4**	**14,4**	**68,3**	**26,1**	**20,2**	**22,22**	**1,3**	**0**	**12,7**	**0**
7 день ОБЕД													
54 -5 с	Суп овощной мясными фрикадельками	180	7,71	5,41	12,43	129,3	15,54	23,04	82,14	1,24	0,08	0,66	91,42
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	0,06	0	18,4
54-3з	Свежий огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	25	0,36	0,02	6	6

54-3с	Соус красный основной	10	0,33	0,24	0,89	7,08	0,92	1,2	2,4	0,05	0	0,27	12,8
5416м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	21	18	123	1,57	0,03	0,37	1,48
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-6х/н	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	11	5,5	17	0,41	0,02	0	0,54
	ИТОГО:	**650**	**26,02**	**22,63**	**77,78**	**621,36**	**79,66**	**70,35**	**307,17**	**4,68**	**0,24**	**7,3**	**130,64**
7 день ПОЛДНИК													
пром.	Кондитерские изделия	60	3,84	3,06	48,75	237,9	4,5	0	0	0,3	0	0	0
54-3г/н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0	1,16	0,38
	ИТОГО:	**260**	**4,14**	**3,06**	**55,45**	**265,8**	**11,4**	**4,6**	**8,5**	**1,07**	**0**	**1,16**	**0,38**
8 день ЗАВТРАК													
54 – 20 к	Каша молочная жидкая гречневая	150	5,3	4,4	20	140,5	84	59	132	1,76	0,11	0,38	17,9
54-21г/н	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	0,04	0,68	17,3
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО	**400**	**10,36**	**15,56**	**52,62**	**397,57**	**239,8**	**107,02**	**298,26**	**3,51**	**0,21**	**1,06**	**80,2**
8 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**100**	**1,2**	**0,4**	**14,4**	**68,3**	**26,1**	**20,2**	**22,22**	**1,3**	**0**	**12,7**	**0**
8 день ОБЕД													
54-7 с	Суп с макаронными изделиями	180	4,61	2,48	16,52	106,79	12,32	18,57	48,75	0,77	0,08	6,14	87,14
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	12	19	133	1,98	0,03	0,06	20,4
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-1х.н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	0	0,02	15
без номер	Салат из соленого огурца с луком	60	0,86	5,11	2,61	59,80	23,28	13,44	28,24	0,61	0,02	5,55	0,00

	ИТОГО:	**690**	**22,85**	**26,07**	**71,89**	**617,87**	**141,8**	**88,12**	**314,92**	**4,8**	**0,28**	**21,97**	**146,34**
8 день ПОЛДНИК													
54-10в	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177	18	6,5	41	0,56	0,05	0	19,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО:	**260**	**4,8**	**4,1**	**37,02**	**203,8**	**22,5**	**10,3**	**48,2**	**1,29**	**0,05**	**0,04**	**19,4**
9 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,47	204,7	104	47	175	1,39	0,16	0,39	30,2
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54 –2 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО	**400**	**7,16**	**16,06**	**51,99**	**388,17**	**121,3**	**64,82**	**218,46**	**2,78**	**0,22**	**0,43**	**75,5**
9 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Сок	**100**	**0,5**	**0**	**9,1**	**38**	**8**	**9**	**5**	**0,2**	**0,01**	**2**	**0**
9 день ОБЕД													
54 – 27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	180	5,27	6,04	11,2	120,18	14,11	20,36	82,68	0,69	0,06	4,7	138,04
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24	73	0,49	0,03	0	18,4
54-12з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	22	0,7	0,01	2,28	0,68
54-21р	Печень по строгановский	80	13,4	12,7	5,3	189,3	38	14	220	4,58	0,17	0,02	3781
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-1х/н	Компот из ягод	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	0	0,02	15
	ИТОГО:	**690**	**23,85**	**26,42**	**87,36**	**684,86**	**133,21**	**78,47**	**418,61**	**6,87**	**0,3**	**7,02**	**3953,12**
9 день ПОЛДНИК													
54-4 о	Омлет с сыром	150	19,0	25,4	3	316,0	359	26	333	2,23	0,07	0,37	222
54 –2 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0

	ИТОГО:	**370**	**19,38**	**25,58**	**19,46**	**388,08**	**368,7**	**36,81**	**356,83**	**3,28**	**0,10**	**0,41**	**222,3**
10 день Завтрак													
54-9 к	Суп с макаронными изделиями молочный	180	4,95	4,08	16,07	120,8	136,44	17,46	110,16	0,32	0,05	0,65	21,42
54 – 4 г/н	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,77	0,01	0,3	6,9
54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	0	53,8	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	39
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО:	**445**	**10,51**	**17,14**	**44,79**	**382,17**	**338,24**	**46,68**	**267,42**	**1,9**	**0,13**	**1,06**	**112,32**
10 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Йогурт	**100**	**2**	**8**	**15**	**140**	**150**	**118,8**	**17,5**	**0**	**0**	**0,9**	**25**
10 день ОБЕД													
54-11 с	Суп крестьянский с крупой (рис)	180	4,41	5,16	10,05	104,35	22,86	13,75	36,07	0,44	0,03	5,73	92,14
54-28 м	Жаркое по домашнему из курицы	150	18,6	4,7	13,2	169,3	19	76	162	1,72	0,11	7,7	24,5
	Салат из моркови с яблоком	60	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-3г/н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0	1,16	0,38
	ИТОГО:	**610**	**24,57**	**10,22**	**48,53**	**387,23**	**78,24**	**132,11**	**267,2**	**4,33**	**0,22**	**20,84**	**117,02**
10 день ПОЛДНИК													
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	17	6,8	40	0,6	0,1	0	11
54 –2 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО:	**260**	**5,1**	**2,7**	**38,7**	**199,7**	**21,5**	**10,6**	**47,2**	**1,33**	**0,1**	**0,04**	**11,3**
		Всего											
		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			

		Бел-ки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерг.ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
		561,23	431	1686,32	12544,21	4821,84	2263,38	2445,62	124,42	5,82	244,22	7090,26	