

«Утверждаю»

МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

Директор

м.п.

С.А. Кустова

«Согласовано»

ГБОУ С(О)Ш № 1

г.о. Жигулевск

Директор

м.п.



«Согласовано»

Председатель родительского

комитета ГБОУ С(О)Ш № 1

г.о. Жигулевск

Радлова

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
МУП «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
на весенний период  
(2024г.)**

**возрастная категория: с 12 лет и старше  
5-11 класс  
(дети мобилизованных лиц)**

**г. о. Жигулевск**



"Утверждаю"  
 Директор МБОУ "Школьное питание" г.о. Жигулевск

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ №

С.А. Кустова

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся.  
 Возрастная категория с 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц)  
 2-х разовое питание (сезон: зима-весна 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
59	Салат из моркови с яблоками (Морковь, яблоки, сахар)	60	0,64	0,10	5,77	25,62
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук	55/30	5,97	11,68	2,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло	150	9,02	6,69	40,81	259,18
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная, соль	50	4,35	3,17	28,89	161,79
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м, сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>24,03</b>	<b>22,30</b>	<b>126,47</b>	<b>802,13</b>
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп	250/15/10/1	8,06	14,67	17,94	195,01
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	65/30	9,21	5,42	11,88	133,52
305	Рис припущенный(крупа рисовая, слив. масло, йодир. Соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Круассан слоеный со стуженным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>851</b>	<b>28,08</b>	<b>37,48</b>	<b>130,11</b>	<b>933,94</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1451</b>	<b>52,11</b>	<b>59,78</b>	<b>256,58</b>	<b>1736,07</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Выпечка Кныш с картофелем, курицей	90	8,30	7,60	20,70	181,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>16,38</b>	<b>20,33</b>	<b>86,86</b>	<b>596,90</b>
<i>Обед</i>						



108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука,	250/15/1	8,19	8,61	23,94	206,44
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	70/180	20,94	24,97	23,33	402,97
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>866</b>	<b>33,48</b>	<b>34,85</b>	<b>102,09</b>	<b>858,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1466</b>	<b>49,86</b>	<b>55,18</b>	<b>188,95</b>	<b>1 455,71</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
45	Салат из б/к капусты с горошком (капуста б/к, морковь, горошек консервированный, масло)	45	0,86	2,05	4,29	37,04
258	Мясо духовое(свинина мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	50/180	18,07	13,91	23,67	292,55
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>23,14</b>	<b>16,65</b>	<b>62,82</b>	<b>493,53</b>
	<b>Обед</b>					
103/2011	Суп картофельный с мак. изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир. сол. зелень)	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур., лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука)	70/50	9,89	15,31	12,58	228,18
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	170	10,23	7,58	46,25	293,74
349	Компот из смеси сухофруктов( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>31,44</b>	<b>28,15</b>	<b>122,30</b>	<b>869,08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1341</b>	<b>54,58</b>	<b>44,80</b>	<b>185,12</b>	<b>1362,61</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст. масло, йодир. сол, сметана 15%, томат. пюре, мука пшеничная))	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	140/15	8,89	9,10	34,58	256,87
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00

388	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>24,09</b>	<b>22,63</b>	<b>99,94</b>	<b>704,18</b>
	<i>Обед</i>					
37	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,88	3,15	5,9	55,98
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат. пюре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп, дрожжи, йодир, соль)	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
265	Голов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репчатый, томат. пюре, масло растит., йодир, соль)	50/170	19,56	13,84	45,49	385,05
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
342	Напиток фруктовый (ассорти)(вишня с/м смородина с/м сахар)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>891</b>	<b>32,21</b>	<b>31,65</b>	<b>103,68</b>	<b>788,72</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1471</b>	<b>56,30</b>	<b>54,28</b>	<b>203,62</b>	<b>1 492,90</b>
	<b>5 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
67	Винегрет овощной с капустой(капуста б/к, свекла отварная, морковь отварная, горошек консервированный, масло растительное, соль)	40	0,62	4,06	3,07	50,38
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят, лук репч., морковь, соус- томат. пюре, мука, сыр, соль, йод, масло растит., хлеб пшеничный)	70/50	12,97	16,82	10,01	244,45
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>26,82</b>	<b>28,28</b>	<b>88,98</b>	<b>718,21</b>
	<i>Обед</i>					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп)	250/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/331	Котлеты домашние, соус сметанный с томатом(говядина, свинина мякоть, пшеница, хлеб сухари, раст. масло, йодир, соль)	70/50	12,01	8,84	10,88	171,79
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	170	3,72	6,35	25,00	172,50
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Десертная (мука пшенич., раст. масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>856</b>	<b>33,02</b>	<b>29,13</b>	<b>126,91</b>	<b>903,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1421</b>	<b>59,84</b>	<b>57,41</b>	<b>215,89</b>	<b>1621,56</b>



6 день						
Завтрак						
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,44	3,34	8,97	72,18
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат, пюре, сметана 15%.	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	140/15	8,89	9,10	34,58	256,87
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>23,26</b>	<b>17,75</b>	<b>102,65</b>	<b>665,37</b>
Обед						
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелению (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр лист)	250/15/10/1	7,44	13,42	11,81	154,15
251	Грудка куриная (филе) тушенная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	70/50	0,54	8,01	2,74	85,80
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	170	10,23	7,58	46,25	293,74
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>22,16</b>	<b>29,88</b>	<b>105,82</b>	<b>736,09</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1381</b>	<b>45,42</b>	<b>47,63</b>	<b>208,47</b>	<b>1401,46</b>
7 день						
Завтрак						
174	каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль)	210/10	6,00	10,85	42,95	294,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло)	45/25	9,85	8,44	17,56	185,97
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22,39</b>	<b>24,12</b>	<b>114,12</b>	<b>764,67</b>
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч. раст.масло,мясо цыплят,укроп	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук рец., хлеб	70/50	6,37	5,36	11,39	119,86
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	200	4,45	7,12	27,94	192,66

377	Чай фруктовый (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>936</b>	<b>25,13</b>	<b>22,60</b>	<b>101,39</b>	<b>712,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1506</b>	<b>47,52</b>	<b>46,72</b>	<b>215,51</b>	<b>1477,40</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	60/170	18,28	22,01	21,96	359,76
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>22,89</b>	<b>23,10</b>	<b>66,62</b>	<b>570,70</b>
	<b>Обед</b>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат пюре сметана 15% зелень йодир. соль)	250/20/15/1	10,04	14,8	30,39	256,96
243	Мясные изделия отварные(мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст. мука)	55/30	18,4	22,78	23,33	373,05
204	Макаронные изделия с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	170/25	12,37	12,85	41,99	334,75
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>826</b>	<b>44,76</b>	<b>51,30</b>	<b>140,73</b>	<b>1167,16</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1411</b>	<b>67,65</b>	<b>74,40</b>	<b>207,35</b>	<b>1 737,86</b>
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
25	Салат Степной (горошек зеленый.,лук репчатый,морковь,огурец соленый,соль йодиованная,масло растительное)	50	0,73	3,09	3,82	44,78
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	16,57	12,89	45,49	364,63
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>21,95</b>	<b>17,30</b>	<b>106,35</b>	<b>669,31</b>
	<b>Обед</b>					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло раст.)	35	1,66	3,32	2,55	47,01



106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	2,17	2,88	17,54	105,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 155, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	80/50	15,35	20,43	12,69	297,61
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>31,95</b>	<b>33,93</b>	<b>115,99</b>	<b>899,24</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1431</b>	<b>53,90</b>	<b>51,23</b>	<b>222,34</b>	<b>1 568,55</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым и зел горошк.(огурец консервир.,масло растит.,лук репч.,горошек консервир)	30	0,25	1,53	0,78	18,49
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	45/30	13,70	7,28	1,39	125,74
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	190	4,33	7,42	29,34	202,03
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,43</b>	<b>16,92</b>	<b>66,16</b>	<b>507,82</b>
	<b>Обед</b>					
392	Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,3	180,75
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	70/50	12,79	15,13	13,85	243,33
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	160	6,19	5,35	39,52	231,17
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен.,дрожжи,соль йодированная,яблочный джем,молоко,сахар)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40

	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>32,49</b>	<b>29,81</b>	<b>126,85</b>	<b>924,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1361</b>	<b>54,92</b>	<b>46,73</b>	<b>193,01</b>	<b>1 432,34</b>
	<b>Полдник</b>					
	<b>1 день</b>					
ПР	Слойка с яблочной начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,66</b>	<b>7,95</b>	<b>87,45</b>	<b>493,30</b>
	<b>2 день</b>					
ПР	Блины "Домашние" с молоком сгущенным	150/30	17,10	27,45	51,00	255,00
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>17,20</b>	<b>27,48</b>	<b>61,01</b>	<b>295,66</b>
	<b>3 день</b>					
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	110	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>11,41</b>	<b>7,6</b>	<b>82,41</b>	<b>461,83</b>
	<b>4 день</b>					
295	Котлеты рубленые из цыплят	60	10,27	11,32	8,89	178,72
ПР	Багон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>19,95</b>	<b>16,67</b>	<b>72,32</b>	<b>534,18</b>
	<b>5 день</b>					
ПР	Выпечка Кныш	100	7,00	14,00	29,00	181,30
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,66</b>	<b>18,05</b>	<b>72,95</b>	<b>434,60</b>
	<b>6 день</b>					
ПР	Слойка с яблочной начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,66</b>	<b>7,95</b>	<b>87,45</b>	<b>493,30</b>
	<b>7 день</b>					
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	45/5	9,49	8,02	14,79	169,57
ПР	Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>19,45</b>	<b>15,53</b>	<b>81,98</b>	<b>559,47</b>
	<b>8 день</b>					



ПР	Блины "Домашние" с молоком сгущенным	150/30	17,10	27,45	51,00	255,00
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>17,20</b>	<b>27,48</b>	<b>61,01</b>	<b>295,66</b>
	<b>9 день</b>					
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>11,41</b>	<b>7,60</b>	<b>82,41</b>	<b>461,83</b>
	<b>10 день</b>					
ПР	Выпечка Кныш	100	7,00	14,00	29,00	181,30
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,66</b>	<b>18,05</b>	<b>72,95</b>	<b>434,60</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>17120</b>	<b>664,75</b>	<b>657,44</b>	<b>2715,36</b>	<b>18993,40</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1712</b>	<b>66,48</b>	<b>65,74</b>	<b>271,54</b>	<b>1899,34</b>