Утверждаю.
Директор МБОУ Идеальская СОШ
Миронова И.В.

Примерное меню на 2023-2024 год Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			
					Белки	Жиры	Углеводы	ккал.
	1 день							
	Завтрак							
181	**Каша молочная манная**			180	5,2	9,6	25,1	207,6
	Крупа манная	26,4	26,4					
	Молоко	85	85					
	Вода питьевая	63,75	63,75					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масса каши		170					
	Масло сливочное	10	10					
376	**Чай с сахаром**			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	**Фрукты свежие п/п**	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	Яблоко свежее							
	итого:			**549**	**10,2**	**10,1**	**81,8**	**458,9**
	Обед							
23	**Салат из свежих помидор**			60	0,6	3,6	4	50,8
	Помидоры свежие	50,7	43,2					
	Лук репчатый	16,4	13,8					

	Масло растительное	3,6	3,6					
102	**Суп картофельный с бобовыми**			200	4	4,2	16,8	121
	Картофель	53,4	40					
	Горох	16,16	16					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло растительное	4	4					
	Вода	140	140					
511	**Бульон мясной**		140					
	Лук	2,8	2,3					
	Морковь	2,8	2,3					
	Соль	0,7	0,7					
	говядина	46,8	46,8					
	Вода	140	140					
229	**Рыба, тушенная в томате с овощами**			100	9,1	4,8	4,8	98,8
	Минтай	123	62					
	~ Масса готовой рыбы	-	50					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	23	18					
	Томат-паста	10	10					
	Масло растительное	5	5					
	Раствор лимонной кислоты	2,5	2,5					
	Сахар	2	2					
	Вода питьевая	19	19					
	~ Масса готовых овощей	-	50					
305	**Рис припущенный**			180	4,3	5,7	47,1	256,9

	Крупа пшенная	63	63					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Вода		132,3					
349	**Компот из смеси сухофруктов**			200	0,08	0	21,8	87,52
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	**Вафли сливочные**	30	30	30	2,5	8,7	13,9	143,9
	итого:			**839**	**25,08**	**27,5**	**137,5**	**897,82**
	Всего в день			**1388**	**35,28**	**37,6**	**219,3**	**1356,72**
	2 день							
	Завтрак							
362	**Пудинг из творога запеченый**			150	19,2	14,2	22,2	293,4
	Творог	96,9	95,62					
	Крупа манная	10,2	10,2					
	Яичный порошок	1,59	1,59					
	Сахар	10,2	10,2					
	Виноград сушёный (изюм)	12,9	12,9					
	Ванилин	0,012	0,012					
	Масло сливочное	3,8	3,8					
	Сухари	3,8	3,8					
	Сметана	3,8	3,8					

	Соус №350, 366,351,358-362	-	30					
351	**Соус молочный (на сгущенном молоке)**			30	0,4	1,2	2,4	22
	Молоко сгущенное	9	9					
	Масло сливочное	1,8	1,8					
	Мука пшеничная	3	*3*					
	Вода	9	*9*					
	Ванилин	0,03	*0,03*					
14	**Масло порциями**			10	0,1	8,2	0,06	74,44
	Масло сливочное	10	10					
379	**Кофейный напиток**			200	3,5	2,6	23,9	133
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			**459**	**27,7**	**26,7**	**77,66**	**661,74**
	Обед							
45	Винигрет овощной			70	1,1	4,3	7,6	73,5
	картофель	24	17,5					
	свекла	17,9	14					
	морковь	13,2	10,5					
	огурцы соленые	17,5	14					
	лук	12,53	10,5					
	масло растительное	4,2	4,2					
97	**Борщ с капустой и картофелем**			250,00	2,60	8,20	14,10	140,6
	Свекла	50	40					
	Капуста белокочанная	25	20					

	Картофель молодой	25	20					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	11,75	10					
	Томат-паста	3	3					
	Масло растительное	5	5					
	Сахар	3	3					
	Сметана	10	10					
511	**Бульон мясной**		140					
	Лук	2,5	2,3					
	Морковь	2,8	2,3					
	Соль	0,7	0,7					
	Говядина обработанная	46,8	46,8					
	Вода	140	140					
288	**Птица или кролик отварные**			80	11	7,7	2,4	122,9
	Бойлер-цыпленок	87,36	69,12					
	Лук репчатый	2,4	1,92					
	петрушка корень	1,44	0,96					
	Соус 330		30					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
	Соль	0,3	0,3					
518	**Картофель отварной**			150	3	6	22,1	154,4
	Картофель	199,5	150					
	Масло сливочное	5,25	5,25					
648	**Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах**			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					

	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
338	**Фрукты свежие п/п**	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	Яблоко свежее							
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			**759**	**21,1**	**19,6**	**105,7**	**683,6**
	Всего в день			**1218**	**48,8**	**46,3**	**183,36**	**1345,34**
	3 день							
182	**Каша рисовая молочная**			180	6,3	9,8	26,4	219
	Рис	26,4	26,4					
	Вода питьевая	63,75	63,75					
	Молоко	85	85					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масса каши		170					
	Масло сливочное	10	10					
15	**Сыр порционный**			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
382	**Какао с молоком**			200	3,7	3,2	23,7	138,4
	Какао порошок	4	4					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	110	110					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37

п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	**Напиток кисломолочный**	157	150	150	1,35	3,75	7,5	81,15
	Йогурт							
	итого:			**609**	**21,17**	**20,2**	**86,7**	**613,28**
	Обед							
20	**Салат из свежих огурцов**			60	0,36	3,6	1,8	41,04
	Огурцы свежие	71,2	57					
	Масло растительное	3,6	3,6					
98	**Суп Крестьянский**			250	2,1	5,1	13,6	108,7
	Капуста белокочанная	37,5	30					
	Картофель молодой	33,25	25					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Крупа перловая	10	10					
	или Рис	10	10					
	или Крупа ячневая	10	10					
	или Крупа пшеничная	10	10					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Сметана	6,25	6,25					
511	**Бульон мясной**							
	Говядина	67	67					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Лук	4	3,4					

	Морковь	4,2	[illegible]					
	Соль	1	[illegible]					
246	Гуляш из отварного мяса			100	15,1	6,4	[illegible]	131,2
	Говядина(покромка, лопаточная часть, грудинка)	110	81					
	Морковь	3	2					
	Лук репчатый	2,5	2					
	Масса отварного мяса	-	50					
	лук репчатый	12	10					
	Томатное пюре	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Мука пшеничная	2	2					
	Овощной отвар или вода	-	25					
	Масса соуса	-	50					
	Масса гуляша	-	100					
203	**Макароны отварные**			150	5	6	34	210
	Макароны	51	51					
	Масло сливочное	4,2	4,2					
п/п	**Сок сливовый**	200		200	0,6	0	30,4	124
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			**829**	**27,66**	**21,6**	**112,2**	**753,84**
	Всего в день:			**1438**	**48,83**	**41,8**	**198,9**	**1367,12**
	4 день							
	Завтрак							
182	**Каша пшенная молочная**			180	6,3	9,8	28,35	226,8
	Крупа пшенная	34	34					
	Молоко	85	85					
	Сахар-песок	5,1	5,1					
	Вода питьевая	59,5	59,5					
	Масса каши		170					

	Масло сливочное	10	10					
14	**Масло порциями**			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
378	**Чай с молоком**			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	**Фрукты свежие**			100	0,4	0	11,4	47
	Груша	100	100					
	итого:			**559**	**12,7**	**20,1**	**86,65**	**578,1**
	Обед							
23	**Салат из свежей капусты с помидорами**			75	0,8	4,5	5,1	64,1
	Помидоры свежие	63,5	54					
	капуста	88,8	70,8					
	Лук репчатый	20,55	17,25					
	Масло растительное	4,5	4,5					
104	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**			250	7,6	6,6	15,44	134,96
	Картофель	133,25	100					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Томат пюре	2,5	2,5					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Вода или бульон	175	175					
	На фрикадельки:							
	Говядина	54,2	39,9					
	Лук репчатый	4,165	3,5					
	Вода	3,5	3,5					

277	**Гуляш из отварного мяса**			80	10,3	8,1	3,6	129,8
	Говядина	87,5	64,5					
	Морковь	9,5	7,5					
	Лук	8,5	7					
	Томат-паста	3	3					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Мука пшеничная	2	2					
	Вода питьевая	-	26,5					
129	**Картофель отварной**			150,00	2,90	4,30	26,90	157,9
	Картофель	199,5	159,75					
	Масло сливочное	4,5	4,5					
	Соль	1,5	1,5					
705	**Напиток из плодов шиповника**			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	**конфета шоколадная**	15	15	15	1,5	5,2	7,6	83,1
	итого:			**839**	**36,8**	**28,6**	**118,74**	**862,86**
	Всего в день:			**1398**	**49,5**	**48,7**	**205,39**	**1440,96**
	5-й день							
	Завтрак							
120	**Суп молочный с**			200	3,3	3,7	12,5	96,5
	Молоко	100	100					
	Вермишель	16	16					
	Сахар	1,2	1,2					
	Масло сливочное	1,6	1,6					
15	**Сыр порционный**			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
377	**Чай с лимоном**			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-заварка	[illegible]	2					

	Сахар	15	15					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	**Напиток кисломолочный**			150	4	3,7	14,7	108,1
	Снежок 2,5%	155	150					
	итого:			**629**	**14,32**	**10,85**	**71,5**	**440,93**
	Обед							
71	**Овощи натуральные свежие**			75	0,75	0	2,55	13,2
	Огурцы свежие	78,9	75					
140	**Суп картофельный с макаронными изделиями**			250	2,9	3,5	21	127,1
	Макаронные изделия	10	10					
	Картофель	100	75					
	Морковь	13	10					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	3	3					
511	Бульон мясной№511	-	190					
	Говядина обработанная	58,6	58,6					
	Вода питьевая	190	190					
	Лук	3,5	2,97					
	Морковь	3,6	2,9					
	Соль	0,87	0,87					
245	**Бефстроганов из отварного мяса**			100	15,3	6	4,2	132
	Говядина	110	81					
	Морковь	3	2					
	Лук репчатый	2,5	2					
	Масса отварного мяса		50					
	Морковь	12,5	10					

	Соус сметанный №330	-	50					
	Сметана	12,5	12,5					
	Мука пшеничная	3,75	3,75					
	Вода или отвар	37,5	37,5					
302	**Каша гречневая рассыпчатая**			180	9	7,5	44,8	282,7
	Гречневая крупа	80,4	80,4					
	Масло сливочное	10	10					
349	**Компот из смеси сухофруктов**			200	0,08	0	21,82	87,6
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	**Вафли сливочные**	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9
	итого:			**904**	**34,03**	**26,2**	**142,37**	**941,4**
	Всего в день:			**1533**	**48,35**	**37,05**	**213,87**	**1382,33**
	6-й день							
182	**Каша манная молочная жидкая**			180,00	6,10	7,10	25,38	293,4
	Крупа манная	28	28					
	Молоко	158,4	158,4					
	Сахар	4,3	4,3					
	~ Масса каши	-	180					
	Масло сливочное	5	5					
14	**Масло порциями**			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					

379	Кофейный напиток			200	3,5	- 2,6	25,9	141
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	**Фрукты свежие**			100	1,5	0	23,6	100,4
	Банан	115	100					
	итого:			**529**	**24,75**	**36,5**	**81,1**	**751,9**
	Обед							
71	**Овощи натуральные свежие**			60	0,7	0,12	2,7	14,68
	Помидоры свежие	63,12	60					
96	**Рассольник Ленинградский**			200	1,6	4	16,4	108
	Картофель	80	60					
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	4	4					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	4,8	4					
	Огурцы соленые	13,4	12					
	Масло растительное	4	4					
	Бульон или вода	150	150					
511	Бульон мясной№511	-	150					
	Птица обработанная	45,4	45,4					
	Вода питьевая	150	150					
	Лук	3	2,5					
	Морковь	3	2,5					
	Соль	0,74	0,74					
150	**Плов с говядиной**			180	20,6	8,8	31,4	287,2
	Говядина	128,3	94,8					

	Рис	40,8	40,8					
	Масло растительное	5,94	5,94					
	Лук репчатый	7,2	5,9					
	Морковь	11,9	9,5					
	Томатное пюре	9,5	9,5					
648	**Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах**			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Итого:			**709**	**27,4**	**13,42**	**109,1**	**666,78**
	Всего в день:			**1238**	**52,15**	**49,92**	**190,2**	**1418,68**
	7-й день							
	Завтрак							
182	**Каша молочная овсянная жидкая**			180	6,1	11,3	27,9	237,7
	Геркулес	34	34					
	Молоко	85	85					
	Вода питьевая	59,5	59,5					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масло сливочное	10	10					
15	**Сыр порционный**			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
376	**Чай с сахаром**			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					

п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	**Фрукты свежие**			150	0,5	0	14,2	58,8
	банан	155	150					
	Итого:			**609**	13,52	**14,75**	**86,2**	**531,63**
	Обед							
20	**Салат из свежей капусты со свежим огурцом**			75	0,45	4,5	2,25	51,3
	Огурцы свежие	89,1	71,25					
	капуста	88,8	70,8					
	Масло растительное	4,5	4,5					
88	**Щи из свежей капусты с картофелем**			250	3,6	5,7	11,5	111,7
	Капуста белокочанная	62,5	50					
	Картофель	40	30					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Томат-паста	2,5	2,5					
	Масло растительное	5	5					
	Бульон мясной №511	-	200					
511	**Бульон мясной**							
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
268	**Катлеты, биточки, шницели рубленные**			100	11,3	13	12,3	211,4
	Говядина (котлетное мясо),	70	51,8					
	Хлеб пшеничный	12,6	12,6					
	Молоко или вода	16,8	16,8					
	Сухари	7	7					
	Масса полуфабриката	-	86,8					

	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	70					
	соус № 330	-	30					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
305	**Рис припущенный**			150	3,6	4,7	39,2	213,5
	Крупа рисовая	52,5	52,5					
	Масло сливочное	5,25	5,25					
	Вода		110,3					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
705	**Напиток из плодов шиповника**			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
п/п	**Булочка домашняя**			50	4,7	8,6	30,4	217,8
	итого:			**894**	**28,25**	**27,5**	**138,35**	**913,9**
	Всего в день:			**1503**	**41,77**	**42,25**	**224,55**	**1445,53**
	8-й день							
	Завтрак							
187	**Каша молочная Дружба**			180,00	5,80	6,70	26,90	221,3
	Рис	12	12					
	Молоко	77,4	77,4					
	Вода питьевая	51,6	51,6					
	Сахар	3,6	3,6					
	Масло сливочное	4,2	4,2					
14	**Масло порциями**			10	0,1	8,2	0,1	74,6

	Масло сливочное	10	10					
382	Какао с молоком			200	3,7	3,2	23,7	138,1
	Какао порошок	4	4					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	110	110					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Итого:			**429**	**27,05**	**21**	**69**	**573,2**
	Обед							
53	**Салат из свеклы с зеленым горошком**			60	1	3,6	6,3	61,6
	Свекла	38,3	30					
	Зеленый горошек консервированный	23,1	15					
	Яблоки свежие	15,4	10,8					
	Лук репчатый	3,6	3					
	Масло растительное	3,6	3,6					
108	**Суп картофельный с клецками**			200	4,1	4,9	23,2	153,3
	Картофель	53,4	40					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло растительное	2	2					
	Бульон или вода	150	150					
	Клецки		52					
	Мука пшеничная	16	16					
	Масло сливочное	1,8	1,8					
	Яичный порошок	1,14	1,14					
	Вода	25,23	25,23					
	Соль	0,46	0,46					
	Масса теста		46,8					

	Масса готовых клецок		52					
511	**Бульон мясной**							
	Птица обработанная	45,4	45,4					
	Вода питьевая	150	150					
	Лук	3	2,4					
	Морковь	3,12	2,4					
	Соль	0,74	0,74					
413	**Сосиски, сардельки отварные**			80	9,2	14,6	1,2	173
	Сардельки отварные	80	80					
534	**Капуста тушеная**			150	3,75	5,1	15,9	124,5
	Капуста белокочанная свежая	214,95	171,9					
	Масло сливочное	5,25	5,25					
	Морковь	3,75	3					
	Лук репчатый	7,1	6					
	Томатное пюре	9	9					
	Мука пшеничная	1,8	1,8					
	Кислота лимонная	0,13	0,13					
	Сахар	4,5	4,5					
	Лавровый лист	0,015	0,015					
349	**Компот из смеси сухофруктов**			200	0,08	0	21,82	87,6
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			**759**	**22,63**	**28,7**	**97,52**	**738,9**
	Всего в день:			**1188**	**49,68**	**49,7**	**166,52**	**1312,1**
	9-й день							
	Завтрак							
182	**Каша ячневая молочная**			180	5,4	9,2	26,5	210,4

	Крупа ячневая	34	34					
	Молоко	85	85					
	Вода питьевая	59,5	59,5					
	Сахар	5,1	5,12					
	~ Каша рассыпчатая	-	170					
	Масло сливочное	10	10					
15	**Сыр порционный**			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
378	**Чай с молоком**			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	**Напиток кисломолочный**	185	180	180	5,1	7,4	9	123
	Йогурт							
	Итого			**639**	**18,72**	**21,65**	**82,3**	**598,93**
	Обед							
71	**Овощи натуральные свежие**			60	0,72	0,12	2,76	15
	Помидоры свежие	63,1	60					
82	**Борщ с капустой и картофелем**			250	2,8	5,1	15,2	117,9
	Свекла	50	40					
	Капуста белокочанная	25	20					
	Картофель	26,75	20					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Томат-паста	7,5	7,5					
	Масло растительное	5	5					
	Сахар	2,5	2,5					

№511	-	200					
ерочная	58,6	58,6					
ельная	200	200					
	4	3,3					
ровь	4,1	3,3					
ль	0,99	0,99					
тлеты, биточки, шницели бленные			100	11,3	13	12,3	211,4
вядина (котлетное мясо),	70	51,8					
еб пшеничный	12,6	12,6					
локо или вода	16,8	16,8					
хари	7	7					
сса полуфабриката	-	86,8					
сса запеченных котлет, гочков, шницелей	-	70					
с № 330	-	30					
тана	7,5	7,5					
а пшеничная	2,25	2,25					
или отвар	22,5	22,5					
ароны отварные			180	6,1	7,2	41,4	254,8
ароны	61,2	61,2					
ло сливочное	5	5					
ель из концентрата на довых или ягодных рактах			200	0	0	29,5	118
ель концентрированный сь)	24	24					
р	10	10					
ота лимонная	0,2	0,2					
	190	190					
5 ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
5 пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9

	Итого			859	25,42	25,92	130,26	856
	Всего в день:			**1498**	44,14	47,57	212,56	**1454,93**
	10-й день							
	Завтрак							
175	**Каша "Дружба"**			180	5,2	9,4	28,2	218,2
	Рис	12,6	12,6					
	Крупа пшеничная	17,1	17,1					
	Молоко	90	90					
	Вода питьевая	58,5	58,5					
	Сахар	5,4	5,4					
	Масло сливочное	4,5	4,5					
14	**Масло порциями**			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
377	**Чай с лимоном**			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	200	200					
п/п	**Хлеб ржано-пшеничный**	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	**Хлеб пшеничный**	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Итого:			**459**	**10**	**18,1**	**72,6**	**493,3**
	Обед							
20	**Салат из свежих огурцов**			60	0,36	3,6	1,8	41,04
	Огурцы свежие	71,2	57					
	Масло растительное	3,6	3,6					
113	**Суп-лапша домашняя**			250	2,5	5,5	13,4	113,1
	Лапша домашняя №118	-	20					
	Мука пшеничная	17,5	17,5					
	Мука на подпыл	1,2	1,2					
	Яичный порошок	1,25	1,25					
	Вода	3,5	3,5					

	Соль	0,5	0,5					
	-	-	50					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Бульон мясной №511	-	237					
	или Вода питьевая	237	237					
511	**Бульон мясной**							
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	237	237					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
279	**Тефтели 2-й вариант**			110	10,1	14,1	6,3	182,5
	Говядина (котлетное мясо),	52	38					
	Вода	6	6					
	Крупа рисовая	5	5					
	Лук репчатый	21	18					
	Масло растительное	3	3					
	Мука пшеничная	4	4					
	Масло растительное	3	3					
	Соус №332		50					
	Сметана	11,5	11,5					
	Мука пшеничная	3,45	3,45					
	Вода или отвар	34,5	34,5					
	Соус сметанный №330	-	46					
	Лук репчатый	11,9	10					
	Масло сливочное	1	1					
518	**Картофель отварной**			180	3,6	7,3	26,6	186,5
	Картофель	239,4	180					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
п/п	**Сок яблочный**	200		200	1	0	24,4	101,6

б/н	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
б/н	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
б/н	конфета шоколадная	50	50	50	5	17,3	19	251,7
	Итого			919	27,06	48,3	120,6	1015,34
	Всего в день:			1378	37,06	66,4	193,2	1508,64
	Всего за 10 дней			**13780**	**455,56**	**467,29**	2007,85	**14032,35**
	На 1 человека в день			**1378**	**45,556**	**46,729**	200,785	**1403,235**
		Брутто	**Нетто**	**Выход блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энер.Цен. ккал.**
					46,2	**47,4**	**184,8 (201)**	**1350,6 (1415,4)**
								норма
				завтрак	5701,91	570,191	24,380421	0,25
				обед	8330,44	833,044	35,619579	0,35