

Утверждаю  
Директор МКОУ Шилыковская СШ  
Гусакова Ю.В.



**Индивидуальное 10-ти дневное меню  
МКОУ Шилыковская СШ для учащихся 1-4 классов  
нуждающихся в диетическом питании  
(12-18 лет) весенне-летний период**

Завтрак								
Наименование продукта		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день	№ рецептуры
<b>Каша гречневая молочная жидкая:</b>								
Греча	30	3.78	0.99	18.63	100.5			
Молоко цельное	140	3.92	4.9	6.58	81.2			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
<b>Итого:</b>		<b>7.721</b>	<b>8.065</b>	<b>30.23</b>	<b>221.92</b>	<b>250</b>		№1
<b>Чай с сахаром:</b>								
Чай	2	0	0	0	0			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			№2
						<b>200</b>		
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
<b>Масло сливочное</b>	<b>15</b>	<b>0.105</b>	<b>10.875</b>	<b>0.15</b>	<b>106.35</b>	<b>15</b>		
		0	0	0	0			
<b>Сыр "Российский"</b>	<b>25</b>	<b>5.75</b>	<b>7.25</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>25</b>		№3
<b>Итого завтрак:</b>		<b>18.196</b>	<b>27.99</b>	<b>68.244</b>	<b>605.79</b>	<b>550</b>		
		0	0	0	0			
<b>2 Завтрак: Яблоко</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>90</b>	<b>200</b>		№4
<b>Обед:</b>								
<b>Суп вермишелевый с курицей:</b>								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло сливочное	3	0.021	11.175	0.03	21.27			
Макаронные изделия	10	1.07	0.13	6.84	33.5			
Курица	20	3.64	3.68	0.14	48.2	<b>250</b>		
<b>Итого:</b>		<b>2.161</b>	<b>15.155</b>	<b>15.68</b>	<b>142.47</b>			№5
<b>Биточки куриные запеченные:</b>								
Мясо птицы	120	21.84	22.08	0.84	289.2			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Яйцо	8	2.54	2.3	0.14	31.4			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>25.136</b>	<b>29.615</b>	<b>5.874</b>	<b>390.61</b>	<b>90</b>		№6
<b>Овощное рагу:</b>								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Зеленый горошек консервированный	20	0.64	0.04	1.3	8			
Томатная паста	4	0.192	0.132	2.484	3.96			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	<b>90</b>		№7
<b>Итого:</b>		<b>2.657</b>	<b>4.007</b>	<b>14.384</b>	<b>97.71</b>			
<b>Компот из смеси сухофруктов:</b>								
Сухофрукты	12	0.408	0	2.58	13.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>0.408</b>	<b>0</b>	<b>10.564</b>	<b>43.52</b>	<b>200</b>		№8
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	<b>50</b>		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	<b>72</b>		
<b>Итого:</b>		<b>8.602</b>	<b>2.364</b>	<b>49.524</b>	<b>261.32</b>			
<b>Помидор свежий порционно</b>	<b>85</b>	<b>0.935</b>	<b>0.17</b>	<b>3.23</b>	<b>19.55</b>	<b>85</b>		№9
<b>Итого обед:</b>		<b>39.899</b>	<b>51.311</b>	<b>99.256</b>	<b>955.18</b>	<b>827</b>		
Соль	3							
<b>Итого 1 день:</b>		<b>58.895</b>	<b>80.101</b>	<b>167.464</b>	<b>1650.97</b>			
5 - 11 класс								

Летний период

<b>Завтрак:</b>							2 день	№ рецептуры
<b>Биточки мясные:</b>								
Мясо говядина 1 категории	90	16.74	14.4	0	196.2			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
Масло растительное	6	0	0.51	0	53.94			
<b>Итого:</b>		<b>18.68</b>	<b>16.13</b>	<b>6.037</b>	<b>293.41</b>	<b>100</b>		№37
<b>Макаронные изделия отварные :</b>								
Макаронные изделия	50	5.2	0.55	34.85	168.5			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>5.221</b>	<b>2.725</b>	<b>34.88</b>	<b>189.77</b>	<b>150</b>		№47
<b>Какао с молоком :</b>								
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Сахар	10	0	0	19.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>4.684</b>	<b>5.6</b>	<b>27.588</b>	<b>136.86</b>	<b>200</b>		№11
Хлеб Пшеничный	60	4.56	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Яйцо	40	0.508	4.6	0.28	62.8	40		№12
<b>Итого завтрак :</b>		<b>33.723</b>	<b>38.105</b>	<b>98.765</b>	<b>910.94</b>	<b>560</b>		
<b>2 Завтрак: Банан</b>	<b>230</b>	<b>3.45</b>	<b>0.23</b>	<b>44.16</b>	<b>204.7</b>	<b>230</b>		№41
<b>Обед:</b>								
<b>Борщ на м/к бульонесо сметаной:</b>								
Мясо говядина 1 категории	40	7.44	6.4	0	87.2			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Калуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
Свекла	12	0.18	0.012	1.2	5.04			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сметана	12	0.336	2.4	0.384	24.72			
<b>Итого:</b>		<b>9.772</b>	<b>10.462</b>	<b>12.444</b>	<b>182.7</b>	<b>200/12</b>		№14
<b>Рыба запеченная в молочном соусе:</b>								
Треска, хек, минтай	130	20.8	0.78	0	89.7			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Мука пшеничная в/с	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
<b>Итого:</b>		<b>22.449</b>	<b>3.685</b>	<b>5.35</b>	<b>520.05</b>	<b>90</b>		№15
<b>Картофель отварной с маслом сливочным:</b>								
Картофель	85	1.7	0.34	99.705	68			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>1.721</b>	<b>2.515</b>	<b>99.735</b>	<b>89.27</b>	<b>85</b>		№16
<b>Лимонный напиток:</b>								
Лимонный свежий	12	0.108	0.012	0.36	3.96			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>0.108</b>	<b>0.012</b>	<b>10.34</b>	<b>41.86</b>	<b>180</b>		№17
Хлеб ржаной	72	4.752	1.8	24.624	130.32	72		
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
<b>Итого:</b>		<b>9.372</b>	<b>10.15</b>	<b>54.504</b>	<b>287.52</b>			
<b>Салат из свежих помидор и огурцов:</b>								
Огурец свежий	60	0.48	0.06	2.04	8.4			
Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.65	11.5			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9	120		
<b>Итого:</b>		<b>1.03</b>	<b>10.15</b>	<b>3.69</b>	<b>101.4</b>			№18
<b>Итого обед:</b>		<b>43.422</b>	<b>40.659</b>	<b>186.063</b>	<b>1222.8</b>	<b>819</b>		
<b>Итого 2 день:</b>		<b>80.595</b>	<b>78.994</b>	<b>328.988</b>	<b>2338</b>			
Соль	3							

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	Выход порции	3 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Каша пшеничная молочная жидкая:</b>								
Пшено	30	3.45	0.99	19.95	104.4			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	99.75	91.5			
Сахар	5	0	0	3.325	18.95			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	1.995	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>7.671</b>	<b>8.415</b>	<b>125.02</b>	<b>236.12</b>	<b>250</b>		№27
<b>Чай с лимоном:</b>								
Чай	1.2	0	0	0	0			
Сахар	9	0	0	8.982	34.11			
Лимон	10	0.09	0	0.3	3.3			
<b>Итого:</b>		<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>9.282</b>	<b>37.41</b>	<b>200</b>		№28
Хлеб пшеничный	60	4.62	2.1	29.88	157.2	<b>60</b>		
Масло сливочное	15	1.05	10.875	0.15	106.35	<b>15</b>		
Сыр "Российский"	25	5.75	7.25	0	90	<b>25</b>		№3
<b>Итого:</b>		<b>11.42</b>	<b>20.225</b>	<b>30.03</b>	<b>353.55</b>	<b>550</b>		
<b>Итого завтрак :</b>		<b>19.181</b>	<b>28.64</b>	<b>164.332</b>	<b>627.08</b>			
<b>2 Завтрак: Йогурт</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>140</b>	<b>200</b>		
<b>Обед :</b>								
<b>Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной:</b>								
Мясо говядина 1 категории	40	7.44	6.4	0	87.2			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сметана	10	0.28	1.5	0.32	20.6			
<b>Итого:</b>		<b>9.73</b>	<b>11.01</b>	<b>11.67</b>	<b>169.82</b>	<b>230/10</b>		№29
<b>Плов с говядиной:</b>								
Мясо говядина 1 категории	70	13.02	11.2	0	152.6			
Рис	40	2.8	0.4	28.56	132			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0	0.84	3.4			
Томатная паста	6	0.288	0	1.14	5.94			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			№30
<b>Итого:</b>		<b>16.406</b>	<b>14.5</b>	<b>31.49</b>	<b>326.4</b>	<b>160</b>		
<b>Напиток из шиповника:</b>								
Шиповник	12	0.408	0	2.58	13.2			
Сахар	9	0	0	8.982	34.11			
<b>Итого:</b>		<b>0.408</b>	<b>0</b>	<b>11.562</b>	<b>47.31</b>	<b>200</b>		№31
Хлеб ржаной	72	5.544	2.16	35.856	188.64	<b>72</b>		
Хлеб пшеничный	60	3.96	0.72	20.52	108.6	<b>60</b>		
<b>Итого:</b>		<b>9.504</b>	<b>2.88</b>	<b>56.376</b>	<b>297.24</b>			
<b>Салат из свежих огурцов и редиса</b>								
Огурец свежий	40	0.6	0.04	4	16.8			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
Редис свежий	30	0.3	0.03	1.38	6.3			
<b>Итого :</b>		<b>0.6</b>	<b>10.06</b>	<b>5.38</b>	<b>113</b>	<b>80</b>		№32
<b>Итого обед:</b>		<b>36.648</b>	<b>38.45</b>	<b>116.478</b>	<b>906.46</b>	<b>812</b>		
Соль	3							
<b>Итого 3 день:</b>		<b>58.829</b>	<b>77.09</b>	<b>297.81</b>	<b>1673.5</b>			

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	Выход порции	4 день	№ рецептуры
<b>Творожно - рисовая запеканка с повидлом:</b>								
Творог 9 %	170	28.39	15.3	3.23	149.6			
Рис	25	1.75	0.25	17.85	82.5			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Повидло	30	0.12	0	19.17	72.6			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
<b>Итого :</b>		<b>32.65</b>	<b>23.095</b>	<b>52.18</b>	<b>427.65</b>	<b>250/30</b>		№45
<b>Чай с молоком:</b>								
Чай	2	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
<b>Итого:</b>		<b>3.36</b>	<b>4.2</b>	<b>10.63</b>	<b>92.15</b>	<b>200</b>		№28
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	<b>10</b>		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>40.7</b>	<b>36.345</b>	<b>92.79</b>	<b>747.9</b>	<b>550</b>		
<b>2 Завтрак: Яблоко</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>90</b>	<b>200</b>		№4
<b>Обед:</b>								
<b>Суп овощной на курином бульоне со сметаной:</b>								
Бульон куриный		0	0	0	0			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
Зеленый горошек	20	0.64	0.04	1.3	8			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сметана 15% жирности	12	0.336	1.8	0.384	24.72			
<b>Итого:</b>		<b>2.806</b>	<b>4.94</b>	<b>12.564</b>	<b>112.64</b>	<b>220/12</b>		№46
<b>Курица отварная (порционно):</b>								
Курица 1 категория	110	20.46	20.24	0.77	265.1	<b>70</b>		№46а
<b>Макаронные изделия:</b>								
Макаронные изделия:	45	4.68	0.495	31.365	151.65			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>		<b>4.708</b>	<b>3.395</b>	<b>31.405</b>	<b>180.01</b>	<b>130</b>		№47
<b>Напиток из шиповника:</b>								
Шиповник	12	0.36	0	2.58	13.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>0.36</b>	<b>0</b>	<b>10.564</b>	<b>43.52</b>	<b>180</b>		№31
<b>Помидор свежий (порционно):</b>	<b>80</b>	<b>0.88</b>	<b>0.16</b>	<b>3.04</b>	<b>18.4</b>	<b>80</b>		№48
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	<b>72</b>		
<b>Итого обед:</b>		<b>38.586</b>	<b>31.399</b>	<b>112.077</b>	<b>907.19</b>			
Соль	3							
<b>Итого 4 день:</b>		<b>80.086</b>	<b>68.544</b>	<b>224.467</b>	<b>1745.09</b>	<b>824</b>		

							5 день	№ рецептуры
Завтрак:								
<b>Омлет запеченный:</b>								
Яйцо	150	19.05	17.25	1.05	235.5			
Молоко цельное	70	1.96	2.45	3.29	42.7			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>		<b>21.038</b>	<b>22.6</b>	<b>4.38</b>	<b>306.56</b>	<b>170</b>		№33
<b>Зеленый горошек</b>	60	1.92	0.12	3.9	24	<b>60</b>		№34
<b>Какао :</b>		0	0	0	0			
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>4.684</b>	<b>5.6</b>	<b>17.588</b>	<b>136.86</b>	<b>200</b>		№11
Хлеб пшеничный	70	5.39	2.1	34.86	183.4	<b>70</b>		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	<b>10</b>		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>33.102</b>	<b>37.67</b>	<b>60.828</b>	<b>721.72</b>	<b>510</b>		
2 Завтрак:								
Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	<b>200</b>		№35
Обед :								
<b>Суп рыбный:</b>								
Рыба свежая (теска , хек, минтай)	60	12.54	3.48	0	81.6			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Перловая крупа	9	0.63	0.09	6.426	29.7			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
<b>Итого:</b>		<b>14.275</b>	<b>7.365</b>	<b>15.146</b>	<b>186.25</b>	<b>230</b>		№36
<b>Котлета мясная:</b>								
Мясо (говядина 1 категории)	90	16.74	14.4	0	196.2			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
Масло растительное	5	0	0.425	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>18.666</b>	<b>16.045</b>	<b>5.946</b>	<b>284.01</b>	<b>100</b>		№37
<b>Капуста тушеная с овощами:</b>								
Капуста свежая	140	2.52	0.14	6.58	37.8			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	5	0.24	0	0.95	4.95			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>3.03</b>	<b>5.145</b>	<b>9.28</b>	<b>95.2</b>	<b>130</b>		№38
<b>Огурец свежий</b>	60	0.48	0.06	2.04	8.4	<b>60</b>		№38а
<b>Компот из сухофруктов:</b>								
Сухофрукты ( яблоко сушеное)	12	0.408	0	2.58	13.2			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>0.408</b>	<b>0</b>	<b>12.56</b>	<b>51.1</b>	<b>180</b>		№39
Соль	3							
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	<b>50</b>		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	<b>72</b>		
<b>Итого за обед :</b>		<b>45.461</b>	<b>30.979</b>	<b>94.496</b>	<b>886.28</b>	<b>822</b>		
<b>Итого 5 день:</b>		<b>79.363</b>	<b>69.449</b>	<b>174.92</b>	<b>1698</b>			

2 неделя						6 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>							
<b>Каша гречневая молочная жидкая:</b>							
Греча	30	3.78	0.99	18.63	100.5		
Молоко цельное	140	3.92	4.9	6.58	81.2		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Сахар	5	0	0	4.99	18.95		
<b>Итого:</b>		<b>7.721</b>	<b>8.065</b>	<b>30.23</b>	<b>221.92</b>	<b>250</b>	
<b>Кофейный напиток с молоком:</b>							№40
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19		
Молоко	140	3.92	4.9	6.58	85.4		
Сахар	10	0	0	9.98	37.9		
<b>Итого:</b>		<b>4.646</b>	<b>5.425</b>	<b>17.397</b>	<b>134.49</b>	<b>200</b>	
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>50</b>	№20
Масло сливочное	15	0.105	10.875	0.15	106.35	<b>15</b>	
Йогурт	120	6	1.8	10.2	84	<b>120</b>	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>23.092</b>	<b>27.965</b>	<b>87.857</b>	<b>703.96</b>	<b>635</b>	
<b>2 Завтрак: Банан</b>	<b>230</b>	<b>3.45</b>	<b>0.23</b>	<b>44.16</b>	<b>204.7</b>	<b>230</b>	
<b>Обед:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		№41
<b>Рассольник на м/б со сметаной:</b>							
Крупа перловая	7	0.49	0.07	4.998	23.03		
Сметана	10	0.28	1.5	0.32	20.6		
Мясо говядина 1 категории	40	7.44	6.4	0	87.2		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1		
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4		
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97		
Огурец соленый	20	0.16	0.02	0.68	2.8		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45		
<b>Итого:</b>		<b>9.619</b>	<b>11.785</b>	<b>15.288</b>	<b>211.55</b>	<b>220/10</b>	№42
<b>Рыба запеченная "по русски":</b>							
Рыба(треска,хек, минтай)	130	20.8	0.78	0	89.7		
Картофель	60	1.2	0.24	10.38	48		
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3		
Яйцо	12	1.524	1.38	0.084	18.84		
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02		
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1		
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9		
<b>Итого:</b>		<b>24.813</b>	<b>13.473</b>	<b>14.854</b>	<b>278.86</b>	<b>180</b>	
Огурец свежий (порционно)	80	0.64	0.08	2.72	11.2	<b>80</b>	№43
<b>Лимонный напиток:</b>							
Лимонный свежий	12	0.108	0.012	0.36	3.96		
Сахар	10	0	0	9.98	37.9		
<b>Итого:</b>		<b>0.108</b>	<b>0.012</b>	<b>10.34</b>	<b>41.86</b>	<b>200</b>	№44
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>	
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	<b>72</b>	
<b>Итого за обед:</b>		<b>44.552</b>	<b>28.002</b>	<b>87.366</b>	<b>789.13</b>	<b>822</b>	
Соль	3						
<b>Итого 6 день:</b>		<b>71.094</b>	<b>56.197</b>	<b>219.38</b>	<b>1697.79</b>		

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	Выход порции	7 день	№ рецептуры
<b>Творожно - морковный пудинг со сгущеным молоком:</b>								
Творог 9% жирности	170	28.39	15.3	3.23	149.6			
Крупа манная	10	1.03	0.1	6.79	32.8			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Морковь	35	0.455	0.035	2.94	11.9			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Молоко сгущеное	30	2.16	2.55	16.8	96			
Сахар	7	0.504	0.595	6.986	26.53	240/30		
<b>Итого:</b>		<b>34.95</b>	<b>26.302</b>	<b>38.726</b>	<b>405.17</b>			№19
<b>Кофейный напиток с молоком:</b>								
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53	210		
<b>Итого:</b>		<b>4.926</b>	<b>5.775</b>	<b>14.873</b>	<b>129.22</b>			№20
Хлеб пшеничный	60	4.32	5.1	59.88	227.4	60		
Масло сливочное	10	0.72	0.85	9.98	37.9	10		
<b>Итого завтрак :</b>		<b>44.916</b>	<b>38.027</b>	<b>123.459</b>	<b>799.69</b>	<b>550</b>		
<b>2 Завтрак: Апельсин</b>	<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>0.4</b>	<b>16.2</b>	<b>80</b>	<b>200</b>		№21
<b>Обед:</b>								
<b>Суп рисовый с курицей:</b>								
Курица 1 категория	20	3.64	3.68	0.14	48.2			
Рис	10	0.7	0.1	7.14	33			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	37.9			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>		<b>5.63</b>	<b>6.85</b>	<b>16.75</b>	<b>186.82</b>	<b>200</b>		№22
<b>Печень говяжья по "строгановски":</b>								
Печень говяжья	60	10.74	2.22	0	63			
Мука пшеничная	5	0.53	0.065	3.385	16.55			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0	0.84	3.4			
Сметана 15% жирности	10	0.28	1.5	0.32	20.6			
<b>Итого:</b>		<b>11.82</b>	<b>3.785</b>	<b>5.455</b>	<b>107.65</b>	<b>40/40</b>		№23
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	100	2	0.4	17.3	80			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>		<b>3.148</b>	<b>4.7</b>	<b>19.22</b>	<b>132.76</b>	<b>135</b>		№24
<b>Компот из кураги:</b>								
Курага	12	0.408	0	11.976	13.2			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
<b>Итого:</b>		<b>0.408</b>	<b>0</b>	<b>18.962</b>	<b>39.73</b>	<b>180</b>		№25
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	72		
<b>Итого:</b>		<b>9.372</b>	<b>2.664</b>	<b>54.504</b>	<b>287.52</b>			
<b>Салат из свежей капусты:</b>								
Капуста свежая	60	1.08	0.06	2.82	16.2			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
<b>Итого:</b>		<b>1.21</b>	<b>10.06</b>	<b>3.66</b>	<b>109.5</b>	<b>80</b>		№26
<b>Итого обед:</b>		<b>25.958</b>	<b>28.059</b>	<b>118.551</b>	<b>971.63</b>	<b>807</b>		
Соль	3							
<b>Итого 7 день:</b>		<b>60.232</b>	<b>51.797</b>	<b>298.68</b>	<b>1851.32</b>			



Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал		8 День	№ рецептуры
<b>Котлета куриная:</b>								
Мясо птицы	110	20.02	20.24	0.77	265.1			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Яйцо	8	2.54	2.3	0.14	31.4			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>23.484</b>	<b>27.835</b>	<b>6.891</b>	<b>372.16</b>	<b>90</b>		№6
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	130	2.6	0.52	22.49	104			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>3.741</b>	<b>4.095</b>	<b>24.4</b>	<b>149.67</b>	<b>175</b>		№24
<b>Какао с молоком:</b>								
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>4.684</b>	<b>5.6</b>	<b>17.588</b>	<b>136.86</b>	<b>200</b>		№11
Яйцо	20	2.54	2.3	3.84	31.4	20		№12
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>39.139</b>	<b>48.88</b>	<b>82.699</b>	<b>918.19</b>	<b>555</b>		
<b>2 Завтрак: Персик</b>	<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>0.4</b>	<b>16.2</b>	<b>80</b>	<b>200</b>		№50
<b>Обед:</b>								
<b>Суп гороховый на м/к бульоне:</b>								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Горох	15	3.45	0.24	7.995	48.45			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>10.121</b>	<b>7.385</b>	<b>16.695</b>	<b>174.62</b>	<b>220</b>		№51
<b>Тефтели мясные запеченные с овощным соусом:</b>								
Мясо говядина 1 категории	70	13.02	11.2	0	152.6			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
Лук репчатый	18	0.252	0	1.638	7.38			
Морковь	18	0.234	0.018	1.512	6.12			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
<b>Итого:</b>		<b>15.814</b>	<b>14.646</b>	<b>11.046</b>	<b>240.11</b>	<b>60/30</b>		№52
<b>Греча отварная рассыпчатая:</b>								
Греча	40	5.04	1.32	24.84	134	120		
масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>5.061</b>	<b>3.495</b>	<b>24.87</b>	<b>155.27</b>			№53
<b>Напиток из шиповника:</b>								
Шиповник	12	0.36	0	2.58	13.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
с маслом растительным	10	0	9.99	0	89.9			
Огурец свежий	30	0.24	0.03	1.02	4.2			
<b>Итого:</b>		<b>0.24</b>	<b>10.02</b>	<b>9.004</b>	<b>124.42</b>	<b>80</b>		№54
Хлеб ржаной	72	5.544	2.16	35.856	188.64	72		
Хлеб пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	50		
<b>Итого обед:</b>		<b>55.894</b>	<b>38.306</b>	<b>114.571</b>	<b>973.56</b>			
Соль	3							
<b>Итого 8 день:</b>		<b>96.833</b>	<b>87.586</b>	<b>213.47</b>	<b>1971.75</b>	<b>832</b>		

							9 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Вермишель молочная:</b>								
Макаронные изделия	30	3.21	0.39	20.52	100.5			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	106.8			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сахар	5	0	0	4.99	189.5			
<b>Итого:</b>		<b>6.598</b>	<b>7.49</b>	<b>31.19</b>	<b>425.16</b>	<b>250</b>		№55
<b>Чай с молоком:</b>								
Чай	1.5	0	0	0	0			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>3.36</b>	<b>4.2</b>	<b>13.624</b>	<b>103.52</b>	<b>200</b>		№56
<b>Сыр "Российский"</b>	25	5.75	7.25	0	90	<b>25</b>		№3
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Масло сливочное	15	0.105	10.875	0.15	106.35	<b>15</b>		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>20.433</b>	<b>31.615</b>	<b>74.844</b>	<b>882.23</b>	<b>550</b>		
<b>2 Завтрак: Нектарин</b>	<b>200</b>	<b>1.6</b>	<b>0.6</b>	<b>16.2</b>	<b>80</b>	<b>200</b>		№57
<b>Обед :</b>								
<b>Суп фасолевый на м/к бульоне:</b>								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Фасоль	20	1	0.04	2.56	14.6			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.91	4.1			
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>7.815</b>	<b>7.185</b>	<b>11.9</b>	<b>144.44</b>	<b>200</b>		№58
<b>Гуляш из мяса:</b>								
Мясо говядина 1 категории	70	13.02	11.2	0	4.1			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	0.244			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	5	0.24	0	0.95	4.95			
Мука	3	0.309	0.039	2.031	9.93			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
<b>Итого:</b>		<b>13.853</b>	<b>12.699</b>	<b>4.751</b>	<b>36.804</b>	<b>55/30</b>		№59
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	110	2.2	0.44	19.03	88			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
<b>Итого:</b>		<b>3.334</b>	<b>3.29</b>	<b>20.93</b>	<b>126.58</b>	<b>120</b>		№24
<b>Компот из сухофруктов:</b>								
Сухофрукты ( смесь)	15	0.51	0	3.225	16.5			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>0.51</b>	<b>0</b>	<b>11.209</b>	<b>46.82</b>	<b>180</b>		№8
<b>Салат "летний"</b>								
Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	6.9			
Огурец свежий	30	0.24	0.03	1.02	4.2			
Лук зеленый	10	0.13	0	0.35	1.9			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
<b>Итого:</b>		<b>0.7</b>	<b>10.08</b>	<b>2.51</b>	<b>102.9</b>	<b>80</b>		№60
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	<b>72</b>		
<b>Итого обед:</b>		<b>35.584</b>	<b>35.918</b>	<b>105.804</b>	<b>745.064</b>	<b>800</b>		
Соль	3							
<b>Итого 9 день:</b>		<b>57.617</b>	<b>68.133</b>	<b>196.848</b>	<b>1707.294</b>			

							10 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
Залеканка рисовая со сгущенным молоком:								
Рис								
Молоко цельное	60	4.2	0.6	42.84	198			
Яйцо	50	1.75	1.75	2.35	30.5			
Сахар	15	1.905	1.725	0.105	23.55			
Масло сливочное	10	0	0	9.98	37.9			
Масло растительное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
Молоко сгущенное	3	0	2.997	0	26.97			
<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>1.58</b>	<b>1.7</b>	<b>11.2</b>	<b>64</b>			
<b>Какао молоком:</b>								
Какао порошок		0	0	0	0			№60
Молоко	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Сахар	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.98</b>	<b>37.9</b>			
Хлеб пшеничный		4.926	5.775	17.867	140.59	200		
Масло сливочное	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Сыр	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		№11
<b>Итого завтрак:</b>	<b>25</b>	<b>5.75</b>	<b>7.25</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>25</b>		№3
		20.146	25.422	84.392	646.96	565		
<b>2 Завтрак: Йогурт</b>								
	200	10	3	17	102	200		
<b>Обед:</b>								
Суп картофельный с мясными фрикадельками:								
Мясо говядина 1 категории								
Картофель	40	7.44	6.4	0	87.2			
Лук репчатый	40	1.12	0.16	6.92	32			
Морковь	10	0.14	0	0.91	4.1			
Томатная паста	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло сливочное	4	0.192	0	0.76	3.96			
Яйцо	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>1.016</b>	<b>0.92</b>	<b>0.056</b>	<b>12.56</b>			
<b>Суфле из печени овощным соусом:</b>								
Печень говяжья		0	0	0	0			№61
Молоко цельное	100	17.9	3.7	0	105			
Лук репчатый	20	0.56	0.7	0.94	12.2			
Морковь	20	0.28	0	1.82	8.2			
Яйцо	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Мука	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Томатная паста	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
Масло сливочное	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло растительное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3.996</b>	<b>0</b>	<b>35.96</b>			
<b>Напиток из шиповника:</b>								
Шиповник		20.875	12.511	7.92	229.48	100/30		№62
Сахар	12	0.36	0	2.58	13.2			
	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>								
<b>Салат из свежих огурцов с редисом и зеленым луком:</b>								
Огурец свежий		0.36	0	10.564	43.52	200		№16
Редис свежий	40	0.32	0.04	1.36	5.6			
Масло растительное	30	0.36	0.06	1.38	6.3			
Лук зеленый	10	0	9.99	0	89.9			№63
<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>0.13</b>	<b>0</b>	<b>0.35</b>	<b>1.9</b>			
Хлеб пшеничный		0.81	10.09	3.09	103.7	90		
Хлеб ржаной	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
<b>Итого обед:</b>	<b>72</b>	<b>4.752</b>	<b>1.296</b>	<b>24.624</b>	<b>130.32</b>	<b>72</b>		
Соль		41.483	36.087	85.604	835.8	812		
	3							
<b>Итого 10 день:</b>								
		71.629	64.509	186.996	1584.76			