

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ пос.Сокский  
\_\_\_\_\_ Л.И.Аникина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022года

**Примерное десятидневное меню  
структурного подразделения государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы пос. Сокский муниципального района  
Исаклинский Самарской области  
(младшая группа)  
на весенне-летний период**

Пример пачки	Наименование	Выход, блюда	Химический состав					Энергетическая ценность	
			Брут то	Нетто	В	Ж	У		
<b>1 день</b>									
Завтрак	<b>Каша манная</b>	150			5,9	7,3	22,9	180,78	
	Манка		25	25	2,5	0,25	16,5	82	
	Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4	
	Сахар		4	4	-	-	3,99	15,15	
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9	
	<b>Хлеб со сгущенным молоком</b>	35			2,6	1,48	18	97,3	
	Хлеб		20	20	1,58	0,2	9,6	47,8	
	Сгущенное молоко		15	15	1,02	1,28	8,4	49,5	
	<b>Кофейный напиток</b>	150			2,19	2,45	13,68	126,2	
	Кофейный напиток		2	2	0,09	0,05	0,17	1,4	
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8	
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87	
	Обед	<b>Суп лапша домашняя</b>	150			2,32	4,84	12,7	100,9
		Мука пшеничная		10	10	1	0,15	7,1	33,5
Яйцо			6	5	0,63	0,57	0,04	7,9	
Масло растительное			2	2	-	2,0	-	18	
Масло сливочное			2	2	0,01	2,0	0,02	15	
Картофель			45	30	0,6	0,12	4,99	24	
лук			7	6	0,08	-	0,55	2,5	
<b>Курица тушеная с овощами</b>		150			7,51	6,89	11,47	135,05	
Курица			50	27	5,62	2,18	0,16	42,65	
Картофель			60	42	0,8	0,16	8,04	33,6	
Масло растительное			2	2	-	2,0	-	18	
Калуста свежая			40	30	0,75	0,09	1,35	9	
Морковь			10	8	0,02	-	0,58	2,7	
Лук репчатый			5	4	0,06	-	0,37	1,7	
Томат-паста			5	5	0,24	-	0,95	5,0	
Масло сливочное			3	3	0,02	2,46	0,02	22,4	
<b>Хлеб</b>		60			4,74	0,6	28,8	143,4	
<b>Компот из сухофруктов</b>		150			0,405	-	20,9	80,78	
Сухие фрукты			15	13	0,405	-	8,85	35,325	
Сахар			12	12	-	-	11,98	45,45	

Полдник	Булочка сдобная	45			4,21	5,86	27,06	165,4
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,03	22,5
	Молоко		15	15	0,42	0,48	0,705	17,4
	Яйцо		5	4	0,51	0,46	0,01	6,1
	Мука пшеничная		30	30	3,0	0,4	21,5	100,2
	Сахар		5	5			4,99	18,9
	Дрожжи		2	2	0,26	0,06		
	Чай с сахаром	150					9,98	17,8
	чай		2	2				
	Сахар		10	10			9,98	17,8
	ИТОГО				29,88	27,42	165,49	1067,51
Удены								
Завтрак	Овсяная каша с тертым сыром	140			9,60	8,29	33,04	249,4
	Лепешка		50	50	6,57	1,05	34	172
	Масло сливочное		4	4	0,02	1,3	0,04	29,9
	Сыр		15	14	3,22	4,06		30,4
	Хлеб с маслом	25			1,81	4,13	9,69	85,1
	Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,2	9,6	47,8
	Масло сливочное		5	5	0,01	4,13	0,05	37,5
	Какао	150			2,58	2,62	18,715	149,06
	Кефир		2	2	0,48	0,22	0,2	5,36
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87
	Сахар		15	15			14,99	56,7
Обед	Борщ с картофелем				1,14	3,83	7,74	68,5
	Свекла		30	24	0,36	0,02	2,18	10,1
	Картофель		30	31	0,42	0,08	4,02	16,8
	Морковь		7	6	0,02		0,43	2,0
	Лук репчатый		7	6	0,09		0,56	2,6
	Томат паста		2	2	0,1		0,38	2
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	1,23	0,01	11,2
	Масло растительное		1,5	1,5		1,5		13,5
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3
	Гречневый плов				15,21	11,11	20,89	256,9
	Курочка		100	53	11,24	4,35	0,32	85,1
	Гречка		30	30	3,78	0,99	18,61	100,5
	Масло сливочное		7	7	0,03	5,76	0,06	67,4
	Лук репчатый		10	8	0,11		0,73	3,1
	Морковь		20	16	0,05	0,01	1,15	5,4
	Хлеб	60			4,74	0,6	28,8	143,4
	Компот из сухофруктов	150			0,405		20,9	80,78
	Сушен. фрукты		15	13	0,405		8,85	35,325
	Сахар		12	12			11,98	45,45

Полдник	<b>Пирог с повидлом</b>	60			4,2	3,02	34,86	177,4
	Мука пшеничная		30	30	3,0	0,4	21,3	100,2
	Молоко		20	20	0,56	0,132	0,94	13,4
	Дрожжи		2	2	0,26	0,06		
	Яйцо		5	4	0,51	0,46	0,03	6,3
	Сахар		2	2	-	-	2	7,6
	Масло сливочное		2	2	0,01	2,0	0,02	15
	Повидло		20	20	0,08	-	13,6	50
	<b>Чай с сахаром</b>	150					9,98	37,8
	чай		2	2	-	-		
	Сахар		10	10			9,98	37,8
	<b>ИТОГО</b>				37	31,18	165,86	1099,48
Здний завтрак	<b>Каша рисовая молочная</b>	150			4,92	6,8	30,14	260,05
	Рис		30	30	2,1	0,3	21,42	99
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Сахар		4	4			3,99	15,15
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
	<b>Хлеб с повидлом</b>	35			1,52	0,18	45,94	66,65
	Хлеб		20	20	1,52	0,18	9,34	57,5
	Повидло		15	15	-	-	36,6	9,15
	<b>Кофейный напиток</b>	150			2,19	2,45	13,68	126,2
	Кофейный напиток		2	2	0,09	0,05	0,17	1,4
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87
Обед	<b>Суп гороховый</b>	150			4,16	3,09	13,6	100,1
	Горох		15	15	3,45	0,24	7,62	47,1
	Картофель		45	30	0,6	0,12	4,99	24
	Морковь		7	6	0,02	-	0,43	2,0
	Лук репчатый		7	6	0,08	-	0,55	2,5
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	1,23	0,01	11,7
	Масло растительное		1,5	1,5	-	1,5	-	13,5
	<b>Отварная вермишель с котлетой</b>	100/50			12,65	7,51	29,28	238,75
	Мясо куриное		70	37	7,85	3,05	0,22	59,55
	Хлеб пшеничный		10	10	0,79	0,1	4,8	23,9
	Лук репчатый		5	4	0,06	-	0,37	1,7
	Сухари пшеничные		5	5	0,55	0,08	3,47	17,1
	Масло растительное		2	2	-	2,0	-	18,0
	Лапша		30	30	3,39	0,63	20,4	103,5

	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15,0
	Хлеб	60			4,74	0,6	28,8	143,4
	Кисель	150					74,33	98,26
	Кисель		18	18			16,94	67,86
	Сахар		8	8			7,99	30,4
Полдник	Печенье	40			3	4,72	29,96	256,84
	Чай с сахаром	150					9,98	37,8
	Чай		2	2				
	Сахар		10	10			9,98	37,8
	ИТОГО				33,18	25,35	226,33	1238,25
4 день								
завтрак	Омлет	70			5,82	7,45	2,7	105,7
	молоко		20	20	0,56	0,132	0,94	13,4
	яйцо		50	40	5,04	4,56	0,37	63,2
	мука		2	2	0,2	0,3	1,42	6,7
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,02	22,4
	Хлеб с маслом	25			1,61	4,33	9,65	85,3
	Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,2	9,6	47,8
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Какао	150			2,58	2,62	18,715	149,06
	Какао		2	2	0,48	0,22	0,2	5,36
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87
	Сахар		15	15			14,99	56,7
Обед	Рассольник	150			1,3	3,73	11,15	82,2
	Картофель		50	35	0,7	0,14	6,7	28
	Морковь		10	8	0,02		0,58	2,7
	Крупа перловая		5	5	0,42	0,06	3,73	16
	Огурцы соленые		10	9	0,01		0,23	1,3
	Лук репчатый		5	4	0,06		0,37	1,7
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	1,23	0,01	11,2
	Масло растительное		1,5	1,5		1,5		13,5
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3
	Гулш с гречневой кашей	20/40/10 0			9,77	7,64	21,82	197
	Мясо куриное		50	50	5,82	2,125	0,16	42,65
	Лук репчатый		30	8	0,11		0,73	3,3
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	3,0
	Мука пшеничная		1	1	0,1	0,015	0,71	3,35
	Сахар		1	1			1,0	3,8
	Масло растительное		2	2		2,0		18,0
	Рис		30	30	2,1	0,3	23,42	99
	Хлеб	60			4,74	0,6	28,8	143,4
	Компот из сухофруктов	150			0,405		20,9	80,78
	Сухие фрукты		15	13	0,405		8,85	35,325

	Сахар		17	12	-	-	11,98	45,65
Полдник	Пирог с яблоками	45			3,8	3,59	31,66	180,32
	Мука		30	30	3	0,4	21,3	100,2
	Яблоки		30	27	0,107	-	2,64	12,17
	молоко		15	15	0,42	0,48	0,705	17,4
	сахар		7	7	-	-	7	26,6
	дрожжи		2	2	0,26	0,06	-	-
	Масло растительное		1	1	-	1,0	-	9,0
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,015	14,95
	Чай с сахаром	150					9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	ИТОГО				30,03	29,96	155,38	1061,56
5 день								
завтрак	Каша гречневая молочная	150			8,01	9,92	28,72	236,4
	Крупа гречневая		30	30	1,78	0,99	18,63	100,5
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	сахар		4	4	-	-	3,99	15,15
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,33	0,03	29,9
	Хлеб с сыром	35			4,8	4,26	9,6	98,2
	Хлеб		20	20	1,58	0,2	9,6	47,8
	Сыр		15	15	3,22	4,06	-	50,4
	Кофейный напиток	150			2,19	2,45	13,68	126,2
	Кофейный напиток		2	2	0,09	0,05	0,17	1,4
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87
обед	Щи из квашеной капусты	150			1,18	3,79	5,76	59,8
	Капуста квашеная		15	28	0,5	-	0,62	5,3
	картофель		20	14	0,28	0,06	3,26	11,2
	морковь		10	8	0,02	-	0,58	2,7
	Лук репчатый		7	6	0,09	-	0,56	2,6
	Томат-паста		3	3	0,14	-	0,57	3,0
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	1,23	0,01	11,2
	Масло растительное		1,5	1,5	-	1,5	-	13,5
	Сметана		5	5	0,14	3,79	5,76	59,8
	Вермишелевая запеканка с мясом	150			11,11	10,42	21,25	218,8
	Молоко		15	15	0,42	0,48	0,7	8,7
	Вермишель		30	30	3,39	0,63	20,4	103,5

	Яйцо		16	13	1,65	1,5	0,09	21,1
	Масло растительное		1,5	1,5	-	1,5	-	13,5
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Мясо куриное		50	50	5,62	2,18	0,16	42,65
	Хлеб	60			4,74	0,6	28,8	143,4
	Кисель	150			-	-	24,93	98,26
	Кисель		18	18	-	-	16,94	67,86
	Сахар		8	8	-	-	7,99	30,4
Полдник	Печенье	40			3	4,72	29,96	166,84
	Сок	200			-	-	23	92
	<b>ИТОГО</b>				<b>35,03</b>	<b>36,16</b>	<b>185,7</b>	<b>1239,9</b>
6 день								
Завтрак	Макароны с яблоками	150			4,22	4,42	37	207,4
	Макароны		40	40	4,28	0,52	27,36	134
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Яблоки		70	63	0,25	-	6,17	28,4
	Сахар		5	5	-	-	4,99	18,9
	Хлеб с маслом	25			1,63	4,33	9,65	85,3
	Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,2	9,6	47,8
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Какао	150			2,58	2,62	18,715	149,06
	Какао		2	2	0,48	0,22	0,2	5,36
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87
	Сахар		15	15	-	-	14,99	56,7
Обед	Суп перловый	150			1,78	2,12	13,61	75,45
	Лук репчатый		3	3	0,04	-	0,275	1,25
	Морковь		5	4	0,0125	0,0025	0,29	1,35
	Картофель		10	7	0,14	0,03	1,63	5,6
	Томат-паста		1	1	0,046	-	0,19	1
	Масло сливочное		2	2	0,008	0,92	0,008	8,4
	Перловка		15	15	1,39	0,165	11,055	47,55
	Сметана		5	5	0,14	1,0	0,16	10,3
	Гороховое пюре с биточками	100/50			19,83	8,35	28,65	271,72
	Горох		50	50	11,5	0,8	25,4	157
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,02	22,4
	Масло растительное		2	2	-	2,0	-	18
	Мясо куриное		70	37	7,85	3,05	0,22	59,55
	Манка		3	3	0,4	0,04	2,64	13,12
	Лук		5	4	0,055	-	0,365	1,65
	Хлеб	60			4,74	0,6	28,8	143,4
	Компот из сухофруктов	150			0,405	-	20,9	80,78

	Суши фрукты		15	13	0,405		8,85	35,325
	Сахар		12	12	-		11,98	45,48
полдник	Жирюки	45			4,33	4,85	28,06	162,03
	Масло сливочное		3	3	0,015	2,535	0,03	22,5
	Молоко		15	15	0,42	0,48	0,7	8,7
	Мука		30	30	3	0,4	21,3	100,2
	Яйцо		6	5	0,63	0,57	0,04	7,9
	Сахар		6	6	-	-	5,99	22,73
	Дрожжи		2	2	0,26	0,06	-	-
	Чай с сахаром	150					9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	ИТОГО				39,5	26,49	195,37	1212,94
7 день								
завтрак	Яйца пшеница молочная	150			6,86	8	34,42	230,65
	Пшено		40	40	4,6	0,14	26,64	139,2
	Молоко		80	80	2,24	2,56	1,76	46,4
	Сахар		4	4	-	-	1,99	15,15
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
	Хлеб со сгущенным молоком	35			2,6	1,48	18	97,3
	Хлеб		20	20	1,58	0,2	9,6	47,8
	Сгущенное молоко		15	15	1,02	1,28	8,4	49,5
	Кофейный напиток	150			2,19	2,45	13,68	126,2
	Кофейный напиток		2	2	0,09	0,05	0,17	1,4
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87
Обед	Салат витаминовый	35			0,36	2,02	1,36	33,3
	Капуста свежая		26	16	0,29	0,02	0,75	4,3
	Яблоки		15	12	0,05	-	1,18	5,2
	Морковь		8	6	0,02	-	0,43	2
	Масло растительное		2	2	-	2	-	18
	Сахар		1	1	-	-	1	3,8
	Щи из квашеной капусты	150			1,18	3,79	5,76	59,8
	Капуста квашеная		35	28	0,5	-	0,62	5,3
	картофель		20	14	0,28	0,06	3,26	11,2
	морковь		10	8	0,02	-	0,58	2,7
	Лук репчатый		7	6	0,09	-	0,56	2,6
	Томат-паста		3	3	0,14	-	0,57	3,0
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	1,23	0,01	11,2



	Масло растительное		1,5	1,5	-	1,5		13,5
	Сметана		5	5	0,14	3,79	5,76	58,8
	<b>Мясная зразы с яйцом</b>				17,88	9,12	8,38	166,1
	Курочка		70	37	7,85	3,05	0,22	59,55
	Хлеб пшеничный		10	10	0,79	0,1	4,8	23,9
	Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	Яйца		15	13	1,65	1,5	0,09	19,5
	Сахар		5	5	0,55	0,08	3,47	17,1
	Масло сливочное		2	2	0,02	1,65	0,07	15
	Масло растительное		1,5	1,5	-	1,5		13,5
	<b>Хлеб</b>	60			4,74	0,6	28,8	143,4
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,405	-	20,9	80,78
	Сушене фрукты		15	13	0,405	-	8,85	35,325
	Сахар		12	12	-	-	11,98	45,45
Полдник	<b>Влины со сметанным соусом</b>	60/20			4,79	5,51	28,7	180,8
	Мука пшеничная		30	30	3,0	0,4	21,3	100,2
	Молоко		30	30	0,84	0,96	1,4	17,4
	Яйца		6	5	0,63	0,57	0,04	7,9
	Сахар		2	2	-	-	2,0	7,6
	Масло растительное		2	2	-	2,0	-	18,0
	Дрожжи		2	2	0,26	0,06	-	-
	Сметана		15	15	0,42	3,0	0,48	30,9
	Сахар		5	5	-	-	4,99	18,9
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	<b>ИТОГО</b>				36,01	30,97	171,98	1156,13
8 день	<b>завтрак</b>							
	<b>Каша манная</b>	150			5,9	7,3	22,9	180,78
	Манна		25	25	2,5	0,25	16,5	82
	Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
	Сахар		4	4	-	-	3,99	15,15
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
	<b>Хлеб с маслом</b>	25			1,61	4,33	9,65	85,3
	Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,7	9,6	47,8
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	<b>Какао</b>	150			2,58	2,62	18,715	149,06
	Какао		2	2	0,48	0,22	0,2	5,36
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87
	Сахар		15	15	-	-	14,99	56,7
Обед	<b>Салат из свеклы</b>	35			0,47	2,03	3,62	34,8

	Сметана		40	32	0,48	0,03	2,91	13,4
	Сахар		1	1	-	-	1,0	3,8
	Масло растительное		2	2	-	2	-	18
	<b>Суфле мясное запеченное</b>	100			12,81	10,94	0,92	153,4
	Курица		100	65	11,24	4,35	0,32	85,3
	Масло растительное		1	1	-	1,0	-	9,0
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
	Яйцо		10	10	1,26	1,14	0,08	15,8
	<b>Хлеб</b>	60			4,74	0,6	28,8	143,4
	<b>Кисель</b>	150			-	-	24,93	98,26
	Кисель		18	18	-	-	16,94	67,86
	Сахар		8	8	-	-	7,99	30,4
Полдник	<b>Печенье</b>	40			3	4,72	29,96	166,84
	<b>Чай с сахаром</b>	150					9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	<b>ИТОГО</b>				31,11	32,54	149,48	1049,64
9 день								
завтрак	<b>Омлет</b>	70			5,82	7,45	2,7	105,7
	молоко		20	20	0,56	0,132	0,94	13,4
	яйцо		50	40	5,04	4,56	0,32	63,2
	мука		2	2	0,2	0,3	1,42	6,7
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,02	22,4
	<b>Хлеб с повидлом</b>	35			1,52	0,18	45,94	66,65
	Хлеб		20	20	1,52	0,18	9,34	57,5
	Повидло		15	15	-	-	36,6	9,15
	<b>Кофейный напиток</b>	150			2,19	2,45	13,68	126,2
	Кофейный напиток		2	2	0,09	0,05	0,17	1,4
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87
Обед	<b>Суп харчо</b>	150			2,03	0,16	18,34	111,5
	Рис		12	12	0,84	0,12	8,57	39,6
	Лук репчатый		12	10	0,14	-	0,91	4,1
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
	Томат паста		4	4	0,19	-	0,76	4,0
	Чеснок		0,5	0,5	0,04	-	0,03	0,3
	Картофель		60	42	0,8	0,16	8,04	33,6
	<b>Гуляш с гречневой кашей</b>	20/40/100			9,77	7,64	21,82	197
	Мясо куриное		50	50	5,62	2,175	0,16	42,65
	Лук репчатый		10	8	0,11	-	0,73	3,3

	Томат-паста		3	3	0,14	-	0,57	1,6
	Мука пшеничная		1	1	0,1	0,015	0,73	1,35
	Сахар		1	1	-	-	1,0	3,8
	Масло растительное		2	2	-	2,0	-	18,0
	Крупа гречневая		30	30	3,78	0,99	18,63	100,5
	Хлеб	60			4,74	0,6	28,8	143,4
	Компот из сухофруктов	150			0,405	-	20,9	80,78
	Сухие фрукты		15	13	0,405	-	8,85	35,325
	Сахар		12	12	-	-	11,98	45,45
Полдник	Пирог с яблоками	45			3,8	3,59	31,66	180,32
	Мука		30	30	3	0,4	21,3	100,7
	Яблоки		30	27	0,107	-	2,64	12,17
	молоко		15	15	0,42	0,48	0,705	17,4
	сахар		7	7	-	-	7	26,6
	дрожжи		2	2	0,26	0,06	-	-
	Масло растительное		1	1	-	1,0	-	9,0
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,015	14,95
	Чай с сахаром	150					9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	ИТОГО				30,28	22,07	193,82	1049,35
10 день								
Завтрак	Каша молочная «дружба»	150			4,2	6,3	23,8	261,3
	Рис		15	15	1,05	0,15	10,71	49,55
	Пшено		15	15	1,73	0,05	9,99	52,2
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
	Сахар		4	4	-	-	3,99	15,15
	Хлеб с маслом	25			1,61	4,33	9,65	85,3
	Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,2	9,6	47,8
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Какао	150			2,58	2,62	18,715	149,06
	Какао		2	2	0,48	0,22	0,2	5,36
	Молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	87
	Сахар		15	15	-	-	14,99	56,7
Обед	Суп гороховый	150			4,16	3,09	13,6	100,3
	Горох		15	15	3,45	0,24	7,62	47,1
	Картофель		45	30	0,6	0,12	4,99	24
	Морковь		7	6	0,02	-	0,43	2,0
	Лук репчатый		7	6	0,08	-	0,55	2,5
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	1,23	0,01	11,2
	Масло растительное		1,5	1,5	-	1,5	-	13,5

	<b>Вермишелевая запеканка с молочным соусом</b>	130			5,52	6,9	27,05	195,62
	Молоко		30	30	0,84	0,96	1,4	17,4
	Мука		3	3	0,3	0,04	2,13	10,02
	Вермишель		30	30	3,39	0,63	20,4	103,5
	Яйцо		12	11	1,26	1,14	0,08	15,8
	Сахар		3	3	-	-	2,99	11,4
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	<b>Хлеб</b>	60			4,74	0,6	28,8	143,4
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,405	-	20,9	80,78
	Сухие фрукты		15	13	0,405	-	8,85	35,325
	Сахар		12	12	-	-	11,98	45,45
полдник	<b>Печенье</b>	40			3	4,72	29,96	166,84
	<b>Чай с сахаром</b>	150					9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	-	-
	<b>Яблоко</b>	200			0,72	-	9,98	37,8
	<b>ИТОГО</b>				26,94	28,56	17,64	81
	<b>В среднем</b>				32,89	29,07	180,95	1147,62

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ пос.Сокский

Л.И.Аникина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022года

**Примерное десятидневное меню  
структурного подразделения государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы пос. Сокский муниципального района  
Иса克林ский Самарской области  
(старшая группа)  
на весенне-летний период**

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Химический состав					Энергетическая ценность
			Брутто	Нетто	б	ж	у	
1 день								
завтрак	Каша манная	200			9,93	12,18	38,31	301,3
	Манка		30	30	3,1	0,3	20,3	98,4
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Сахар		7	7	-	-	6,99	26,5
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Хлеб со сгущенным молоком	80			5,99	3,05	40,8	218,5
	Хлеб		50	50	3,95	0,5	24	119,5
	Сгущенное молоко		30	30	2,04	2,55	16,8	99
	Кофейный напиток	200			2,89	3,25	14,85	155,2
	Кофейный напиток		2	2	0,09	0,05	0,17	1,4
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Обед	Суп лапша домашняя	200			3,75	7,56	23,04
	Мука пшеничная		20	20	2	3	14,2	67
	Яйцо		8	7	0,83	0,75	0,05	10,5
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15,0
	Масло растительное		2	2	-	2,0	-	18,0
	Картофель		60	45	0,8	0,16	8,04	33,6
	лук		10	8	0,11	-	0,73	3,3
	Курица, тушенная с овощами	200			13,94	11,84	22,05	233,9
	Курица		100	53	11,24	4,35	0,32	85,3
	Картофель		100	70	1,4	0,3	16,3	56
	Масло растительное		3	3	-	3	-	27
	Капуста свежая		60	40	0,86	0,04	2,26	13
	Морковь		20	16	0,06	0,02	1,44	6,8
	Лук репчатый		10	8	0,11	-	0,73	3,3
	Томат-паста		5	5	0,24	-	0,95	5,0
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Хлеб	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	Компот из сухофруктов	200			0,54	-	25,26	103,0
	Сухие фрукты		20	18	0,54	-	11,8	47,1
	Сахар		16	16	-	-	15,97	60,6

Полдник	Булочка сдобная	60			5,68	4,51	36,99	218,5
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
	Молоко		20	20	0,56	0,132	0,94	13,4
	Яйцо		6	5	0,51	0,46	0,03	6,3
	Мука пшеничная		40	40	4,2	0,53	31	150
	Сахар		5	5	-	-	4,99	18,9
	Дрожжи		3	3	0,39	0,09	-	-
	Чай с сахаром	200			-	-	9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	ИТОГО				48,25	43,09	244,88	1582,9
2 день								
Завтрак	Отварная лапша с тертым сыром	180			11,67	10,58	40,05	305,3
	Лапша		60	60	7,7	1,26	40,8	207
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Сыр		20	18	4,14	5,22	-	64,8
	Хлеб с маслом	60			4	8,75	24,08	194,3
	Хлеб пшеничный		50	50	3,95	0,5	24	119,5
	Масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Какао	200			3,52	3,53	25	200,04
	Какао		3	3	0,72	0,33	0,3	8,04
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Сахар		20	20	-	-	19,9	75,6
Обед	Борщ с картофелем	200			1,67	4,97	10,88	97,1
	Свёкла		50	40	0,6	0,04	3,64	16,8
	Картофель		50	35	0,7	0,14	5,81	28
	Морковь		10	8	0,02	-	0,58	2,7
	Лук репчатый		10	8	0,11	-	0,73	3,3
	Томат-паста		3	3	0,14	-	0,57	3
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15
	Масло растительное		2	2	-	2	-	18
	Сметана		7	7	0,2	1,4	0,22	14,4
	Гречневый плов	200			17,28	14,11	31,26	324,4
	Курица		100	53	11,24	4,35	0,32	85,3
	Крупа гречневая		40	40	5,67	1,49	27,95	150,8
	Масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Лук репчатый		15	12	0,25	-	1,18	5,3
	Морковь		30	24	0,07	0,02	1,73	8,2
	Хлеб	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	Компот из сухофруктов	200			0,54	-	25,26	103,0
	Сухие фрукты		20	18	0,54	-	11,8	47,1
	Сахар		16	16	-	-	15,97	60,6

Полдник	Пирог с повидлом	90			6,26	4,44	51,91	264,1
	Мука пшеничная		45	45	4,5	0,56	31,95	150,7
	Молоко		30	30	0,84	0,96	1,4	17,4
	Дрожжи		3	3	0,39	0,09	-	-
	Яйцо		7	6	0,72	0,65	0,05	7
	Сахар		3	3	-	-	2,99	11,4
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,03	22,5
	Повидло		30	30	0,12	-	20	75
	Чай с сахаром	200			-	-	9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	ИТОГО				50,47	47,08	252,02	1693,34
3 день								
завтрак	Каша рисовая молочная	200			5,87	7,77	41,79	284,8
	Рис		40	40	3,14	0,44	32,10	146,4
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Сахар		5	5	-	-	4,99	18,9
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Хлеб с повидлом	80			3,95	0,5	97,2	137,8
	Хлеб		50	50	3,95	0,5	24	119,5
	Повидло		30	30	-	-	73,2	18,3
	Кофейный напиток	200			2,89	3,25	14,85	155,2
	Кофейный напиток		2	2	0,09	0,05	0,17	1,4
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
Обед	Суп гороховый	200			5,54	4,13	18,01	133,08
	Горох		20	20	4,6	0,32	10,16	62,8
	Картофель		60	40	0,8	0,16	6,52	32
	Морковь		10	8	0,02	-	0,58	2,7
	Лук репчатый		10	8	0,11	-	0,73	3,3
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15
	Масло растительное		2	2	-	2	-	18
	Отварная вермишель с котлетой	70/130			14,42	8,41	36,48	276,95
	Мясо куриное		70	37	7,85	3,05	0,22	59,55
	Хлеб пшеничный		15	15	1,18	0,15	7,2	35,8
	Лук репчатый		7	6	0,09	-	0,56	2,6
	Сухари пшеничные		7	7	0,76	0,11	4,86	23,9
	Масло растительное		3	3	-	3,0	-	27
	Вермишель		40	40	4,52	0,84	27,2	138



	Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,03	22,5
	Хлеб	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	Кисель	200			-	-	32,56	127,98
	Кисель		24	24	-	-	22,58	90,48
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
Полдник	Печенье	50			2,09	5,9	37,45	208,5
	Чай с сахаром	200			-	-	9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	ИТОГО				40,29	30,66	321,92	1529,41
4 день завтрак	Омлет	100			10,7	12,58	3,71	172,3
	молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2
	яйцо		75	70	9,53	8,18	0,53	117,75
	мука		2	2	0,2	0,3	1,42	6,7
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Хлеб с маслом	60			4	8,75	24,08	194,3
	Хлеб пшеничный		50	50	3,95	0,5	24	119,5
	Масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Какао	200			3,52	3,53	25	200,04
	Какао		3	3	0,72	0,33	0,3	8,04
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Сахар		20	20	-	-	19,9	75,6
Обед	Рассольник	200			1,99	5,34	15,36	208,2
	Картофель		70	50	1	0,2	8,16	40
	Морковь		15	12	0,03	0,01	0,87	84,1
	Крупа перловая		7	7	0,65	0,08	5,22	22,4
	Огурцы соленые		15	12	0,01	-	0,31	11,7
	Лук репчатый		7	6	0,09	-	0,56	2,6
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15
	Масло растительное		2	2	-	2,0	-	18
	Сметана		7	7	0,2	1,4	0,22	14,4
	Гуляш с гречневой кашей	60/40/150			17,6	12,56	33,14	318,9
	Мясо куриное		100	53	11,24	4,35	0,32	85,3
	Лук репчатый		20	16	0,22	-	1,46	6,6
	Томат-паста		5	5	0,24	-	0,95	5,0
	Мука пшеничная		2	2	0,2	0,03	1,42	6,7
	Сахар		1	1	-	-	1,0	3,8
	Масло растительное		3	3	-	3,0	-	27,0
	Крупа гречневая		40	40	5,67	1,49	27,95	150,8
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,69	0,04	33,7
	Хлеб	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	Компот из	200			0,54	-	25,26	103,0

	сухофруктов		20	18	0,54	-	11,8	47,1
	Сухие фрукты		16	16	-	-	15,97	60,6
	Сахар				5,12	5,53	41,28	229,6
Полдник	Пирог с яблоками	60						
			40	40	4,0	0,5	28,4	134
	Мука		40	36	0,16	0,16	3,92	18,8
	Яблоки		20	20	0,56	0,132	0,94	13,4
	молоко		8	8	-	-	7,99	30,4
	сахар		3	3	0,39	0,09	-	-
	Дрожжи		2	2	-	3,0	-	18
	Масло растительное				0,01	1,65	0,02	15,0
	Масло сливочное		2	2	-	-	9,98	37,8
	Чай с сахаром	200			-	-	-	-
	Чай		2	2	-	-	9,98	37,8
	Сахар		10	10	-	-	48,99	211,41
	ИТОГО				49	48,99	211,41	1631,44
5 день					7,85	9,72	28,15	231,7
завтрак	Каша гречневая молочная	200						
			40	40	5,04	1,32	30,48	134
	Крупа гречневая		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	молоко		5	5	-	-	4,99	18,9
	сахар		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Масло сливочное				10,39	8,62	24	220,3
	Хлеб с сыром	80			3,95	0,5	24	119,5
	Хлеб		50	50	6,44	8,12	-	100,8
	Сыр		30	30	2,89	3,25	14,85	155,2
	Кофейный напиток	200						
			2	2	0,09	0,05	0,17	1,4
	Кофейный напиток						9,98	37,8
	Сахар		10	10	-	-	4,7	116
	Молоко		100	100	2,8	3,2	6,63	81,8
обед	Щи из квашеной капусты	200			1,64	4,87	0,99	8,6
	Капуста квашеная		50	45	0,81	-	4,02	16,8
	картофель		30	21	0,4	0,08	0,87	4,1
	морковь		15	12	0,03	0,01	0,73	3,3
	Лук репчатый		10	8	0,11	-	0,95	5,0
	Томат-паста		5	5	0,24	-	1,65	0,02
	Масло сливочное		2	2	0,01	2,0	-	18,0
	Масло растительное		2	2	-	-	0,2	1,4
	Сметана		7	7	0,2	1,4	0,22	14,4
	Вермишелевая запеканка с мясом	200			21,55	15,27	28,1	321,15

	Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	Вермишель		40	40	4,52	0,84	27,2	138
	Яйцо		25	20	2,52	2,28	0,16	31,6
	Масло растительное		2	2	-	2,0	-	18
	Масло сливочное		7	7	0,03	5,76	0,06	62,4
	Мясо куриное		70	37	7,85	3,05	0,22	59,55
	Хлеб	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	Кисель	200			-	-	32,56	127,98
	Кисель		24	24	-	-	22,58	90,48
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
Полдник	Печенье	50			209	5,9	37,45	208,5
	Сок	250			-	-	28,75	115
	<b>ИТОГО</b>				258,85	48,33	234,09	1628,93
6 день								
Завтрак	Макароны с яблоками	200			7,37	6,64	60,39	337,6
	Макароны		60	60	6,42	0,78	41,04	201
	Масло сливочное		7	7	0,04	5,78	0,07	52,5
	Яблоки		100	90	0,36	-	8,82	40,5
	Сахар		7	7	-	-	6,99	26,5
	Хлеб с маслом	60			4	8,75	24,08	194,3
	Хлеб пшеничный		50	50	3,95	0,5	24	119,5
	Масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Какао	200			3,52	3,53	25	200,04
	Какао		3	3	0,72	0,33	0,3	8,04
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Сахар		20	20	-	-	19,9	75,6
Обед	Суп перловый	200			2,64	4,76	19,85	124,55
	Лук репчатый		5	4	0,055	-	0,365	1,65
	Морковь		10	8	0,02	-	0,58	2,7
	Картофель		20	14	0,28	0,06	3,26	11,2
	Томат-паста		2	2	0,1	-	0,38	2
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,02	22,4
	Перловка		20	20	1,88	0,24	14,92	64
	Сметана		10	10	0,28	2	0,32	20,6
	Гороховое пюре с биточками	70/130			24,8	13,9	34,5	373,2
	Горох		60	60	13,8	0,96	30,48	188,4
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Масло растительное		5	5	-	5	-	45
	Мясо куриное		100	53	11,24	4,35	0,32	85,3
	Манка		5	5	0,51	0,05	3,37	16,4
	Лук		7	6	0,09	-	0,56	2,6
	Хлеб	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	Комлот из	200			0,54	-	25,26	103,0

	сухофруктов							
	Сухие фрукты		20	18	0,54	-	11,8	47,1
	Сахар		16	16	-	-	15,97	60,6
полдник	Коржики	60			5,68	4,51	36,99	218,5
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
	Молоко		20	20	0,56	0,132	0,94	13,4
	Мука		40	40	4,2	0,53	31	150
	Яйцо		6	5	0,51	0,46	0,03	6,3
	Сахар		5	5	-	-	4,99	18,9
	Дрожжи		3	3	0,39	0,09	-	-
	Чай с сахаром	200			-	-	9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	ИТОГО				54,08	42,79	269,65	1756,29
7 день								
завтрак	Каша пшеничная молочная	200			6,1	6,9	33,8	280,12
	Пшено		40	40	4,6	0,136	26,64	139,2
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Сахар		5	5	-	-	4,99	18,9
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Хлеб со сгущенным молоком	80			5,99	3,05	40,8	218,5
	Хлеб		50	50	3,95	0,5	24	119,5
	Сгущенное молоко		30	30	2,04	2,55	16,8	99
	Кофейный напиток	200			2,89	3,25	14,85	155,2
	Кофейный напиток		2	2	0,09	0,05	0,17	1,4
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
Обед	Салат витаминный	50			0,52	3,03	4,92	49,8
	Капуста свежая		30	24	0,43	0,02	1,13	6,5
	Яблоки		20	16	0,06	-	1,57	7,2
	Морковь		10	8	0,03	0,01	0,72	3,4
	Масло растительное		3	3	-	3	-	27
	Сахар		1,5	1,5	-	-	1,5	5,7
	Щи из квашеной капусты	200			1,64	4,87	6,63	81,8
	Капуста квашеная		50	45	0,81	-	0,99	8,6
	картофель		30	21	0,4	0,08	4,02	16,8
	морковь		15	12	0,03	0,01	0,87	4,1
	Лук репчатый		10	8	0,11	-	0,73	3,3
	Томат-паста		5	5	0,24	-	0,95	5,0
	Масло		2	2	0,01	1,65	0,02	15,0

	сливочное							
	Масло растительное		2	2	-	2,0	-	18,0
	Сметана		7	7	0,2	1,4	0,22	14,4
	<b>Мясная зраза с яйцом</b>	100			19,38	14,83	13,77	267,6
	Курица		100	53	11,24	4,35	0,32	85,3
	Хлеб пшеничный		15	15	1,18	0,15	7,2	35,8
	Молоко		30	30	0,84	0,96	1,4	17,4
	Яйцо		25	20	2,52	2,28	0,16	31,6
	Сухари пшеничные		7	7	0,76	0,11	4,86	23,9
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,03	22,5
	Масло растительное		2	2	-	2	-	18
	<b>Хлеб</b>	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,54	-	25,26	103,0
	Сухие фрукты		20	18	0,54	-	11,8	47,1
	Сахар		16	16	-	-	15,97	60,6
Полдник	<b>Блины со сметанным соусом</b>	90/27			6,14	7,59	38,9	246,4
	Мука пшеничная		40	40	4,0	0,5	28,4	134
	Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2
	Яйцо		8	7	0,83	0,75	0,05	10,5
	Сахар		3	3	-	-	3,0	11,4
	Масло растительное		3	3	-	3,0	-	27
	Дрожжи		3	3	0,39	0,09	-	-
	Сметана		20	20	0,56	4,0	0,64	41,2
	Сахар		7	7	-	-	6,99	26,5
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	<b>ИТОГО</b>				48,73	44,22	222,51	1607,52
8 день								
завтрак	<b>Каша манная молочная</b>	200			9,93	12,18	38,31	301,3
	Манка		30	30	3,1	0,3	20,3	98,4
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Сахар		7	7	-	-	6,99	26,5
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	<b>Хлеб с маслом</b>	60			4	8,75	24,08	194,3
	Хлеб		50	50	3,95	0,5	24	119,5
	Масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	<b>Какао</b>	200			3,52	3,53	25	200,04
	Какао		3	3	0,72	0,33	0,3	8,04
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116

	Сахар		20	20	-	-	19,9	75,6
Обед	Салат из свеклы	50			0,52	3,05	5,76	53,6
	Свекла		65	52	0,54	0,05	4,73	21,8
	Сахар		1,5	1,5	-	-	1,5	5,7
	Масло растительное		3	3	-	3	-	27
	Суфле мясное запеченное	150			18,81	16,27	1,6	244,5
	Курица		140	74	15,7	6,1	0,44	119,1
	Масло растительное		2	2	-	2	-	18
	Масло сливочное		7	7	0,03	5,76	0,06	62,4
	Молоко		20	20	0,56	0,132	0,94	13,4
	Яйцо		25	20	2,52	2,28	0,16	31,6
	Хлеб	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	Кисель	200			-	-	32,56	127,98
	Кисель		24	24	-	-	22,58	90,48
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
Полдник	Печенье	50			2,09	5,9	37,45	208,5
	Чай с сахаром	200			-	-	9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	ИТОГО				44,4	50,38	208,34	1535,32
9 день								
завтрак	Омлет натуральный	100			10,7	12,58	3,71	172,3
	молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2
	яйцо		75	70	9,53	8,18	0,53	117,75
	мука		2	2	0,2	0,3	1,42	6,7
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Хлеб с повидлом	80			3,95	0,5	97,2	137,8
	Хлеб		50	50	3,95	0,5	24	119,5
	Повидло		30	30	-	-	73,2	18,3
	Кофейный напиток	200			2,89	3,25	14,85	155,2
	Кофейный напиток		2	2	0,09	0,05	0,17	1,4
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
Обед	Суп харчо	200			2,36	4,44	20,84	130,55
	Рис		15	15	1,05	0,15	10,71	49,55
	Лук репчатый		15	12	0,24	-	1,09	4,9
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Томат-паста		5	5	0,24	-	0,95	5,0
	Картофель		60	42	0,8	0,16	8,04	33,6
	Гуляш с гречневой кашей	60/40/150			17,6	12,56	33,14	318,9

	Мясо куриное		100	53	11,24	4,35	0,32	85,3
	Лук репчатый		20	16	0,22	-	1,46	6,6
	Томат-паста		5	5	0,24	-	0,95	5,0
	Мука пшеничная		2	2	0,2	0,03	1,42	6,7
	Сахар		1	1	-	-	1,0	3,8
	Масло растительное		3	3	-	3,0	-	27,0
	Крупа гречневая		40	40	5,67	1,49	27,95	150,8
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,69	0,04	33,7
	Хлеб	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	Компот из сухофруктов	200			0,54	-	25,26	103,0
	Сухие фрукты		20	18	0,54	-	11,8	47,1
	Сахар		16	16	-	-	15,97	60,6
Полдник	Пирог с яблоками	60			5,12	5,53	41,28	229,6
	Мука		40	40	4,0	0,5	28,4	134
	Яблоки		40	36	0,16	0,16	3,92	18,8
	молоко		20	20	0,56	0,132	0,94	13,4
	сахар		8	8	-	-	7,99	30,4
	дрожжи		3	3	0,39	0,09	-	-
	Масло растительное		2	2	-	3,0	-	18
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15,0
	Чай с сахаром	200			-	-	9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	ИТОГО				48,69	39,56	279,86	1452,45
10 день								
Завтрак	Каша молочная «дружба»	200			7,93	9,2	39,69	279
	Рис		20	20	1,4	0,2	14,28	66
	Пшено		20	20	2,3	0,07	13,32	69,6
	Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,5
	Сахар		5	5	-	-	4,99	18,9
	Хлеб с маслом	60			4	8,75	24,08	194,3
	Хлеб пшеничный		50	50	3,95	0,5	24	119,5
	Масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Какао	200			3,52	3,53	25	200,04
	Какао		3	3	0,72	0,33	0,3	8,04
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	116
	Сахар		20	20	-	-	19,9	75,6
Обед	Суп гороховый	200			5,54	4,13	18,01	133,08
	Горох		20	20	4,6	0,32	10,16	62,8
	Картофель		60	40	0,8	0,16	6,52	32
	Морковь		10	8	0,02	-	0,58	2,7
	Лук репчатый		10	8	0,11	-	0,73	3,3

	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15
	Масло растительное		2	2	-	2	-	18
	Вермишелевая запеканка с молочным соусом	150			8,99	13,03	38,33	309
	Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29
	Мука		5	5	0,5	0,06	3,55	16,7
	Вермишель		40	40	4,52	0,84	27,2	138
	Яйцо		25	20	2,52	2,28	0,16	31,6
	Сахар		5	5	-	-	4,99	18,9
	Масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Хлеб	70			5,53	0,7	33,6	167,3
	Компот из сухофруктов	200			0,54	-	25,26	103,0
	Сухие фрукты		20	18	0,54	-	11,8	47,1
	Сахар		16	16	-	-	15,97	60,6
полдник	Печенье	50			2,09	5,9	37,45	208,5
	Чай с сахаром	200			-	-	9,98	37,8
	Чай		2	2	-	-	-	-
	Сахар		10	10	-	-	9,98	37,8
	Яблоко	250			0,9	-	22,05	101,25
	<b>ИТОГО</b>				39,04	45,24	273,45	1733,27
	<b>В среднем</b>				47,49	44,03	251,81	1615,09