

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)


« 23 августа 20 26 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Детское питание»
Трапезникова Т.Е.


« » 20 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в СПДС ГБОУ С(О)ОШ

с. Валы

Ставропольского района
на 2026/2027 уч.год.

осенний период

Примерное циклическое меню ДОУ Ставропольского района на 2026-2027 уч.год.с 01.09.2026 г.

Понедельник							1 неделя
завтрак							
№ рецептуры /ТК			Пищевые вещества			Эн.цен.	
	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Ккал	
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4.6	5.8		72	
4/66361312	Каша молочная жидкая "Дружба " с маслом, сахаром	160	3.94	11.88	17.85	144	
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир.соль, дрожжи)	020	3.04	0.32	19.44	95	
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0.2	0.05	15.01	57	
	всего:	370	11.78	18.05	52.3	368	
2 -ой завтрак							
ПР/542121	Десерт фруктовый (яблоко)	100	1.6	5.96	8.86	94	
	всего:	100	1.6	5.96	8.86	94	
обед							
31	Икра кабачковая	20	0.4	1.8	1.72	24.4	
110	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	210	3.00	2.70	14.00	74	
78/63143261	Голубцы ленивые с соусом	80	9.64	7.9	8.86	118.37	
221.08.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (крупа гречневая, масло	150	10.28	7.73	52.68	327	
664558511	Чай с шиповником	180	0.24	0.10	18.35	75	
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5	
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир.соль, дрожжи)	020	1.98	0.36	10.02	52.2	
	всего:	640	27.91	20.89	120.12	741.75	
полдник							
ПР	Кондитерское изделие (пряник)	050	5.19	6.18	34.08	212	
272/33366444	Кефир (кисломолочный продукт промышленного производства)	180	1		18.2	76	
	всего:	230	6.19	6.18	52.28	288	
ужин							
423/614321310	Котлеты из мяса кур с соусом (мясо куриное, лук, морковь, томат.паста, йодир.соль)	80	8	9.46	7.59	153	
472/152123132	Картофель в молоке/Картофельное пюре (картофель свежий, сухое молоко, подсолнечное масло рафинир., йодир.соль)	130	3.04	4	21.62	121.23	
702	Компот из свежих яблок (св. яблоки, сахар - песок, лимонная кислота)	180	0.33		21.66	123	

ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:	410	13.74	13.76	65.36	467.73
	Итого за день:	1750	61.22	64.84	298.92	1959.48
Вторник						
1 неделя						
завтрак						
04.02.	Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром (крупа манная, молоко,сливочное масло 72,5 %, сахар - песок, йодир.соль)	160	5.88	12.06	33.16	264
629	Чай с яблоком (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0.2	0.05	15.01	57
2.01.	Бутерброд с маслом (мука пшеничная, молоко, сахар - песок, йодир. соль, дрожжи, масло сливочное 72,5%)	40	5.08	0.53	23.53	113
	всего:	380	11.16	12.64	71.70	434.00
2 -ой завтрак						
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23.4	
	всего:	100	1.0	0.0	23.4	0.0
обед						
11	Салат из моркови с яблоком	40	0.34	3.10	5.80	60
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	185	2.04	5.9	7.7	88.2
401.01.	Гуляш из птицы	80	4.78	4.24	1.43	163
171	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6	7	35	220
29/ы0000009	Чай с лимоном (чай черный листовой, сахар - песок, лимон свежий)	185	0.243	0.046	13.761	53.71
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир.соль, дрожжи)	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:	620	17.41	17.85	82.40	647.61
полдник						
307.8/5421111	Булочка "Загадка" (мука пшеничная, сахар - песок, йодир.соль, дрожжи пекарские, повидло, яйцо куриное)	050	3.98	3.694	29.208	166.524
272/3333511	Ряженка (кисломолочный продукт промышленного	180	1		18.2	76
	всего:	230	5	4	47	243
ужин						
20/ы0000011	Стейк(Шницель) из курицы с соусом (стейк из курицы рубленый, яйцо	80	6.5	5.38	4.48	239.9
465	Рис отварной (крупа рисовая, масло, йодир.соль)	130	3.0	3.00	12.00	252
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5

	всего:	410	3.2	3.1	27.0	309.0
	Итого за день:	1740	42.7	40.9	299.3	1875.7
Среда 1 неделя						
завтрак						
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4.6	5.8		72
109	сахаром (крупяная "Геркулес", сухое молоко, сливочное масло 72,5 %, сахар - песок, йодир.соль)	160	3.69	8.84	23.72	298
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир.соль, дрожжи)	020	3.04	0.32	19.44	95
	всего:	370	11.53	15.01	58.17	522.00
2 -ой завтрак						
ПР/64221111	Десерт фруктовый (апельсин)	100	1.6	5.96	8.86	94
	всего:	100	1.6	5.96	8.86	94
обед						
62.1996	Салат из б/к капусты	40	0.62	2	3.99	35.72
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	18	85
402	Азу с говядиной (говядина мякоть, св. картофель, лук репчатый, огурец сол., масло подсолн. рафинир., йодир.соль)	150	13.42	17.08	32.69	334.31
628.01.	Напиток чайный каркаде (цветки гибискуса сушеные, сахар- песок)	180	0.72		24.27	97
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	20	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир.соль, дрожжи)	20	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:	590	21.11	21.74	103.46	674.44
полдник						
ПР	Сырник с повидлом	60	4.28	3.92	24.42	151.6
641212125	Какао на молоке (какао порошок, сахар - песок, молоко)	180	1.9	1.85	10.09	60
	всего:	240	6.18	5.77	34.51	211.6
ужин						
00000036	Тефтели с соусом сметанным с томатом (мякоть курицы, крупа, яйцо куриное, лук репчатый, йодир.соль, св. морковь, томатная паста, подсолнечное масло рафин.)	80	8	9.46	7.59	153
82/321361426	Капуста тушеная (б/к капуста свежая, морковь свежая, лук)	130	3.1	5.67	11.66	107
83/ы0000009	Компот из сухофруктов (смесь компотная сушеная, сахар- песок)	180	1		18.2	102
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:	210	66.43	66.45	305.89	432.5

	Итого за день:	1510	106.85	114.93	510.89	1934.54
Четверг						
1 неделя						
завтрак						
2.01.	Бутерброд с маслом (мука пшеничная, сухое молоко, сахар - песок, йодир.соль, дрожжи, масло сливочное 72,5%)	40	5.08	0.53	23.53	113
104	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом, сахаром (крупа гречневая, сухое молоко, масло сливочное 72,5 %, йодир.соль)	160	6.5	9.3	25	210
702	Компот из свежих яблок (св. яблоки, сахар - песок, лимонная кислота)	180	0.33		21.66	123
	всего:	380	11.9	9.8	70.2	446.0
2 -ой завтрак						
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23.4	94
	всего:	100	1	0	23	94
обед						
62	Салат из свежих помидоров, огурцов	40	0.5	0.04	4.76	20.7
102	Борщ Сибирский со сметаной	210	5.1	3.6	14.8	168
78/63143261	Голубцы ленивые с соусом	80	9.64	7.9	8.86	118.37
205	Макаронные изделия отварные	130	4.6	4.2	29	172.9
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир.соль, дрожжи)	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:	680	24.39	16.45	96.94	659.67
полдник						
695/555541	Булочка ванильная (мука пшеничная, куриное яйцо, повидло фруктовое, сахар - песок, йодир.соль)	050	5.19	6.18	34.08	212
272/33366444	Кефир (кисломолочный продукт промышленного)	180	1		18.2	76
	всего:	230	6.19	6.18	52.28	288
ужин						
24	Огурцы соленые	20	0.560		0.260	3.220
893/ы90	Плов из птицы (филе куриное) (филе куриное, крупа рисовая, св. морковь, лук репч., подсолн. масло рафин., чеснок, йодир.соль)	180	15.42	12.44	34.13	245.15
628	Чай зеленый с лимоном (чай черный листовой, сахар - песок)	185	0.6	0.40	10.40	48
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:	385	10.82	8.69	54.43	467.5
	Итого за день:	1775	54.31	41.15	297.24	1955.17

Пятница							1 неделя	
завтрак								
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4.6	5.8		72		
53	Суп молочный с макаронными изделиями	160	7	7	24	168		
629	Чай с шиповником (чай черный листовой, сахар - песок, шиповник)	180	0.243	0.046	13.761	53.71		
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодид, соль, дрожжи)	020	3.04	0.32	19.44	95		
	всего:	370	12.68	7.93	57.93	329.00		
2 -ой завтрак								
ПР/542121	Десерт фруктовый (яблоко)	100	1.6	5.96	8.86	94		
	всего:	100	2	6	9	94		
обед								
37	Салат картофельный с огурцом конс. и кв.капустой	40	0.80	1.20	6.3	36		
38/663163146	Суп картофельный с горохом (горох лущеный, св. картофель, морковь, лук репч., масло подсолн. раф., йодид, соль)	180	4.27	3.9	16.7	115		
23/614321310	Котлеты из мяса кур с соусом (мясо куриное, лук, морковь,	80	8	9.46	7.59	153		
394	Рис припущенный с овощами (крупа рисовая, морковь	150	4.2	4.2	12	176		
702	Компот из свежих яблок (св. яблоки, сахар - песок, лимонная кислота)	180	0.33		21.66	123		
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодид, соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5		
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодид, соль, дрожжи)	020	1.98	0.36	10.02	52.2		
	всего:	670	21.95	19.42	88.76	800.13		
полдник								
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	50	7.1	8.28	29.71	222		
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23.4	94		
	всего:	150	8.1	8.28	53.11	316		
ужин								
297/547	Запеканка из творога с молоком сгущенным (творог 9 %, мука	150	23.125	17.627	33.046	361		
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	200	0.2	0.05	15.01	57		
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодид, соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5		
	всего:	370	25.695	17.977	62.546	488.5		
	Итого за день:	1660	70.025	59.567	271.206	2027.63		
Понедельник							2 неделя	
завтрак								
№ рецептуры /ТК			Пищевые вещества			Эн.цен.		
	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Ккал		

2.01.	Бутерброд с маслом (мука пшеничная, сухое молоко, сахар - песок,	40	5.08	0.53	23.53	113
84/65656122	Омлет натуральный (яйцо куриное, сухое молоко, масло сливочное 72,5 %, йодир.соль)	100	20.99	33.48	4.08	400
628.01.	Напиток чайный каркадэ (цветы	180	0.2	0.05	15.01	57
	всего:	320	26.27	34.06	42.62	570
2 -ой завтрак						
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23.4	94
	всего:	100	1	0	23	94
обед						
31	Икра кабачковая	20	0.4	1.8	1.72	24.4
32/55121212	Суп крестьянский с крупой	180	1.06	3.54	4.38	53.68
193	Каша гречневая по-купечески (филе куриное)	220	5.5	9	6	261
29/ы0000009	Чай с лимоном (чай черный листовой, сахар - песок, лимон свежий)	185	0.243	0.046	13.761	53.71
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир.соль, дрожжи)	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:	645	11.553	15.046	50.371	515.49
полдник						
ПР/5421115	Печенье (мука пшеничная, сахар - песок, йодир.соль,	050	10.06	23.92	1.6	266
272/33366444	Кефир (кисломолочный продукт промышленного	180	1		18.2	76
	всего:	230	11.06	23.92	19.8	342
ужин						
309	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8.33	10.23	5.11	92.60
472/15212313	Картофель в молоке/Картофельное пюре (картофель свежий, сухое молоко, подсолнечное масло рафинир. йодир.соль)	130	3.04	4	21.62	121.23
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	200	0.2	0.05	15.01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:	420	13.94	14.58	56.23	341.33
	Итого за день:	1715	63.823	87.605	192.423	1862.82
Вторник 2 неделя						
завтрак						
04.02.	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом, сахаром (крупа пшено, сух. молоко, сливочное масло 72,5 %, сахар - песок, йодир.соль)	160	5.88	12.06	33.16	264
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4.6	5.8		72

628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	200	0.2	0.05	15.01	57
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодид.соль, дрожжи)	020	3.04	0.32	19.44	95
	всего:	390	13.72	18.23	67.61	488
2 -ой завтрак						
ПР/64221111	Десерт фруктовый (апельсин)	100	1.6	5.96	8.86	94
	всего:	100	1.6	5.96	8.86	94
обед						
25	Салат " Степной"	30	1.4	4	3	53
174	Суп картофельный с рисом, томатом	180	1	8	9	90
205	Спагетти с соусом Болоньезе	200	5.66	12	35	347
629	Чай с яблоком (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодид.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодид.соль, дрожжи)	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:	630	12.61	24.71	86.52	669.7
полдник						
25	Горячий бутерброд	40	5	9	10	124
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23.4	94
	всего:	140	6	9	33.4	218
ужин						
465	Рис отварной (крупа рисовая, масло, йодид.соль)	130	3.0	3.00	12.00	252
20/ы0000011	Стейк(Шницель) из курицы с соусом (стейк из курицы рубленый, яйцо куриное, мука пшеничная, св. морковь, лук репчатый, томатная паста)	80	6.5	5.38	4.48	239.9
83/ы0000009	Компот из сухофруктов (смесь компотная сушеная, сахар- песок)	180	1		18.2	102
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодид.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:	410	13	9	49	664
	Итого за день:	1670	47	67	246	2134
Среда 2 неделя						
завтрак						
104	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом, сахаром (крупа гречневая, сухое молоко, масло сливочное 72.5 %, йодид.соль)	160	6.5	9.3	25	210
2.01.	Бутерброд с маслом (мука пшеничная, молоко, сахар - песок, йодид.	40	5.08	0.53	23.53	113
702	Компот из свежих яблок (св. яблоки, сахар - песок, лимонная кислота)	180	0.33		21.66	123

ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир.соль, дрожжи)	030	3.04	0.32	19.44	95
	всего:	410	14.95	10.15	89.63	541
2 -ой завтрак						
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23.4	94
	всего:	100	1	0	23	94
обед						
23	Салат " Витаминный"/Салат из квашеной капусты*	40	1	5	6.8	86
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (капуста б/к, св. картофель, морковь, лук репч., сметана 20%, масло подсолн. раф., йодир.соль)	180	4.27	3.9	16.7	115
00000036	Тефтели с соусом сметанным с томатом (мякоть курицы, крупа, яйцо куриное, лук репчатый, йодир.соль, св. морковь, томатная)	80	8	9.46	7.59	153
472/15212313	Картофель на молоке/Картофельное пюре (картофель свежий,	130	3.04	4	21.62	121.23
629	Чай фруктовый	180	0.4	0.2	9	66
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир.соль, дрожжи)	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:	650	21.06	23.22	86.22	663.93
полдник						
695/555541	Ватрушка с повидлом (мука пшеничная,	050	5.19	6.18	34.08	212
272/33333511	Ряженка (кисломолочный продукт промышленного	180	1		18.2	76
	всего:	230	6.19	6.18	52.28	288
ужин						
193	Гречка по -купечески с мясом (говядина)	180	5	8	6	300
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:	380	7.57	8.35	35.5	427.5
Итого за день:		1770	50.77	47.9	287.03	2014.43
Четверг 2 неделя						
завтрак						
14/65544111	Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром (крупа рисовая,сухое молоко, сл. масло, йодир.соль)	160	3.69	8.84	23.72	298
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4.6	5.8		72
629	Чай с шиповником (чай черный листовой, сахар - песок, шиповник)	180	0.243	0.046	13.761	53.71
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир.соль, дрожжи)	020	3.04	0.32	19.44	95
	всего:	370	11.573	15.006	56.921	518.71

2 -ой завтрак						
ПР/542121	Десерт фруктовый (яблоко)	100	1.6	5.96	8.86	94
	всего:	100	1.6	5.96	8.86	94
обед						
16	Салат " Школьные годы"	40	0.5	0.04	4.76	20.7
54	Свекольник	210	5.00	3.00	12.00	100.00
893/ы90	Плов из птицы (филе куриное) (филе куриное, крупа рисовая, св. морковь, лук	180	15.415	12.435	34.129	245.147
83/ы0000009	Компот из сухофруктов (смесь компотная сушеная, сахар- песок)	180	1		18.2	102
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир.соль, дрожжи)	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:	650	26.27	16.14	93.60	590.55
полдник						
695/555541	Булочка ванильная (мука пшеничная, куриное яйцо,повидло фруктовое, сахар - песок, йодир.соль)	050	5.19	6.18	34.08	212
641212125	Какао на молоке (какао порошок, сахар - песок, молоко	180	1.9	1.85	10.09	60
	всего:	230	7.09	8.03	44.17	272
ужин						
00000036	Тефтели с соусом сметанным с томатом (мякоть курицы,	80	8	9.46	7.59	153
221.08.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (крупа гречневая, масло сливочное, йодир.соль)	150	10.28	7.73	52.68	327
629/6666212	Чай фруктовый	180	0.6	0.4	10.4	47.6
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:	430	21.25	17.89	85.16	598.1
	Итого за день:	1780	67.778	63.021	288.71	2073.36
Пятница 2 неделя						
завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	160	7	7	24	168
2.01.	Бутерброд с маслом (мука пшеничная, молоко, сахар - песок, йодир. соль, дрожжи, масло сливочное 72,5%)	40	5.08	0.53	23.53	113
629	Чай фруктовый	180	0.4	0.2	9	66
	всего:	380	12.48	7.73	56.53	347.00
2 -ой завтрак						
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23.4	94
	всего:	100	1	0	23	94
обед						

60	Винегрет овощной с квашеной капустой (св. картофель, свекла, морковь, лук репч., зеленый горошек конс., огурцы конс. в лимонной заливке, масло подсолн. рафин., йодир.соль)	40	0.5	3.09	2.74	39.5
108	Суп с клецками со сметаной (св. картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное, подсолн. масло рафин. йодир. соль)	180	3.51	4.8	13	138.9
58	Бифштекс из мяса кур с овощами	90	8.00	7.00	21.00	133.00
270	Пюре из гороха	130	16.13	4.92	40.25	260.29
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир.соль, дрожжи)	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:	660	32.691	20.524	116.505	751.386
ПОЛДНИК						
695/555541	Ватрушка с повидлом (мука пшеничная, куриное яйцо,повидло фруктовое, сахар - песок, йодир.соль)	050	5.19	6.18	34.08	212
272/33366444	Ряженка (кисломолочный продукт промышленного производства)	180	1		18.2	76
	всего:	230	6.19	6.18	52.28	288
УЖИН						
24	Огурцы соленные	20	0.56		0.26	3.22
214	Рагу овощное с говядиной	150	23.13	17.63	33.05	361.00
629	Чай с яблоком (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:	370	26.3	18.0	62.8	491.7
	Итого за день:	1740	78.616	52.411	311.521	1972.11
	Итого за 10 дней:	17110	643	639	3003	19809
	Средняя за 1 день:	1711	64.3	63.9	300.3	1980.9