

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крутоярская средняя школа»
(МБОУ «Крутоярская СШ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Крутоярская СШ»



В.Н. Сидорова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся
льготной категории (ОВЗ)**

2025 год

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,64	5,90	0,00	72,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,64	5,90	0,00	72,80
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	220		6,10	11,89	34,35	269,64
КРУПА РИСОВАЯ	14,8	14,7	1,00	0,15	10,55	47,48
ПШЕНО	19	18,81	2,10	0,49	12,84	64,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	104,8	104,8	2,95	3,25	4,78	60,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,1	68,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,75	3,68	24,32	146,82
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
			19,87	25,33	77,16	625,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,87	25,33	77,16	625,40

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,25	5,58	32,78	209,95
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59,7	59,1	7,23	1,89	32,74	176,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,48	0,06	1,50	8,37
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,8	0,48	0,06	1,50	8,37
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (СВИНИНЫ)	80		10,70	26,73	4,54	302,24
СВИНИНА МЯСНАЯ	83	70,55	9,79	22,79	0,00	244,30
МОРКОВЬ	2,13	1,6	0,02	0,00	0,11	0,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0,02	0,00	0,13	0,64
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9,6	9,6	0,45	0,00	1,77	9,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,4	26,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,30	33,36	83,75	724,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,30	33,36	83,75	724,66

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,19	5,43	21,39	147,67
КАРТОФЕЛЬ	197,31	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,67	0,74	1,08	13,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	25		1,90	1,33	13,43	73,50
БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	25	25	1,90	1,33	13,43	73,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	14,73	60,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100		9,13	19,42	8,65	246,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,6	16,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	92,3	73,8	1,29	0,07	3,37	20,04
СВИНИНА МЯСНАЯ	57,6	48,96	6,79	15,81	0,00	169,55
КРУПА РИСОВАЯ	6,3	6,2	0,42	0,06	4,45	20,03
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,51	5,09	8,91	88,33
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	98,63	78,9	1,38	0,08	3,60	21,43
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	12,5	10	0,13	0,01	0,32	2,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
			17,78	31,54	79,83	677,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,78	31,54	79,83	677,82

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		26,73	17,51	23,83	364,77
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	140	140	24,44	12,22	4,07	229,50
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,64	0,00	2,99	14,49
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,025	0,49	0,45	0,03	6,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
БАТОН	25		1,90	1,33	13,43	73,50
БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	25	25	1,90	1,33	13,43	73,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,07
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН	100		0,80	0,20	7,49	37,96
МАНДАРИН	135	99,9	0,80	0,20	7,49	37,96
			29,43	19,04	59,27	534,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,43	19,04	59,27	534,30

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,19	4,85	33,14	197,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	48,4	48,4	5,16	0,61	33,10	158,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	292,6	292,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		0,66	6,43	2,94	73,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,33	0,00	1,29	6,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,40	0,06	58,04
Голень куриная	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	17,07	12,8	0,16	0,01	0,85	4,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,13	0,02	0,74	3,68
БАТОН	25		1,90	1,33	13,43	73,50
БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	25	25	1,90	1,33	13,43	73,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,40	6,19	8,50	96,07
КАРТОФЕЛЬ	39,69	25,8	0,50	0,10	4,08	19,27
СВЕКЛА	27,2	20,4	0,30	0,02	1,75	8,31
МОРКОВЬ	20,16	15,12	0,19	0,02	1,01	5,13
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,20	0,03	0,43	3,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15,04	0,21	0,03	1,23	6,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,07
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,14	19,06	85,25	558,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11,14	19,06	85,25	558,96

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	300		7,12	16,59	38,98	334,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5,7	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПШЕНО	27,4	27,1	3,03	0,71	18,51	92,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	142,9	142,9	4,02	4,43	6,52	83,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,9	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,3	14,3	0,00	0,00	13,84	55,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,3	14,3	0,07	11,45	0,11	103,75
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,64	5,90	0,00	72,80
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,07
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,40	17,72	76,15	505,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,40	17,72	76,15	505,37

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,34	4,83	34,03	201,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,7	49,7	5,31	0,63	33,99	162,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	299,6	299,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ	100		11,20	17,43	4,66	220,25
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	65	59,15	10,45	10,55	0,00	136,56
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29	24,36	0,33	0,05	1,94	9,69
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	14,73	60,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,48	0,06	1,50	8,37
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,8	0,48	0,06	1,50	8,37
БАТОН	25		1,90	1,33	13,43	73,50
БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	25	25	1,90	1,33	13,43	73,50
			20,97	23,92	81,07	624,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,97	23,92	81,07	624,76

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН	25		1,90	1,33	13,43	73,50
БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	25	25	1,90	1,33	13,43	73,50
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/10		2,46	3,95	25,88	148,93
КРУПА РИСОВАЯ	36	36	2,44	0,35	25,84	116,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	80		15,07	6,87	4,30	157,62
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	88	81,84	14,21	2,94	0,00	100,82
МОРКОВЬ	2,56	1,92	0,02	0,00	0,13	0,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,68	0,02	0,00	0,14	0,67
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,06	0,11	0,02	0,64	3,20
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9,6	9,6	0,45	0,00	1,77	9,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,4	26,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	60		0,90	3,06	5,33	52,98
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
ЛУК ЗЕЛЕНый	7,5	6	0,08	0,01	0,19	1,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,99	11,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,07
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,32	15,47	76,18	552,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,32	15,47	76,18	552,29

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАТОН		20	1,52	1,06	10,74	58,80
БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	20	20	1,52	1,06	10,74	58,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАНАН		100	1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,9	100	1,50	0,50	21,00	96,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,66	0,27	19,05	93,80
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,66	0,27	9,37	55,10
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		145	8,59	9,88	27,80	235,59
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,34	0,51	27,76	133,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	243,6	243,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,62	18,75	4,22	5,36	0,00	66,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	243,6	243,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,26	11,97	91,31	545,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			14,26	11,97	91,31	545,38

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН	25		1,90	1,33	13,43	73,50
БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	25	25	1,90	1,33	13,43	73,50
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80		7,25	21,30	3,99	236,76
СВИНИНА МЯСНАЯ	56,1	47,69	6,62	15,40	0,00	165,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	15,96	0,21	0,03	1,27	6,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,36	6,42	37,81	242,21
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	68,9	68,2	8,33	2,18	37,77	203,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	25,12	100,47
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0,00	0,00	15,44	61,77
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100		0,98	7,21	5,20	90,35
КАРТОФЕЛЬ	23,69	15,4	0,30	0,06	2,43	11,50
СВЕКЛА	14,27	10,7	0,16	0,01	0,91	4,36
МОРКОВЬ	9,47	7,1	0,09	0,01	0,48	2,42
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,7	10,7	0,09	0,01	0,18	1,39
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10,7	10,7	0,19	0,01	0,32	2,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,7	0,15	0,02	0,88	4,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0,00	7,09	0,00	63,83
ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,48	36,52	98,27	804,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,48	36,52	98,27	804,48