

Согласовано
МОУ Бортсурманская СОШ

И.о. директор школы М.С.Смирнов

30 августа 2022 года

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов в ГП.Д. для организации питания в школах Пильнинского муниципального района на 2022-2023 учебный год.

№ рецептуры	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда (гр)	Химический состав			Калории	Выход блюда (гр)	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
		7-10 лет	лет			11-17					
	Завтрак 1 день										
43	Салат из б/капуста	100	1.41	5.08	9.02	87.40	100	1.41	5.08	9.02	87.40
	Капуста	99/79					99/79				
	Морковь	13/10					13/10				
	Лим.кислота	0.3/0.3					0.3/0.3				
	Сахар	5/5					5/5				
	Соль	1.5/1.5					1.5/1.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
202	Макаронные изд.отвар	150	5.46	5.79	30.45	195.7	200	7.28	7.71	40.61	260.95
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				

255	Печень по строгановски	40	10.6	8.98	2.81	148	40	10.6	8.98	2.81	148
	Печень говяжья	71,2/59,2					71,2/59,2				
	Масло растительное	4.8/4.8					4.8/4.8				
	Масса готовой печени	-/40					-/40				
330	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	40	0.56	2	2.35	29.65
	Сметана	7.5/7.5					10/10				
	Мука	2.25/2.25					3/3				
	Вода	22.5/22.5					30/30				
	Масса белого соуса	22.5					30				
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6
47	Фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47	100	0.40	0.40	9.8	47
	Хлеб пшеничный	40	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		23.71	23.95	110.52	745.93		26.96	25.94	28.90	864.4
	Обед										
102	Суп картофель. С горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34	250	9.83	8.88	16.8	169.34
	Картофель	66.7/50					66.7/50				
	Горох	20.2/20					20.2/20				
	Лук	12/10					12/10				
	Морковь	15.7/12.5					15.7/12.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Бульон	175/175					175/175				
229	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	120	11.7	5.94	4.56	126
	Минтай	123/62					147.6/74.4				
	Вода	19/19					22.8/22.8				

	Морковь	23/18					27.6/21.6				
	Лук	16/12					12/9.6				
	Томат пюре	10/10					12/12				
	Масло растительное	5/5					6/6				
	Сахар	2/2					2.4/2.4				
	Лавровый лист	0.01/0.01					0.01/0.01				
	Масса туш.рыбы	50					60				
	Масса готов.рыбы с овощами	100					120				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				
	Йогурт	125	5.13	1.88	7.38	66.88	125	5.13	1.88	7.38	66.88
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.80	126
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Всего обед		33.42	29.19	95.16	774.22		38.06	30.62	109.71	864.87
	Завтрак 2 день										
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.81	3.82	14.23	98.52	100	3.02	6.36	23.72	164.2
	Картофель	20,88/15					34.8/25				
	Кукуруза консер	24,96/15					41.6/25				
	Морковь	18.84/15					31.4/25				
	Огурцы солен	15/12					25/20				
	Масло растит	3.6/3.6					6/6				

260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221	100	14.55	16.79	2.89	221
	Говядина	107/79					107/79				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Лук	12/10					12/10				
	Томат пюре	8/8					8/8				
	Мука	2/2					2/2				
	Масса тушен.мяса	50					50				
	Масса соуса	50					50				
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	200	4.87	7.17	48.8	279.6
	Крупа рисовая	54/54					72/72				
	Масло сливочное	6.75/6.75					9/9				
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	200	4.08	3.54	17.59	118.6
	Какао	4/4					4/4				
	Молоко	100/100					100/100				
	Вода	110/110					110/110				
	Сахар	20/20					20/20				
	Хлеб пшеничный	40	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		26.45	31.49	85.98	709.4		29.1	34.88	105.22	845.7
	Обед										
88	Щи из св.капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста свежая	62.5/50					62,5/50				
	Картофель	40/30					40/30				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сметана	10/10					10/10				
732	Оладьи со сгущ.молоч	100/40	7.4	9.2	38.9	272	100/40	7.4	9.2	38.9	272

	Мука	48.1/48.1					48.1/48.1				
	Сахар	1.7/1.7					1.7/1.7				
	Молоко	48.1/48.1					48.1/48.1				
	Дрожжи	1.4/1.4					1.4/1.4				
	Масло растительное	8/8					8/8				
	Соль	3/3					3/3				
	Молоко сгущеное	40					40				
209	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	40	5.1	4.6	0.3	63
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96	100	1.5	0.5	21	96
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.80	126
	Всего обед		25.61	25	120.66	823.64		28.3	25.44	134.45	893.29
	Завтрак 3 день										
71	Овощи натур.свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	100	1.1	0.2	3.8	22
	Помидора св.(сол) или	70.8/60					118/100				
	Огурцы св.(солен)	63.12/60					105.2/100				
297	Каша мол. «Дружба»	150	4.65	6.45	36.8	213.50	200	6.20	8.60	42.7	284.30
	Крупа рисовая	19/19					25/25				
	Крупа пшенная	19/19					25/25				
	Молоко	120/120					160/160				
	Масло сливочное	4/4					5/5				
	Сахар	3/3					4/4				
338	Фрукты	100	0.4	0.3	11	47	100	0.4	0.3	11	47
	Сыр	33	3.69	3.97	0	82.67	40	5.68	4.81	0	100.20
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	Сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				
	Хлеб пшеничный	40	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127

	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		13.95	13.06	77.75	558.37		19.22	15.70	100.72	701.3
	Обед										
82	Борщ с капус.картоф. и смет	250/10	6.4	10.03	11.55	172.04	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	Свекла	50/40					50/40				
	Капуста свежая	25/20					25/20				
	Картофель	26.7/20					26.7/20				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	7.5/7.5					7.5/7.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сахар	2.5/2.5					2.5/2.5				
	<u>Бульон или вода</u>	200/200					200/200				
	Сметана	10/10					10/10				
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.25	100	21.10	13.6	0	206.25
	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3				
	Лук	3.3/2.7					3.3/2.7				
	Соль	2/2					2/2				
679	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
330	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	40	0.56	2	2.35	29.65
	Сметана	7.5/7.5					10/10				
	Мука	2.25/2.25					3/3				
	Вода	22.5/22.5					30/30				
	Масса белого соуса	22.5					30				
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	200	4.08	3.54	17.58	118.6
	Какао	4/4					4/4				
	Молоко	100/100					100/100				

	Вода	110/110					110/110				
	Сахар	20/20					20/20				
	Йогурт	125	5.13	1.88	7.38	66.88	125	5.13	1.88	7.38	66.88
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.80	126
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Всего обед		48.83	36.8	100.91	945.45		54.14	39.61	127.23	1099.33
	Завтрак день 4										
51	Салат из свеклы	60	0.85	0.65	8.36	56.34	60	1.42	6.09	10.2	93.9
	Свекла	75/59					75/59				
	Масло растительное	4/4					4/4				
245	Рыба припущенная	100	17.54	2.38	0.31	92.5	100	17.54	2.38	0.31	92.5
	Хек рыба	132,4/98					132,4/98				
	Или треска	128,9/98					128,9/98				
	Лук	4/3					4/3				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6
338	Фрукты	100	1	0	12	49	100	1	0	12	49
	Хлеб пшеничный	40	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		29.15	8.05	82.73	684.44		29.03	23.06	100.12	767.8

43	Салат из белок.капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	100	1.41	5.08	9.02	87.40
	Капуста	99/79					99/79				
	Морковь	13/10					13/10				
	Лим.кислота	0.3/0.3					0.3/0.3				
	Сахар	5/5					5/5				
	Соль	1.5/1.5					1.5/1.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
462	Тефтели из говядины	100	10.4	15.2	12.08	201.6	100	10.4	15.2	12.08	201.6
	Говядина	65/50					65/50				
	Лук	29/25					29/25				
	Рис	6/6					6/6				
	Мука	4/4					4/4				
	Масло растительное	3/3					3/3				
	Томат пюре	5/5					5/5				
	вода	15/15					15/15				
330	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	40	0.56	2	2.35	29.65
	Сметана	7.5/7.5					10/10				
	Мука	2.25/2.25					3/3				
	Вода	22.5/22.5					30/30				
	Масса белого соуса	22.5					30				
	Греча рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	Масло сливочное	5.3/5.3					7/7				
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	Сухофрукты	20/25					20/25				
	Сахар	20/20					20/20				
	Лимон.кислота	0.2/0.2					0.2/0.2				
	Вода	200/200					200/200				
338	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96	100	1.5	0.5	21	96

	Хлеб пшеничный	40	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		26.27	30.18	142.99	910.48		30.18	32.12	163.15	1040.51
	Обед										
94	Суп молочный с крупой	250	6.2	7.9	23.2	188	250	6.2	7.9	23.2	188
	Молоко	125/125					125/125				
	Вода	138/138					138/138				
	Крупа рис	15/15					15/15				
	Масло сливочное	2/2					2/2				
	Сахар	3/3					3/3				
	Соль	3/3					3/3				
309	Биточки куриные	100	17.66	16.11	14.90	275.23	100	17.66	16.11	14.9	275.23
	Мясо птицы	69.7/69					69.7/69				
	Хлеб	20/20					20/20				
	Молоко	24/24					24/24				
	Соль	0.3/0.3					0.3/0.3				
	Мука	5/5					5/5				
	Масло растительное	2/2					2/2				
330	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	40	0.56	2	2.35	29.65
	Сметана	7.5/7.5					10/10				
	Мука пшеничная	2.25/2.25					3/3				
	Вода	22.5/22.5					30/30				
	Масса белого соуса	22.5					30				
202	Макаронны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	200	7.28	7.71	40.61	260.95
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				
386	Кефир 2.5-3.5%	200	5.6	6.4	8.2	117	200	5.6	6.4	8.2	117
	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96	100	1.5	0.5	21	96
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.8	126

330	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	40	0.56	2	2.35	29.65
	Сметана	7.5/7.5					10/10				
	Мука	2.25/2.25					3/3				
	Вода	22.5/22.5					30/30				
	Масса белого соуса	22.5					30				
	Йогурт	125	5.13	1.88	7.38	66.88	125	5.13	1.88	7.38	66.38
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6
	Хлеб пшеничный	40	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		43.62	41.85	161.32	1174.81		46.27	43.72	181.66	1297.43
	Обед										
87	Суп картофельный с рыбн.консервами	250	8.6	8.41	14.33	172.25	250	8.6	8.41	14.33	172.25
	Консервы рыбн.	40/40					40/40				
	Картофель	93.25/70					93.25/70				
	Морковь	20/16					20/16				
	Лук	11.3/9.75					11.3/9.75				
	Крупа рисовая	5/5					5/5				
	Масло сливочное	3.75/3.75					3.75/3.75				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
255	Печень по строгановски	40	10.6	8.98	2.81	148	40	10.6	8.98	2.81	148
	Печень говяжья	71,2/59,2					71,2/59,2				
	Масло растительное	4.8/4.8					4.8/4.8				
	Масса готовой печени	-/40					-/40				
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	Сухофрукты	20/25					20/25				
	Сахар	20/20					20/20				

	<u>Лимон.кислота</u>	0.2/0.2					0.2/0.2				
	Вода	200/200					200/200				
47	Фрукты	100	0.4	0.3	11	47	100	0.4	0.3	11	47
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.8	126
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	<u>Всего обед</u>		28.84	31.24	12.13	871.05		31.53	31.68	125.92	940.7
	Завтрак день 7										
50	Салат из св.свеклы с чесноком и сыром	100	4.67	9.38	7.19	131	100	4.67	9.38	7.19	131
	Свекла	103.3/81					103.3/81				
	<u>Чеснок</u>	0.64/0.5					0.64/0.5				
	Соль	1/1					1/1				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сыр	16.5/15					16.5/15				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
309	Биточки куриные	100	17.66	16.11	14.90	275.23	100	17.66	16.11	14.90	275.23
	Мясо птицы	69.7/69					69.7/69				
	Хлеб	20/20					20/20				
	Молоко	24/24					24/24				
	Соль	0.3/0.3					0.3/0.3				
	Мука	5/5					5/5				
	<u>Масло растительное</u>	2/2					2/2				
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	200	3.17	2.68	15.9	100.6
	Кофейный напиток	5/5					5/5				
	Вода	120/120					120/120				
	Сахар	20/20					20/20				

	Молоко	100/100					100/100				
338	Фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47	100	0.40	0.40	9.8	47
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		34.66	43.59	104.25	934.83		35.95	43.16	111.88	980.63
	Обед										
104	Суп с фрикадельками	250/35	8.89	6.59	13.5	159.8	250/35	8.89	6.56	13.5	159.8
	Картофель	114.6/86					114,6/86				
	Морковь	10.75/8.6					10.75/8.6				
	Лук	10.32/8.6					10.32/8.6				
	Томат пюре	2.15/2.15					2.15/2.15				
	<u>Масло растительное</u>	2.15/2.15					2.15/2.15				
	Бульон	150.5/150.5					150.5/150.5				
	Фрикадельки:	35					35				
	Говядина	54.22/39.9					54.22/39.9				
	Лук	4.17/3.5					4.17/3.5				
	Вода	3.5/3.5					3.5/3.5				
	яйцо	1/100шт/2.8					1/100шт/2.8				
	Каша гречневая рассы.	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
330	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	40	0.56	2	2.35	29.65
	<u>Сметана</u>	7.5/7.5					10/10				
	Мука	2.25/2.25					3/3				
	Вода	22.5/22.5					30/30				
	<u>Масса белого соуса</u>	22.5					30				
234	Котлета рыбная	100	12.16	4.61	14.95	219.35	100	12.16	4.61	14.95	219.35
	Минтай	131.25/61.88					131.25/61.88				
	Хлеб	16.88/16.88					16.88/16.88				

	Молоко	24.38/24.38					24.38/24.38				
	Сухари	9.38/9.38					9.38/9.38				
	Масса п/ф	108.75					108.75				
	Масло растительное	9.38/9.38					9.38/9.38				
	Масло сливочное	6.25/6.25					6.25/6.25				
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1.0	0	25.4	105.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.8	126
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Всего обед		34.17	18.95	118.25	817.93		39.48	21.73	144.57	1021.31
	Завтрак день 8										
67	Винегрет	100	1.4	10.1	6.8	124	100	1.4	10.1	6.8	124
	Картофель	29/21					29/21				
	Свекла	19/15					19/15				
	Морковь	13/10					13/10				
	Огурцы соленые	19/15					19/15				
	Капуста квашенная	21/15					21/15				
	Лук	18/15					18/15				
	Масло растительное	10/10					10/10				
	Соль	1/1					1/1				
202	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	200	7.28	7.71	40.61	260.95
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				
330	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	40	0.56	2	2.35	29.65
	Сметана	7.5/7.5					10/10				
	Мука	2.25/2.25					3/3				
	Вода	22.5/22.5					30/30				
	Масса белого соуса	22.5					30				
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.25	100	21.10	13.6	0	206.25

	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3				
	Лук	3.3/2.7					3.3/2.7				
	Соль	2/2					2/2				
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1.0	0	25.4	105.6
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Хлеб пшеничный	40	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Всего завтрак		32.62	33.19	95.69	793.78		37.05	35.18	114.07	912.25
	Обед										
71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	100	1.1	0.2	3.8	22
	<u>Помидора св.(солен)</u> <u>или</u>	70.8/60					118/100				
	<u>Огурцы св.(солен)</u>	63.12/60					105.2/100				
88	Щи из св.капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста свежая	62.5/50				62.5/50					
	Картофель	40/30				40/30					
	Морковь	12.5/10				12.5/10					
	Лук	15.2/12.5				15.2/12.5					
	Томат пюре	2.5/2.5				2.5/2.5					
	Масло растительное	5/5				5/5					
	Сметана	10/10				10/10					
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	200	4.87	7.17	48.8	279.6
	Крупа рисовая	54/54					72/72				
	<u>Масло сливочное</u>	6.75/6.75					9/9				
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221	100	14.55	16.79	2.89	221
	Говядина	107/79					107/79				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	<u>Лук</u>	12/10					12/10				
	Томат пюре	8/8					8/8				

	Мука	2/2					2/2				
	Масса тушеного мяса	50					50				
	Масса соуса	50					50				
47	Фрукты	100	0.4	0.3	11	47	100	0.4	0.3	11	47
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	Сахар	15/15					15/15				
	Лимонная кислота	8/8					8/8				
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.8	126
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Всего обед		30	33.3	103.11	839.94		34.35	35.62	130.54	988.29
	Завтрак день 9										
40	Салат витаминный	60	0.9	2.7	26.3	52.9	100	1.5	4.5	27.8	88.3
	Капуста свежая	32/27					52/45				
	Морковь	18/13					27/22				
	Зеленый горошек	26/15					36/25				
	Сахар	3/3					5/5				
	Масло растительное	4/4					6/6				
679	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	Масло сливочное	5.3/5.3					7/7				
330	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	40	0.56	2	2.35	29.65
	Сметана	7.5/7.5					10/10				
	Мука	2.25/2.25					3/3				
	Вода	22.5/22.5					30/30				
	Масса белого соуса	22.5					30				
268	Котлета из говядины	10	16.5	24.2	14.32	344	100	16.5	24.2	14.32	344

	Говядина	100/74					100/74				
	Хлеб	18/13.5					18/13.5				
	Молоко	24/24					24/24				
	Лук	10/8					10/8				
	Сухари	10/10					10/10				
	Масса п/ф	124					124				
	Масло растительное	6/6					6/6				
	Масса туш.издел.	100					100				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	200	3.17	2.68	15.9	100.6
	Кофейный напиток	5/5					5/5				
	Вода	120/120					120/120				
	Сахар	20/20					20/20				
	Молоко	100/100					100/100				
338	Фрукты	100	1	0	12	49	100	1	0	12	49
	Йогурт	125	5.13	1.88	7.38	66.88	125	5.13	1.88	7.38	66.88
	Хлеб пшеничный	40	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		39	40.77	44.78	1006.06		43.48	44.51	166.44	1171.23
	Обед										
208	Суп с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	Картофель	100/75					100/75				
	Макаронные изделия	10/10					10/10				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	12/10					12/10				
	Масло растительное	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Вода или бульон	188/188					188/188				
219	Сырники из творога	150/40	21.68	17.94	34.28	386	150/40	21.68	17.94	34.28	386
	Творог	153					153				

	Мука	21					21				
	Яйца	1/7шт/6г					1/7шт/6г				
	Масло растительное	9					9				
	Масса гот.сырников	150					150				
	Молоко сгущеное	40					40				
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	200	4.08	3.54	17.58	118.6
	Какао порошок	4/4					4/4				
	Молоко	100/100					100/100				
	Вода	110/110					110/110				
	Сахар	20/20					20/20				
283	Сыр	33	3.69	3.97	0	82.67	40	5.68	4.81	0	100.20
	Мучные кондит.изд	50	5	8	31	358	50	5	8	31	358
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.8	126
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Всего обед		41.38	36.93	126.8	1180.02		46.06	38.21	140.59	1267.2
	Завтрак день 10										
66	Салат из моркови с изюмом	100	1.26	0.13	22.2	95.3	100	1.26	0.13	22.2	95.3
	Морковь	100					100				
	Изюм	11					11				
	Сахар	10					10				
	Лимон	11.9/5					11.9/5				
	Запеканка творожная	150/50	30.93	22.89	36	310.66	150/50	30.93	22.89	36	310.66
	Творог	141/140					141/140				
	Крупа манная	10/10					10/10				
	Или мука	12/12					12/12				
	Сахар	10/10					10/10				
	Яйца	1/10шт/4г					1/10шт/4г				
	Масло сливочное	5/5					5/5				

	Сухари	5/5					5/5				
	Сметана	5/5					5/5				
	Сгущ.молоко	50/50					50/50				
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	Сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				
209	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	40	5.1	4.6	0.3	63
	Мучные кондит.изд	50	5	8	31	358	50	5	8	31	358
	Йогурт	125	5.13	1.88	7.38	66.88	125	5.13	1.88	7.38	66.88
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Хлеб пшеничный	40	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Всего завтрак		51.97	39.72	143.36	1095.84		53.26	39.29	150.99	1074.76
	Обед										
82	Борщ с капустой и смет	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	Свекла	50/40					50/40				
	Капуста свежая	25/20					25/20				
	Картофель	26.7/20					26.6/20				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	7.5/7.5					7.5/7.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сахар	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Бульон или вода	200/200					200/200				
	Сметана	10/10					10/10				
43	Салат из бел.капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.40	100	1.41	5.08	9.02	87.40
	Капуста	99/79					99/79				
	Морковь	13/10					13/10				
	Лим.кислота	0.3/0.3					0.3/0.3				

