

Согласовано

МБОУ _____

директор _____

« _____ » 2025год

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и
обедов в ГПД для организации питания в МОУ Бортсурманской СШ на 2025-2026гг учебный год.

День недели	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	Завтрак	Каша ассорти "Дружба"	200	6.2	8.6	42.7	284	200	6.2	8.6	42.7	284	297
		Крупа рисовая	25					25					
		Крупа пшененная	25					25					
		Молоко	160					160					
		Масло сливочное	5					5					
		Сахар	4					4					
		Соль	1					1					
		Сыр	20	5.2	5.3	0.0	67	20	5.2	5.3	0.0	67	
		Сок	200	1.0	0.0	25.4	106	200	1.0	0.0	25.4	106	389
		Мучные кондитерские изделия	50	5.0	8.0	31.0	205	50	5.0	8.0	31.0	205	
		хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127	
		Итого завтрак	507.5	20.5	24.0	122.4	762	547.5	21.3	23.1	125.8	789	
1	Обед	суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	15.2	12.7	17.1	226	250	15.2	12.7	17.1	226	102
		картофель	66,7/50					66,7/50					
		горох	20,2/20,0					20,2/20,0					
		лук	12,0 /10,0					12,0 /10,0					
		морковь	15,7/12,5					15,7/12,5					
		масло растительное	5,0 /5,0					5,0 /5,0					
		бульон	175,0/175,0					175,0/175,0					
		соль	2,0/2,0					2,0/2,0					
		Курица отварная	100	21.1	13.0	0.0	206	100	21.1	13.0	0.0	206	637
		Птица отварная	0,174/125,3					0,174/125,3					
		Лук-репчатый	3,3/2,7					3,3/2,7					
		соль	1					1					
		Макаронные изделия отварные	150	5.5	5.8	30.5	196	200	7.3	7.7	40.6	261	202
		макаронные изделия	50					66.6					
		масло сливочное	7.1					9.5					
		соль	2					2.5					

	чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.2	62	200	0.1	0.0	15.2	62	377	
	чай заварка	1,0/1,0					1,0/1,0						
	сахар	15,0/15,0					15,0/15,0						
	лимон	8					8						
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127		
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59		
	Итого обед	757.5	46.3	33.8	94.0	830	830	49.4	35.2	111.8	941		
1	Итого за день:	1265	66.8	57.8	216.4	1593	1377.5	70.6	58.4	237.6	1730		
2	Завтрак	Тефтели мясные (2в)с соусом и томатом	100	9.5	9.8	9.9	157	100	9.5	9.8	9.9	157	287
	Говядина	69,33/50,67					69,33/50,67						
	крупа рисовая	6.67					6.67						
	лук репчатый	17,33/14,67					17,33/14,67						
	масло сливочное	2.67					2.67						
	мука	5.33					5.33						
	масло сливочное	2.67					2.67						
	соль	0.4					0.4						
	гречка отварная	150	7.5	5.6	35.8	230	200	9.9	7.5	47.8	307	679	
	крупа гречневая	60,6/60,6					80,8/80,8						
	масло сливочное	5,3/5,3					7,0/7,0						
	соль	2,0/2,0					2,0/2,0						
	Соус сметанный с томатом	40	0.7	2.0	2.8	32	40	0.7	2.0	2.8	32	355	
	сметана	10					10						
	мука	3					3						
	томатное пюре	4					4						
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	200	0.2	0.0	14.0	28	943	
	чай заварка	1,0/1,0					1,0/1,0						
	сахар	15,0/15,0					15,0/15,0						
	Фрукты	100	0.8	0.2	7.5	47	100	0.8	0.2	7.5	47		
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127		
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59		
	Итого завтрак	647.5	23.1	19.8	101.4	634	720	26.8	21.3	120.9	757		
2	Обед	щи из свежей капусты на мясном бульоне	260	11.7	13.9	8.5	214	250	11.7	13.9	8.5	214	88
	капуста свежая	62,5/50					62,5/50						
	картофель	40/30					40/30						
	морковь	12,5/10					12,5/10						
	лук	15,2/12,5					15,2/12,5						
	томат пюре	2,5/2,5					2,5/2,5						

	масло растительное	5,0 /5,0				5,0 /5,0				
	сметана	10,0/10,0				10,0/10,0				
	соль	2,0/2,0				2,0/2,0				
	Пюре картофельное	200	4.3	12.8	25.2	241	200	4.3	12.8	25.2
	картофель	234/176				234/176				
	молоко	32/30				32/30				
	масло сливочное	10,0/10,0				10,0/10,0				
	соль	2,0/2,0				2,0/2,0				
	Котлеты рыбные	100	12.2	12.1	15.0	217	100	12.2	12.1	15.0
	минтай свежемороженый	131,25/61,88				131,25/61,88				
	хлеб пшеничный	16.88				16.88				
	молоко	24.38				24.38				
	сухари панировочные	9.38				9.38				
	масло растительное	9.38				9.38				
	соль	1				1				
	масло сливочное	6.25				6.25				
	чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.2	62	200	0.1	0.0	15.2
	чай заварка	1,0/1,0				1,0/1,0				
	сахар	15,0/15,0				15,0/15,0				
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2
	Итого обед	817.5	32.8	41.1	95.1	875	830	34.1	40.6	102.8
2	Итого за день	1465	55.9	60.9	196.5	1509	1550	60.9	61.9	223.7
3	Завтрак	Курица отварная	100	21.1	13.0	0.0	206	100	21.1	13.0
	Птица отварная	0,174/125,3				0,174/125,3				
	Лук-репчатый	3,3/2,7				3,3/2,7				
	соль	1				1				
	Макаронные изделия отварные	29.May	5.5	5.8	30.5	196	200	7.3	7.7	40.6
	макаронные изделия	50				66.6				
	масло сливочное	7.1				9.5				
	соль	2				2.5				
	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.1	32.0	133	200	0.7	0.1	32.0
	сухофрукты	20/25				20/25				
	сахар	20				20				
	вода	200				200				
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2

	минтай свежемороженый	131,25/61,88				131,25/61,88						
	хлеб пшеничный	16.88				16.88						
	молоко	24.38				24.38						
	сухари панировочные	9.38				9.38						
	масло растительное	9.38				9.38						
	соль	1				1						
	масло сливочное	6.25				6.25						
	какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	119	200	4.1	3.5	17.6	119	382
	какао	4,0/4,0					4,0/4,0					
	молоко	100/100					100/100					
	вода	110/110					110/110					
	сахар	20/20					20/20					
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127	
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59	
	Итого завтрак	617.5	26.1	33.7	94.1	769	680	27.9	35.2	104.3	846	
4	Обед	суп с фрикадельками	285	8.9	6.6	13.5	160	285	8.9	6.6	13.5	160
	картофель	114,6/86					114,6/86					
	морковь	10,75/8,6					10,75/8,6					
	лук	10,32/8,6					10,32/8,6					
	томат пюре	2,15/2,15					2,15/2,15					
	масло растительное	2,15/2,15					2,15/2,15					
	бульон	150,5/150,5					150,5/150,5					
	фрикадельки:	35					35					
	говядина	54,22/39,9					54,22/39,9					
	лук	4,17/3,5					4,17/3,5					679
	вода	3,5/3,5					3,5/3,5					
	яйцо	2,8гр					2,8гр					
	соль	2,0/2,0					2,0/2,0					
	омлет натуральный	150	14.3	22.2	2.7	114	150	14.3	22.2	2.7	114	438
	яйцо	3шт/120					3шт/120					
	молоко	45/45					45/45					
	масло сливочное	5,0 /5,0					5,0 /5,0					
	соль	1,0/1,0					1,0/1,0					
	чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.2	62	200	0.1	0.0	15.2	62	943
	чай заварка	1,0/1,0					1,0/1,0					
	сахар	15,0/15,0					15,0/15,0					
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127	
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59	
	Итого обед	727.5	27.7	31.0	62.6	476	750	29.0	30.5	70.3	522	

4	Итого за день :												
5	Завтрак	Салат картофельный с зеленым горошком и яйцом	100	2.7	7.1	9.7	113	100	2.7	7.1	9.7	113	40
		картофель	62,5/45					62,5/45					
		горошек зеленый консервированный	26,2/17					26,2/17					
		морковь	31,4/25					31,4/25					
		яйцо	8					8					
		масло растительное	6					6					
		соль	1.5					1.5					
		Запеканка творожная	170	27.8	18.0	32.4	280	200	30.9	22.9	36.0	311	469
		творог	141/140					141/140					
		крупа манная	10					10					
		мука	12					12					
		сахар	10					10					
		яйцо	4					4					
		масло сливочное	5					5					
		сухари	5					5					
		сметана	5					5					
		сгущенное молоко	20					50					
		чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.2	62	200	0.1	0.0	15.2	62	377
		чай заварка	1,0/1,0					1,0/1,0					
		сахар	15,0/15,0					15,0/15,0					
		лимон	8					8					
		хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127	
		хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59	
		Итого завтрак	527.5	33.8	27.2	80.5	594	580	37.6	31.2	87.6	612	
5	Обед	суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2.7	2.8	17.1	105	250	2.7	2.8	17.1	105	208
		картофель	100/75					100/75					
		макаронные изделия	10,0/10,0					10,0/10,0					
		морковь	12,5/10					12,5/10					
		лук	12,0 /10,0					12,0 /10,0					
		масло растительное	2,5/2,5					2,5/2,5					
		бульон или вода	188/188					188/188					
		соль	2,0/2,0					2,0/2,0					
		рис отварной	150	3.7	5.4	36.7	210	200	4.9	7.2	48.8	280	304
		рис	54/54					72/72					
		масло сливочное	6,75/6,75					9,0/9,0					
		соль	2,0/2,0					2,0/2,0					
		Котлета "Здоровье"	100	13.7	11.9	7.9	196	100	13.7	11.9	7.9	196	100
		Говядина на кости	100/74					100/74					
		морковь	16,12,					16,12,					
		лук	7.1	6.0				7.1	6.0				

	молоко	14				14					
	яйцо	8				8					
	соль	1.8				1.8					
	сухари панировочные	10				10					
	масло растительное	6				6					
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	200	0.1	0.0	15.2	62
	чай заварка	1,0/1,0					1,0/1,0				
	сахар	15,0/15,0					15,0/15,0				
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59
	Итого обед	757.5	30.7	22.3	107.0	678	830	33.1	23.7	128.0	828
5	Итого за помч.	1285	64.5	49.5	187.5	1273	1410	70.7	54.9	215.5	1441
6	Завтрак	винегрет	100	1.4	10.1	6.8	124	100	1.4	10.1	6.8
	картофель	29/21					29/21				
	свекла	19/15					19/15				
	морковь	13,0/10,0					13,0/10,0				
	огурцы соленые	19/15					19/15				
	капуста квашеная	21/15					21/15				
	лук	18/15					18/15				
	масло растительное	10,0/10,0					10,0/10,0				
	соль	1,0/1,0					1,0/1,0				
	Макароны запеченные с яйцом	150	7.9	12.3	25.1	258	150	7.9	12.3	25.1	258
	макаронные изделия	33.9					33.9				
	соль	1					1				
	вода	88.3					88.3				
	масло сливочное	2.1					2.1				
	яйцо куриное	35.4					35.4				
26.8	молоко	26.8.					26.8.				
	масло сливочное	5,4.					5,4.				
	масло растительное	3.2.					3.2.				
	Сок	200	1.0	0.0	25.4	106	200	1.0	0.0	25.4	106
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59
	Итого завтрак	507.5	14.7	24.6	88.6	627	530	16.0	24.2	96.2	673
6	Обед	суп картофельный с рыбными консервами	250	8.6	8.4	14.3	172	250	8.6	8.4	14.3
	консервы рыбные	40/40					40/40				
	картофель	93,25/70					93,25/70				
	морковь	20/16					20/16				
	лук	11,3/9,75					11,3/9,75				

	рис	5,0	5,0				5,0	5,0			
	масло сливочное	3,75	3,75				3,75	3,75			
	соль	2,0	2,0				2,0	2,0			
	плов из птицы	200	18.2	23.2	32.2	417	250	22.8	29.0	40.2	521
	мясо кур	115,8/100					139/120				
	масло растительное	4					4.8				
	соль	1					1.2				
	лук репка	12,7/10,7					16,1/13,6				
	морковь	14,2/10,7					18/13,6				
	крупа рисовая	46.7					59.5				
	масло растительное	10.7					13.6				
	томат паста	2.7					3.4				
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	200	0.1	0.0	15.2	62
	чай заварка	1,0/1,0					1,0/1,0				
	сахар	15,0/15,0					15,0/15,0				
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59
	Итого обед	772.6	31.4	33.8	91.8	757	780	37.2	39.2	108.6	941
6	Итого за день:	707.5	46.1	58.4	180.4	1384	1310	53.3	63.4	204.9	1614
7	Завтрак	салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.8	3.8	14.2	99	100	3.0	6.4	23.7
		картофель	20,88/15					34,8/25			
		Кукуруза консервированная	24,96/15					41,6/25			
		морковь	18,84/15					31,4/25			
		огурцы соленые	15,0/12,0					25/20			
		масло растительное	3,6/3,6					6,0/6,0			
	плов из птицы	200	18.2	23.2	32.2	417	250	22.8	29.0	40.2	521
	мясо кур	115,8/100					139/120				
	масло растительное	4					4.8				
	соль	1					1.2				
	лук репка	12,7/10,7					16,1/13,6				
	морковь	14,2/10,7					18/13,6				
	крупа рисовая	46.7					59.5				
	масло растительное	10.7					13.6				
	томат паста	2.7					3.4				
	сок	200	1.0	0.0	25.4	105	200	1.0	0.0	25.4	105
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59

		Итого завтрак	517.5	25.4	29.2	103.1	761	630	32.5	37.1	128.2	976	
7	Обед	борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	6.4	10.0	11.6	172	250	6.4	10.0	11.6	171	82
		свекла	50/40					50/40					
		капуста свежая	25/20					25/20					
		картофель	26,7/20					26,7/20					
		морковь	12,5/10					12,5/10					
		лук	15,2/12,5					15,2/12,5					
		томат пюре	7,5/7,5					7,5/7,5					
		масло растительное	5,0 /5,0					5,0 /5,0					
		сахар	2,5/2,5					2,5/2,5					
		бульон или вода	200/200					200/200					
		сметана	10,0/10,0					10,0/10,0					
		соль	2,0/2,0					2,0/2,0					
		Макаронные изделия отварные	150	5.5	5.8	30.5	196	200	7.3	7.7	40.6	261	202
		макаронные изделия	50					66.6					
		масло сливочное	7.1					9.5					
		соль	2					2.5					
		Печень по строгановски с соусом	130	12.4	8.9	2.3	150	170	17.3	12.2	2.9	192	431
		Печень говяжья	89.2					124,8/103,6					
		соль	1					1.4					
		масло растительное	6					8.4					
		Соус №355	40					50					
		сметана	10					12.5					
		мука	3					3.7					
		томатная паста	3.2					4					
		чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	200	0.2	0.0	14.0	28	943
		чай заварка	1,0/1,0					1,0/1,0					
		сахар	15,0/15,0					15,0/15,0					
		хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127	
		хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59	
		Итого обед	999	28.9	26.9	89.6	686	900	36.9	31.7	108.0	838	
7	Итого за день:		787.5	54.3	56.2	192.7	1447	1530	69.4	68.9	236.2	1814	
8	Завтрак	гуляш из говядины	100	14.6	16.8	2.9	221	100	14.6	16.8	2.9	221	
		говядина	107/79					107/79					
		масло растительное	5,0 /5,0					5,0 /5,0					
		лук	12,0/10,0					12,0/10,0					943
		томат пюре	8,0/8,0					8,0/8,0					

	мука	2,0/2,0				2,0/2,0					
	масса туш мяса	50				50					
	масса соуса	50				50					
	соль	2,0/2,0				2,0/2,0					
	макароны отварные	150	5.5	5.8	30.5	196	200	7.3	7.7	40.6	261
	макаронные изделия	50/50				66,6/66,6					
	масло сливочное	7,1/7,1				9,5/9,5					
	соль	2,0/2,0				2,0/2,0					
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	200	0.2	0.0	14.0	28
	чай заварка	1,0/1,0				1,0/1,0					
	сахар	15,0/15,0				15,0/15,0					
	йогурт	110	2.9	3.9	12.8	108	110	2.9	3.9	12.8	108
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59
	Итого завтрак	617.5	27.5	28.7	91.4	692	580	30.6	30.2	109.2	803
8	Обед	рассольник	250	11.8	12.6	13.2	223	250	6.4	8.9	11.8
	картофель	100/75				100/75					
	рис	5,0 /5,0				5,0 /5,0					
	морковь	12,5/10				12,5/10					
	лук	6,0/5,0				6,0/5,0					
	огурцы соленые	16,75/15,0				16,75/15,0					
	соль	2,0/2,0				2,0/2,0					
	масло растительное	5,0 /5,0				5,0 /5,0					
	бульон или вода	187,5/187,5				187,5/187,5					
	оладьи со сгущ молоком	120	7.4	9.2	38.9	272	100	7.4	9.2	38.9	272
	мука	48,1/48,1				48,1/48,1					
	сахар	1,7/1,7				1,7/1,7					
	молоко	48,1/48,1				48,1/48,1					
	дрожжи	1,4/1,4				1,4/1,4					
	масло растительное	8,0/8,0				8,0/8,0					
	соль	3,0/3,0				3,0/3,0					
	молоко сгущенное	20				40/40					
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	200	0.2	0.0	14.0	28
	чай заварка	1,0/1,0				1,0/1,0					
	сахар	15,0/15,0				15,0/15,0					
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59
	Итого обед	647.5	23.8	24.0	97.4	663	630	19.7	19.9	103.6	644

8	Итого за день:		1265	51.3	52.7	188.8	1355	1210	50.3	50.1	212.8	1447	
9	Завтрак	рис отварной	150	3.7	5.4	36.7	210	200	4.9	7.2	48.8	280	304
		рис	54/54					72/72					
		масло сливочное	6,75/6,75					9,0/9,0					
		соль	2,0/2,0					2,0/2,0					
		Котлета "Здоровье"	100	13.7	11.9	7.9	196	100	13.7	11.9	7.9	196	100
		Говядина на кости	100/74					100/74					
		морковь	16,12,					16,12,					
		лук	7.1	6.0				7.1	6.0				
		молоко	14					14					
		яйцо	8					8					
		соль	1.8					1.8					
		сухари панировочные	10					10					
		масло растительное	6					6					
		Соус томатный №348	50	4.2	7.2	41.0	246	50	4.2	7.2	41.0	246	305
		мука пшеничная в.сорт	2.3					2.3					
		морковь	3.75					3.75					
		лук репка	1.2					1.2					
		томатная паста	7.5					7.5					
		масло сливочное	0.8					0.8					
		сахар песок	0.5					0.5					
		соль	0.5					0.5					
		вода	50					50					
		Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.2	62	200	0.1	0.0	15.2	62	377
		чай заварка	1,0/1,0					1,0/1,0					
		сахар	15,0/15,0					15,0/15,0					
		лимон	8,0/8,0										
		хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127	
		хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59	
		Итого завтрак	557.5	32.1	26.7	132.1	854	630	34.6	28.1	151.8	970	
9	Обед	Суп молочный с круой	250	6.0	1.3	21.0	166	250	6.0	1.3	21.0	166	94
		молоко	175					175					
		вода	75					75					
		рис	15					15					
		сахар	2					2					
		масло сливочное	2.5					2.5					
		Жаркое по домашнему с курицей	250	23.2	29.1	24.7	454	250	23.2	29.1	24.7	454	259
		курица	124,07/112,9					124,07/112,9					
		картофель	204,14/142,9					204,14/142,9					
		лук репка	17/14,3					17/14,3					

	томатное пюре	8.6				8.6					
	соль	2				2					
	масло растительное	8.6				8.6					
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	200	0.2	0.0	14.0	28
	чай заварка	1,0/1,0				1,0/1,0					
	сахар	15,0/15,0				15,0/15,0					
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59
	Итого обед	757.5	33.8	32.5	91.0	787	780	35.1	32.1	98.7	833
9	Итого за день:	1315	66.0	59.3	223.1	1641	1410	69.7	60.2	250.5	1803
10	Завтрак	Салат из белокочанной капусты и морковью(замена квашенная капуста)	60	0.7	5.9	3.9	71	100			
	капуста белокочанная	42/33,6					99/79				
	морковь	11,25/9					13/10.				
	сахар	1.8					5				
	соль	1					1.5				
	масло растительное	6									
	Биточки куриные	100	17.7	16.1	14.9	275	100	17.7	16.1	14.9	275
	мясо птицы	69,7/69					69,7/69				
	хлеб	20					20				
	молоко	24					24				
	соль	1					1				
	мука	5					5				
	масло растительное	2					2				
	гречка отварная	150	7.5	5.6	35.8	230	200	9.9	7.5	47.8	307
	крупа гречневая	60,6/60,6					80,8/80,8				
	масло сливочное	5,3/5,3					7,0/7,0				
	соль	2,0/2,0					2,0/2,0				
	кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	200	3.2	2.7	15.9	101
	кофейный напиток	5,0 /5,0					5,0 /5,0				
	вода	120/120					120/120				
	сахар	20/20					20/20				
	молоко	100/100					100/100				
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59
	Итого затрак	567.5	33.4	32.5	101.8	818	738.5	36.5	28.0	117.5	869
10	Обед	суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	15.2	12.7	17.1	226	250	15.2	12.7	17.1
	картофель	66,7/50					66,7/50				

	горох	20,2/20,0				20,2/20,0						
	лук	12,0 /10,0				12,0 /10,0						
	морковь	15,7/12,5				15,7/12,5						
	масло растительное	5,0 /5,0				5,0 /5,0						
	бульон	175,0/175,0				175,0/175,0						
	соль	2,0/2,0				2,0/2,0						
	Макароны запеченные с яйцом	150	7.9	12.3	25.1	258	150	7.9	12.3	25.1	258	206
	макаронные изделия	33.9					33.9					
	соль	1					1					
	вода	88.3					88.3					
	масло сливочное	2.1					2.1					
	яйцо куриное	35.4					35.4					
	молоко	26.8.					26.8.					
	масло сливочное	5,4.					5,4.					
	масло растительное	3.2.					3.2.					
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	200	0.2	0.0	14.0	28	943
	чай заварка	1,0/1,0					1,0/1,0					
	сахар	15,0/15,0					15,0/15,0					
	хлеб пшеничный	37.5	3.1	2.1	23.3	100	50	3.9	1.2	26.7	127	
	хлеб ржаной	20	1.3	0.1	8.0	40	30	1.9	0.6	12.2	59	
	Итого обед	657.5	27.7	27.2	87.4	652	680	29.0	26.8	95.1	698	
10	Итого за день:	1225	61.1	59.7	189.2	1470	1418.5	65.5	54.9	212.6	1567	
	Среднее значение за период:		59.2	57.5	194.5	1445		64.6	59.7	221.9	1623	