

«Утверждаю»  
МУП «Школьное питание»  
г.о. Жигулевск  
Директор: С.А. Кустова  
м.п.



«Согласовано»  
ГБОУ СО(О)Ш № 2  
г.о. Жигулевск  
Директор: И.И. [Signature]  
м.п.



«Согласовано»  
Председатель родительского  
комитета ГБОУ СО(О)Ш № 2  
г.о. Жигулевск  
С.А. Сайфутдинов С.А.

**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 МКУ "Школьное питание" г.о. Жигулевск  
 С.А. Кустова

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ № 2

Примерное численное 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			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<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, водированная, 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, вода)	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, морс, сметана 15%, мука пшенич., водир. соль)	65/30	9,21	5,42	11,88	133,52
305	Рис припущенный(крупа рисовая, слив. масло, водир. 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 сгущенным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, вода)	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, водир. 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, водир. 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 клешками 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 макар. 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 сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сахара, 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, поре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, уксус столов., йодир., соль.)	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
265	Голов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук)	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	Куринные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят, лук репч., морковь, соус- томат, поре, 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 сушари раст. масло йодир.)	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,	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						
<i>Завтрак</i>						
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>
<i>Обед</i>						
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур, зел. горошек коне., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, Йодир, соль, лавровый лист)	250/15/10/1	7,44	13,42	11,81	154,15
251	Грудка куриная (филе) тушеная 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						
<i>Завтрак</i>						
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5%, слив. масло 72%, сахар, Йодир.)	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 пшенич., 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>
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (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 сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., 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 щиплет (картофель, щиплет, 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 щиплет 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	отварные(мясо, 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 (макарены 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 йодированная, 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.)	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)	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, Водир. 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 15%, 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>					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым и зел горошек. (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>
	<i>Обед</i>					
392	Суп картофельный спельменими (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,3	180,75
295/331	Котлеты рубленные 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 (макаронны 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	Пшошка "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 шплет	60	10,27	11,32	8,89	178,72
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, ванил, 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 пшенич., раст.масло, дрожжи, соль подпорованная, 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>