

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОГОЕНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



Перспективное меню для учащихся 11 – 18 лет
по линии соцзащиты

(91 руб)

№ реп	Прием пищи, наим. блюда	Брут- то	Нет- то	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер.цен. (ккал.)	Витамины					Минимальные вещества (мг)			
					Бел- ки	Жи- ры	Угле- воды		В1	В2	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	1 день																
	Завтрак																
182	Каша манная молочная жидкая			200,00	6,10	7,10	25,38	189,82	0,09	0,07	0,5	0,02	0,7	167,2	23,3	204,5	0,3
	Крупа манная	28	28														
	Молоко	158,4	158,4														
	Сахар	4,3	4,3														
	~ Масса каши	-	180														
	Масло слив.	5	5														
7	Сыр (порциями)			17,00	3,40	4,40	0,00	53,20		0,03	0,09	0,06	0,04	145	5,2	81	0,2
	Сыр Российский 6%	16,5	15														
	Сыр Голландский 8%	16,5	15														
	или Сыр Швейцарский	16,5	15														
	или Сыр Ярославский 7%	15,9	15														
	или Сыр Костромской 4%	15,9	15														
274	Какао с молоком			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,14	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	168,40	0,14
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
148	Хлеб ржаной	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
368	Груши			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			19			1,5
	груша свежая	111,2	100														
	Итого:			437,00	10,90	8,48	61,70	366,65	0,23	0,25	6,39	0,17	1,85	342,3	43,95	359,65	4,44
	Обед																
10	Салат из белокачанной капусты			100,00	1,90	3,60	8,90	75,60	0,06	0,08	21,3	0,01	1,1	66	11,8	41,1	0,5
	Капуста б/к	88,8	70,8														
	Лук зеленый	7,8	6														
	или Морковь	7,5	6														
	Сахар	3	3														
	Кислота лимонная	0,18	0,18														
	Масло растительное	3	3														
	Соль	1,05	1,05														
87	Суп с рыбными консервами			300,00	8,60	8,40	13,30	145,90	0,1	0,1	3,1	0,15	0,5	44,3	15,6	86,5	0,9
	Консервы из рыбы	40	40														
	Картофель	93,2	70														
	Морковь	20	16														
	Лук	9,5	8														
	Рис	5	5														
	Масло слив.	3,7	3,7														
	Петрушка	1,8	1,75														
	Вода питьевая	200	200														
305	Котлеты рубленые из птицы			100,00	10,00	14,10	9,60	205,30	0,05	0,08	2,1	0,08	0,8	54,6	11,2	181,3	1,1
	Курица	98	79,2														
	или Цыпленок- бройлер	126,9	58,96														
	Пшеничный хлеб	14,4	14,4														
	Молоко	20,8	20,8														
	Сухари панировочные	8	8														
	Масло сливочное	2,4	2,4														
350	Соус молочный			30	0,6	1,50	2,10	24,30	0,01	0,06	1,8	0	0	18,7	0	45,2	0,1
	Молоко	15	15														
	Масло сливочное	1,65	1,65														
	Мука пшеничная	1,65	1,65														
	Вода питьевая	15	15														
	Сахар	0,3	0,3														
	Соль	0,24	0,24														
202	Макаронные изделия отварные			180,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,07	0	0	0	23,6	34,6	14,6	0,2
	Макаронные изделия в/с	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
268	Чай с сахаром			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	190	190														
	Сахар	10	10														
148	Хлеб ржаной	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	18,7	7,65	71,1	1
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	6,3	39,5	0,9
	Итого			1030,00	31,20	33,07	117,00	873,13	0,46	0,45	28,39	0,31	3,61	253,9	91,05	488,90	4,90
	Всего в день:			1467,00	42,10	41,55	178,70	1239,78	0,69	0,70	34,78	0,48	5,46	596,2	135,00	848,55	9,34

	2 день																
	Завтрак																
451	Оладьи с яблоками			200,00	9,70	16,20	53,30	397,80	0,09	0,18	1,2	0,06	0,9	141,6	9,8	129,5	1,1
	Мука пшеничная	76,9	76,9														
	Яйцо	3,84	3,84														
	Молоко	76,9	76,9														
	или Вода питьевая	76,9	76,9														
	Дрожжи прессованные	2,24	2,24														
	Сахар	2,72	2,72														
	Соль	1,44	1,44														
	Яблоки	21,2	15														
	Масло растительное	7,5	7,5														
б/н	Молоко сгущенное	36,3	30	20	1,9	2,2	14,8	63,60	0,02	0,26	0,4	0,02	0,08	146,8	45,3	97,6	0,08
1	Бутерброд с маслом			80	2,4	7,3	18,2	136,00	0,05	0,05				21,6	6,8	18,6	0,6
	Масло сливочное	10	10														
	Хлеб пшеничный	30	30														
269	Чай с молоком			200,00	1,60	1,80	12,40	69,00	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	14,2	59,2	0,1
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
	итого:			500,00	15,60	27,50	98,70	666,40	0,18	0,57	1,94	0,09	1,02	385,8	76,10	304,90	1,88
	Обед																
82	Суп картофельный с макаронными изделиями			300,00	2,70	2,80	17,80	107,2	0,1	0,04	6,6	0,02	1	19,8	15,7	38	0,4
	Картофель	100	75														
	Макаронные изделия	10	10														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	12	10														
	Масло растительное	2,5	2,5														
	Бульон мясной №511	-	175														
511	Бульон мясной №511																
	Птица обработанная	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
119	Сосиски, сардельки отварные			100	10,2	17	0,6	196,2	0,06	0,08	0	0	0,4	21,30	23,6	262,7	0,4
	Сосиски	81,2	80														
	или Сардельки	81,2	80														
	Масло сливочное	4	4														
223	Соус томатный																
	Вода питьевая	24,3	24,3														
	Масло сливочное	1,16	1,16														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,16	1,16														
	Морковь	1,92	1,54														
	Лук репчатый	0,64	0,54														
	Масло сливочное	0,37	0,37														
	Сахар	0,27	0,27														
	Томат-паста	2,7	2,7														
315	Рис отварной			180,00	4,30	6,40	42,60	245,20	0,04	0,04	0	0	0	28,2	6,8	55,1	0,5
	Рис	64,3	64,3														
	Масло сливочное	5	5														
286	Напиток из плодов шиповника			200,00	0,60	0,30	27,00	113,10	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	Хлеб ржаной	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
368	Яблоко свежее	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
	итого:			1000,00	22,80	28,25	135,40	887,05	0,40	0,30	39,90	0,28	3,71	122,50	76,75	485,55	7,50
	Всего в день			1500,00	38,40	55,75	234,10	1553,45	0,58	0,87	41,84	0,37	4,73	508,30	152,85	790,45	9,38

	3 день																
	Завтрак																
174	Каша овсяная Геркулес молочная вязкая			200,00	8,1	9,8	35,6	253,60	0,17	0,1	0,4	0,01	1,2	103	36,5	289,1	0,3
	Геркулес	44	44														
	Молоко	98,4	98,4														
	Вода питьевая	66,4	66,4														
	Сахар	4,8	4,8														
	~ <i>Каша рассыпчатая</i>	-	200														
	Масло сливочное	5,6	5,6														
3	Бутерброд с сыром			80,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,7
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,02	0,4	0,3	0,06	0,2	98,2	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
368	Яблоко свежее	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
	итого:			580,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Обед																
13	Салат из свежих огурцов	118,8	95	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,02		5,7			13,11	7,98	24,01	0,34
	Огурцы свежие	71,3	57														
	Масло растительное	3,6	3,6														
54	Борщ с капустой и картофелем			300,00	2,60	8,20	14,10	140,6	0,1	0,07	8,1	0,07	0,55	60,6	17,5	99,7	0,5
	Свекла	50	40														
	Капуста белокочанная	25	20														
	или Квашеная капуста	21,75	15														
	Картофель молодой	25	20														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,75	10														
	Томат-паста	3	3														
	Масло растительное	5	5														
	Сахар	3	3														
	Кислота лимонная	0,25	0,25														
	Бульон мясной № 511	200	200														
	Сметана	10	10														
511	Бульон мясной №511																
	Мясо бескостное	67	67														
	Вода питьевая	200	200														
	Лук	4	3,4														
	Морковь	4,2	3,4														
	Соль	1	1														
83	Котлеты или биточки рыбные			100	12,4	11,1	10,9	199,80	0,09	0,07	0,3	0,02	0,3	59,7	18,3	163,1	0,6
	Горбуша	91,76	53,36														
	или Минтай	101,36	51,36														
	Молоко	21,36	21,36														
	или Вода питьевая	21,36	21,36														
	Хлеб пшеничный	14,64	14,64														
	Сухари панировочные	8	8														
	Масло растительное	6,6	6,6														
	~ <i>Масса полуфабриката</i>	-	92,64														
	Соус	26,64	26,64														
129	Картофель отварной			180,00	2,90	4,30	26,90	157,9	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	24,5	16,05	97,2	0,7
	Картофель	199,5	159,75														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	1,5	1,5														
376	Компот из смеси сухофруктов			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	Хлеб ржаной	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			1000,00	23,66	31,06	133,28	913,93	0,48	0,24	33,39	0,24	2,46	209,21	93,18	533,86	5,34
	Всего в день:			1580,00	23,66	31,06	133,28	913,93	0,48	0,24	33,39	0,24	2,46	209,21	93,18	533,86	5,34

	4 день																
	Завтрак																
93	Суп молочный с макаронными изделиями			250,00	7,50	6,50	22,80	179,70	0,06	0,1	1,6	0,02	0,2	185,2	32	173	0,4
	Молоко	175	175														
	Вода питьевая	75	75														
	Вермишель	20	20														
	Сахар	2	2														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
7	Сыр (порциями)			17,00	3,40	4,40	0,00	53,20		0,03	0,09	0,06	0,04	145	5,2	81	0,2
	Сыр Российский 6%	16,5	15														
	Сыр Голландский 8%	16,5	15														
	или Сыр Швейцарский	16,5	15														
	или Сыр Ярославский 7%	15,9	15														
	или Сыр Костромской 4%	15,9	15														
6	Масло (порциями)			20,00	0,16	9,90	1,20	94,54	0	0	0	0,04	0,1	2,4	0,4	3	0,1
	Масло сливочное	15	15														
274	Какао с молоком			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,18	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	178,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			547,00	16,06	24,40	60,60	526,24	0,18	0,33	2,99	0,16	1,52	495,15	68,70	474,55	1,70
	Обед																
45	Винегрет овощной			100,00	1,1	4,3	13,6	97,5	0,06	0,02	10,9	0,06	0,5	18,7	23,08	39,3	0,7
	Картофель	24	17,5														
	Свекла	17,9	14														
	Морковь	13,2	10,5														
	Огурцы соленые	17,5	14														
	Лук зеленый	13,2	10,5														
	или Лук	12,53	10,5														
	Масло растительное	4,2	4,2														
76	Рассольник Ленинградский			300,00	2,10	5,10	17,10	128,7	0,12	0,03	13,7	0,07	1	33,4	19,2	91,2	0,5
	Картофель	100	75														
	Крупа перловая	5	5														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	6	5														
	Огурцы соленые	16,57	15														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	187,5														
511	Бульон мясной №511																
	Мясо бескостное	62,8	62,8														
	Вода питьевая	187,5	187,5														
	Лук	3,75	3,18														
	Морковь	3,9	3,18														
	Соль	0,93	0,93														
278	Бефстроганов из отварного мяса			120,00	14,80	11,40	3,80	189,7	0,09	0,07	3,8	0,03	0,2	48,4	19,7	224,4	0,7
	Говядина	107,4	88,6														
	-	-	55														
354	Соус сметанный №354																
	Сметана	13,75	13,75														
	Мука пшеничная	3,4	3,4														
	Вода питьевая	34	34														
	или Отвар	34	34														
	Соль	0,36	0,36														
165	Каша гречневая рассыпчатая			180,00	8,40	3,40	43,70	243,6	0,12	0,07	0	0,001	1,5	58,9	25,2	122,8	0,3
	Крупа гречневая	71,4	71,4														
	Вода питьевая	106,8	106,8														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	0,375	0,375														
270	Чай с лимоном			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	Хлеб ржаной	45	45	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			1020,00	31,20	25,59	126,00	882,41	0,56	0,26	31,20	0,23	4,47	199,90	105,63	605,15	4,90
	Всего в день:			1567,00	47,26	49,99	186,60	1408,65	0,74	0,59	34,19	0,39	5,99	695,05	174,33	1079,70	6,60

	5 день																
	Завтрак																
213	Запеканка из творога			200	22,1	18,8	35,08	394,9	0,09	0,42	2,55	0,08	1,48	274,41	29,04	283	0,5
	Творог	139,95	139,95														
	Крупа манная	10,05	10,05														
	Сахар	10,05	10,05														
	Яйцо	4,2	4,2														
	Сухари панировочные	5,85	5,85														
	Сметана	5,85	5,85														
	Масло сливочное	5,85	5,85														
	Молоко сгущенное	25,2	25,05														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			460,00	18,90	17,40	84,80	560,80	0,29	0,59	11,29	0,20	1,74	345,20	52,50	461,00	4,20
	Обед																
14	Салат из свежих помидоров с луком			100,00	0,96	5,00	8,10	85,80	0,1	0,03	6,9	0,06	0,8	101,2	22,8	103,1	0,7
	Томат	67,7	57,6														
	Лук	23	19,4														
	Масло растительное	4,8	4,8														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками			300	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														
	Яичный порошок	0,7	0,7														
	Соль	0,23	0,23														
332	Овощи в молочном соусе			180,00	3,70	2,90	18,90	116,5	0,03	0,06	11,4	0,02	1,1	111,2	19,6	155,3	0,4
	Морковь	40,65	32,55														
	Картофель	41,25	30,9														
	Капуста белокочанная	41,7	33,3														
	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	-	51														
	Горошек зеленый консервированный	23,1	15														
300	Птица отварная			100,00	17,60	13,60	11,30	239,2	0,03	0,05	1,6	0,06	0,07	13,3	17,6	90,5	0,6
	Цыпленок-бройлер	134,5	100,8														
	или Курица	128,8	112														
	лук	2,9	2,4														
350	Соус молочный			40,00	0,90	2,10	4,50	41,3	0,008	0,03	0,1	0,01	0,11	22,1	6,2	25,6	0,06
	Молоко	20,4	20,4														
	Масло сливочное	2,24	2,24														
	Мука пшеничная	2,24	2,24														
	Вода питьевая	20,4	20,4														
	Сахар	0,4	0,4														
	Соль	0,32	0,32														
291	Кисель из концентрата			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	Хлеб ржаной	45	45	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	итого:			1040,00	35,36	31,55	115,84	878,71	0,33	0,22	20,10	0,22	3,29	274,10	80,15	459,10	2,90
	Всего в день			1500,00	46,80	48,95	200,64	1439,51	0,62	0,81	31,39	0,42	5,03	619,30	132,65	920,10	7,10

6-й день																	
Завтрак																	
187	Каша молочная Дружба			200,00	5,80	6,70	26,90	187,10	0,12	0,16	1,8	0,05	0,07	238,6	6,45	208,4	0,7
	Рис	12	12														
	Пшено	15	15														
	Молоко	77,4	77,4														
	Вода питьевая	51,6	51,6														
	Сахар	3,6	3,6														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
3	Бутерброд с сыром			80,00	6,20	9,00	19,40	185,20	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3
	Масло сливочное	5	5														
	Хлеб пшеничный	40	40														
	Сыр	16	15														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,04	0,3	0,35	0,06	0,3	98,8	0	83,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
б/н	Чоко-пай орион	30	30	30	1,44	5,40	20,10	134,76	0,00								
	Итого:			510,00	16,34	23,90	81,30	603,46	0,21	0,48	2,15	0,12	0,87	374,90	23,05	355,50	1,10
	Обед																
66	Суп-лапша домашняя			300,00	3,80	5,80	11,80	114,6	0,06	0,06	3	0,1	0,7	50,2	22,8	68,1	0,1
	Мука пшеничная	17,5	17,5														
	Мука пшеничная	1,25	1,25														
	Яйцо	5	5														
	Вода питьевая	3,25	3,25														
	Соль поваренная пищевая	0,5	0,5														
	~ Лапша домашняя	-	20														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,75	10														
	Масло растительное	5	5														
	или Масло сливочное	5	5														
	Бульон мясной	240	240														
511	Бульон мясной			240,00													
	Птица обработанная	67,7	67,7														
	Вода питьевая	240	240														
	Лук	4,8	4,08														
	Морковь	5,04	4,08														
	Соль	1,2	1,2														
282	Катлеты, биточки, шницели рубленные			100	11	16,5	12,08	240,82	0,45	0,03	5	0,002	0,4	19	12	16	1,1
	Говядина (котлетное мясо),	100	73,75														
	Хлеб пшеничный	17,5	17,5														
	Молоко или вода	23,75	23,75														
	Сухари	10	10														
	Масса полуфабриката	-	123,75														
	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	100														
	соус №354, 367	-	40														
	Соус сметанный №354		40														
	Сметана	10	10														
	Мука пшеничная	3	3														
	Вода или отвар	30	30														
	Масса белого соуса	-	30														
	Соль	-	0,32														
165	Каша гречневая рассыпчатая			180,00	8,40	3,40	43,70	243,6	0,12	0,07	0	0,001	1,5	58,9	25,2	122,8	0,3
	Крупа гречневая	71,4	71,4														
	Вода питьевая	106,8	106,8														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	0,375	0,375														
268	Чай с сахаром			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	190	190														
	Сахар	10	10														
148	Хлеб ржаной	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	18,7	7,65	71,1	1
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	6,3	39,5	0,9
368	Груши			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			19			1,5
	груша свежая	111,2	100														
	Итого:			1240,00	28,20	27,10	125,38	862,75	0,83	0,25	13,09	0,17	3,81	193,80	77,85	327,10	5,10
	Всего в день:			1750,00	44,54	51,00	206,68	1466,21	1,04	0,73	15,24	0,29	4,68	568,70	100,90	682,60	6,20

7-й день																	
Завтрак																	
131	Каша рисовая молочная			200	5	9	32,5	231	1,53								
	Рис	31	31														
	Вода питьевая	71	71														
	Молоко	105	105														
	Сахар	5	5														
	Масло сливочное	5	5														
	Соль	0,5	0,5														
269	Чай с молоком			200,00	1,60	1,80	12,40	69,00	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	14,2	59,2	0,1
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
3	Бутерброд с сыром			80,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,7
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6% или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
	Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
368	Груши			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			19			1,5
	груша свежая	111,2	100														
	Итого:			580,00	14,40	15,23	79,70	509,00	1,63	0,17	5,43	0,07	0,08	222,80	16,70	140,20	2,30
Обед																	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком			100	1,8	6	10,6	103,6									
	Свекла	63,9	50														
	Зеленый горошек консервированный	38,5	25														
	Яблоки свежие	25,7	18														
	Лук репчатый	6	5														
	Масло растительное	6	6														
67	Суп картофельный с бобовыми(горох)			300,00	5,10	5,10	17,50	139,70	0,19	0,09	9,5	0,1	1,1	89,2	31,2	208,3	0,7
	Картофель	66,7	50														
	Горох (очищенный)	20,2	20														
	Лук	12	10														
	Морковь	16	12,5														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	175														
511	Мясо бескостное	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
90	Плов из говядины			250,00	16,60	16,20	34,10	350,90	0,09	0,11	2,6	0,04	0,5	97	19,5	308,8	1,6
	Мясо говядина	105,30	74,00														
	Масло растительное	8	8														
	Лук	11	9														
	Морковь	15	12														
	Рис	52	52														
	Томат-паста	5,00	5,00														
	Соль	0,4	0,4														
291	Кисель из концентрата			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	Хлеб ржаной	45	45	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	итого:			970,00	28,10	28,65	119,80	855,15	0,44	0,25	12,20	0,21	2,81	212,50	64,65	601,70	3,44
	Всего в день			1550,00	42,50	43,88	199,50	1364,15	2,07	0,42	17,63	0,28	2,89	435,30	81,35	741,90	5,74

	8-й день																
	Завтрак																
203	Макаронны запеченные с сыром			200,00	9,30	15,40	34,70	314,60	0,07	0,06	0,03	0,009	0,1	168,6	18,6	163,9	0,2
	Макаронные изделия высшего сорта	45,6	45,6														
	~ <i>Масса отварных макарон</i>	-	130,2														
	Масло сливочное	6,6	6,6														
	Сыр Голландский 8%	13,8	12,6														
	Соль поваренная пищевая	0,6	0,6														
	Масло сливочное	6	6														
274	Какао с молоком			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,18	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	178,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	40	0,9
	итого:			460,00	14,30	19,00	71,30	513,40	0,19	0,26	1,33	0,05	1,28	331,15	49,70	382,30	1,20
	Обед																
32	Щи со сметаной			300	2,80	1,60	10,60	68,00	0,08	0,04	13,2	0,02	0,2	69,7	11,7	91,5	0,2
	Капуста белокочанная	62,5	50														
	Картофель	37,5	26,25														
	Морковь	20	16														
	Лук	12,5	10,5														
	Петрушка	2,5	1,85														
	Сметана	5	5														
	Вода питьевая	300	300														
	Соль пищевая йодированная	2,5	2,5														
286	Тефтели мясные	80	80	100	8,87	9,83	11,71	171	0,06		0,85	39		43,9	21,6	106,7	0,96
	Говядина б/к	42	38														
	Хлеб пшеничный	8	8														
	Молоко или вода	12	12														
	Лук репчатый	14	12														
	Масло сливочное	2	2														
	Мука пшеничная	4	4														
	Масло сливочное	2	2														
	Вода	12	12														
	Соус	26,64	26,64														
223	Соус томатный																
	Вода питьевая	24,3	24,3														
	Масло сливочное	1,16	1,16														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,16	1,16														
	Морковь	1,92	1,54														
	Лук репчатый	0,64	0,54														
	Масло сливочное	0,37	0,37														
	Сахар	0,27	0,27														
	Томат-паста	2,7	2,7														
202	Макаронные изделия отварные			180,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,04	0	0	0	37,3	37,7	17,6	0,3
	Макаронные изделия высшего сорта	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
368	Яблоко свежее	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
399	Сок натуральный			200,00	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,52	66	0,4
	Сок абрикосовый	200	200														
148	Хлеб ржаной	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	Итого:			1000,00	23,07	17,28	130,71	770,85	0,44	0,24	32,55	39,22	2,77	253,00	112,97	408,55	7,56
	Всего в день:			1460,00	37,37	36,28	202,01	1284,25	0,63	0,50	33,88	39,27	4,05	584,15	162,67	790,85	8,76

	9-й день																
	Завтрак																
176	Каша ячневая молочная вязкая			200,00	5,10	5,30	27,60	178,50	0,2	0,1	0,09	0,03	0,3	208,9	32,8	242,7	0,2
	Крупа ячневая	33	33														
	Молоко	72	72														
	Вода питьевая	48	48														
	Сахар	3,6	3,6														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	104,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
3	Бутерброд с сыром			80,00	6,20	9,00	19,40	185,20	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3
	Масло сливочное	5	5														
	Хлеб пшеничный	40	40														
	Сыр	16	15														
147	Печенье	30	30	30,00	1,10	1,50	21,20	102,70	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	Итого:			510,00	15,30	18,60	83,10	562,80	0,35	0,54	0,49	0,10	1,68	355,55	55,70	449,95	1,50
	Обед																
15	Салат из свежих помидоров и огурцов			100	0,96	6,15	3,7	73,99	16,7								
	Помидоры свежие	60	48														
	Огурцы свежие	40	34														
	Лук репчатый	15	12														
	Масло растительное	6	6														
65	Суп крестьянский с крупой			300,00	2,50	5,20	13,90	112,4	0,03	0,04	3,6	0,01	0	67,5	17,6	53,7	0,2
	Капуста белокочанная	38,2	30														
	Картофель молодой	31,7	25														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,7	10														
	Масло растительное	5	5														
	Крупа перловая	10	10														
	Вода питьевая	200	200														
	Сметана	10	10														
	Соль	0,9	0,9														
274	Мясо тушеное с овощами			220,00	19,00	15,00	15,30	301,3	0,15	0,09	5,2	0,05	1,8	99,6	39,7	297,4	0,9
	Говядина (I категории)	104,8	81,8														
	~ <i>Масса тушеного мяса</i>	-	52														
	Картофель молодой	82	65,2														
	Морковь	52,6	42,5														
	Лук репчатый	29,2	25														
	Капуста белокочанная	63,4	50														
	Масло растительное	6,6	6,6														
	~ <i>Соус томатный:</i>	-	47,6														
	Вода питьевая	42,5	42,5														
	Масло сливочное	2,5	2,76														
	Мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,76														
	Морковь	2,9	2,76														
	Лук репчатый	1,25	0,92														
	Томат-паста	5	5,52														
	Масло сливочное	0,83	0,92														
	Сахар	0,87	0,69														
286	Напиток из плодов шиповника			200,00	0,60	0,30	27,00	113,1	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	Хлеб ржаной	45	45	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			940,00	27,66	28,00	97,50	781,74	17,04	0,24	31,60	0,25	3,81	204,30	74,45	464,35	4,20
	Всего в день:			1450,00	42,96	46,60	180,60	1344,54	17,39	0,78	32,09	0,35	5,49	559,85	130,15	914,30	5,70

	10-й день																
	Завтрак																
215	Вареники ленивые			200,00	17,50	13,00	28,50	301,00	0,07	0,36	0,3	0,2	1,35	208,3	17,2	236,8	0,5
	Творог	118,7	117														
	Мука пшеничная высшего сорта	16,8	16,8														
	Яйцо	9	9														
	Сахар	9	9														
	Соль поваренная пищевая	1,2	1,2														
	~ Вареники ленивые п/ф	-	142,2														
	~ Масса вареных вареников	-	150														
	Масло сливочное	6	6														
269	Чай с молоком			200,00	1,60	1,80	12,40	72,20	0,02	0,08	0,2	0,01	0,04	75,8	14,2	68,2	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
3	Бутерброд с сыром			80,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,07	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,9
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
	Итого:			480,00	26,60	19,20	75,40	539,60	0,16	0,50	0,59	0,27	1,43	412,10	33,90	386,00	1,60
	Обед																
23	Салат из картофеля с огурцами			100,00	0,8	3,6	13,2	46,9	0,04	0,03	3,28	0,08	0,36	37,84	8,16	35,8	0,5
	Картофель	81,80	59,20														
	Огурцы	15	12														
	Лук репчатый	8	6,4														
	Масло раст.	3,2	3,2														
85	Суп картофельный с клецками			300,00	2,10	3,10	15,60	98,70	0,04	0,07	2,6	0,01	0,03	65,2	17,3	84,3	0,7
	Картофель	60,6	45,45														
	Морковь	11,37	9,1														
	Лук	10,1	9,1														
	Масло раст.	2,27	2,27														
	Бульон мясной №511	-	170,45														
	Клецки мучные №120	-	22,72														
511	Бульон мясной №511	-	170,45														
	Птица обработанная	57,1	57,1														
	Вода питьевая	170,45	170,45														
	Лук	3,4	2,8														
	Морковь	3,5	2,8														
	Соль	0,85	0,85														
120	Клецки мучные																
	Мука пшеничная	6,99	6,99														
	Масло сливочное	0,79	0,79														
	Яйцо	1,99	1,99														
	Вода питьевая	10,9	10,9														
	Соль	0,2	0,2														
277	Гуляш из отварного мяса			100	10,3	8,1	3,6	129,8	0,1	0,06	1,55	0	0,82	29,6	15,3	98,1	0,6
	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														
177	Каша перловая			180,00	5,10	5,30	27,60	178,50	0,2	0,1	0,09	0,03	0,3	208,9	32,8	242,7	0,2
	Крупа перловая	33	33														
	Вода питьевая	48	48														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
	Соль	0,2	0,2														
376	Компот из смеси сухофруктов			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	Хлеб ржаной	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			1000,00	23,30	21,47	139,00	802,23	0,55	0,32	21,52	0,24	2,72	392,84	106,91	610,75	5,20
	Всего в день:			1480,00	49,90	40,67	214,40	1341,83	0,71	0,82	22,11	0,51	4,15	804,94	140,81	996,75	6,80

