

Утверждаю
Директор МКОУ Шильковская СШ
Гусакова Ю.В.



**Индивидуальное 10-ти дневное меню
МКОУ Шильковская СШ для учащихся 1-4 классов
нуждающихся в диетическом питании
(7-11 лет) весенне-летний период**

Завтрак								
Наименование продукта		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день	№ рецептуры
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	25	3.15	0.825	15.525	83.75			
Молоко цельное	140	3.92	4.9	6.58	81.2			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		7.091	7.9	25.129	197.59	220		№1
Чай с сахаром:								
Чай	1	0	0	0	0			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			№2
						200		
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
		0	0	0	0			
Сыр "Российский"	20	4.6	5.8	0	72	20		№3
Итого завтрак:		15.611	22.45	57.115	498.02	500		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	200		№4
Обед:								
Суп вермишелевый с курицей:								
Картофель	35	0.7	0.14	6.055	28			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло сливочное	2	0.014	7.45	0.02	14.18			
Макаронные изделия	9	0.963	0.117	6.156	30.15			
Курица	20	3.64	3.68	0.14	48.2	200		
Итого:		1.947	11.397	14.121	128.03			№5
Биточки куриные запеченные:								
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			
Итого:		25.136	29.615	5.874	390.61	100		№6
Овощное рагу:								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
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	3	0.021	2.175	0.03	21.27	70		№7
Итого:		2.463	2.547	13.894	80.83			
Компот из смеси сухофруктов:								
Сухофрукты	10	0.34	0	2.15	11			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.34	0	7.14	29.95	180		№8
Хлеб шеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
Итого:		6.248	1.776	36.336	191.68			
Помидор свежий порционно	85	0.935	0.17	3.23	19.55	85		№9
Итого обед:		37.069	45.505	80.595	840.65	723		
Соль	3							
Итого 1 день:		53.48	68.755	167.464	1428.67			
1 - 4 класс								

Летний период

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	ход порц	3 день	№ рецептуры
Каша пшеничная молочная жидкая:								
Пшено	25	2.875	0.825	16.625	87			
Молоко цельное	140	3.92	4.9	93.1	85.4			
Сахар	3	0	0	1.995	11.37			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	1.995	21.27			
Итого:		6.816	7.9	113.715	205.04	220		№27
Чай с лимоном:								
Чай	1.2	0	0	0	0			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Лимон	8	0.072	0	0.24	2.64			
Итого:		0.072	0	7.226	29.17	200		№28
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.75	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.7	7.25	0.1	70.9	10		
Сыр "Российский"	20	4.6	5.8	0	72	20		№3
Итого:		9.15	14.8	25	273.9	500		
Итого завтрак :		16.038	22.7	145.941	508.11			
2 Завтрак: Йогурт	200	3	10	17	140	200		
Обед :								
Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной:								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
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	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сметана	10	0.28	1.5	0.32	20.6			
Итого:		7.663	8.645	9.93	132.93	220/10		№29
Плов с говядиной:								
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	130.8			
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	2	0.014	1.45	0.02	14.18			№30
Итого:		14.532	11.45	31.47	290.42	150		
Напиток из шиповника:								
Шиповник	9	0.306	0	1.935	9.9			
Сахар	9	0	0	8.982	34.11			
Итого:		0.306	0	10.917	44.01	200		№31
Хлеб ржаной	48	3.696	1.44	23.904	125.76	48		
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40		
Итого:		6.336	1.92	37.584	198.16			
Салат из свежих огурцов и редиса								
Огурец свежий	20	0.3	0.02	2	8.4			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
Редис свежий	20	0.2	0.02	0.92	4.2			
Итого :		0.3	10.03	2.92	102.5	50		№32
Итого обед:		29.137	32.045	92.821	724.01	718		
Соль	3							
Итого 3 день:		48.175	64.745	255.76	1372.1			

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	Выход порции	4 день	№ рецептуры
Творожно - рисовая запеканка с повидлом:								
Творог 9 %	160	26.72	14.4	3.04	140.8			
Рис	30	2.1	0.3	21.42	99			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Повидло	30	0.12	0	19.17	72.6			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
Итого :		31.05	21.895	52.096	417.88	210/30		№45
Чай с молоком:								
Чай	1.2	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Итого:		3.36	4.2	10.63	92.15	200		№28
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		38.33	34.845	87.726	711.93	500		
2 Завтрак: Банан	230	3.45	0.23	44.16	204.7	230		№41
Обед:								
Суп овощной на курином бульоне со сметаной:								
Бульон куриный		0	0	0	0			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Капуста свежая	20	0.36	0.02	0.94	5.4			
Зеленый горошек	15	0.48	0.03	0.975	6			
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			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сметана 15% жирности	8	0.224	1.2	0.256	16.48			
Итого:		2.099	3.555	9.711	83.62	220/8		№46
Курица отварная (порционно):								
Курица 1 категория	100	18.6	18.4	0.7	241	70		№46a
Макаронные изделия:								
Макаронные изделия:	37	3.848	0.407	25.789	124.69			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		3.862	1.857	25.809	138.87	90		№47
Напиток из шиповника:								
Шиповник	8	0.24	0	1.72	8.8			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.24	0	6.71	27.75	180		№31
Помидор свежий (порционно):								
Помидор свежий	65	0.715	0.13	2.47	14.95	65		№48
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
Итого обед:		31.764	25.718	81.036	697.87	721		
Соль	3							
Итого 4 день:		73.544	60.793	212.922	1614.5			

Завтрак:							5 день	№ рецептуры
Омлет запеченый:								
Яйцо	130	16.51	14.95	0.91	204.1			
Молоко цельное	70	1.96	2.45	3.29	42.7			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		18.491	19.575	4.23	268.07	180		№33
Зеленый горошек	60	1.92	0.12	3.9	24	60		№34
Какао :		0	0	0	0			
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Итого:		3.844	4.55	16.178	118.56	200		№11
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		28.175	32.995	49.308	612.53	500		
2 Завтрак:								
Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	200		№35
Обед :								
Суп рыбный:								
Рыба свежая (теска , хек, минтай)	50	10.45	2.9	0	68			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Перловая крупа	8	0.56	0.08	5.712	26.4			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
Итого:		11.915	6.735	12.702	161.35	200		№36
Котлета мясная:								
Мясо (говядина 1 категории)	80	14.88	12.8	0	174.4			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Масло растительное	5	0	0.425	0	44.95			
Итого:		16.398	14.155	4.936	253.83	90		№37
Капуста тушеная с овощами:								
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			
Итого:		3.03	5.145	9.28	95.2	130		№38
Огурец свежий	60	0.48	0.06	2.04	8.4	60		
Компот из сухофруктов:		0	0	0	0			
Сухофрукты (яблоко сушеное)	9	0.306	0	1.935	9.9			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Итого:		0.306	0	9.919	40.22	200		№39
Соль	3							
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
Итого за обед :		38.377	27.871	75.213	750.68	708		
Итого 5 день:		67.352	61.666	144.12	1453.21			

2 неделя							6 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	25	3.15	0.825	15.525	83.75			
Молоко цельное	140	3.92	4.9	6.58	81.2			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		7.091	7.9	25.129	197.59	200		№40
Кофейный напиток с молоком:		0	0	0	0			
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Молоко	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		4.086	4.725	13.463	110.92	200		№20
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Йогурт	120	6	1.8	10.2	61.2	120		
Итого завтрак:		21.097	23.175	73.792	571.61	580		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Банан	230	3.45	0.23	44.16	204.7	230		№41
Обед:		0	0	0	0			
Рассольник на м/ б со сметаной:								
Крупа перловая	6	0.42	0.06	4.284	19.74			
Сметана	8	0.224	1.2	0.256	16.48			
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
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	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		7.419	8.385	12.76	160.16	200/8		№42
Рыба запеченая "по русски":								
Рыба(треска,хек, минтай)	120	19.2	0.72	0	82.8			
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			
Итого:		23.213	13.413	14.854	271.96	130		
Огурец свежий (порционно)	80	0.64	0.08	2.72	11.2	80		№43
Лимонный напиток:								
Лимонный свежий	12	0.108	0.012	0.36	3.96			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Итого:		0.108	0.012	10.34	41.86	200		№44
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
Итого за обед:		37.628	23.654	66.67	635	706		
Соль	3							
Итого 6 день:		62.175	47.059	184.62	1411.31			

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	Выход порции	7 день	№ рецептуры
Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:								
Творог 9 % жирности	140	23.38	12.6	2.66	123.2			
Крупа манная	9	0.927	0.09	6.111	29.52			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
Морковь	30	0.39	0.03	2.52	10.2			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Молоко сгущеное	30	2.16	2.55	16.8	96			
Сахар	9	0.648	0.765	8.982	34.11	210/30		
Итого:		29.375	22.452	38.559	365.04			№19
Кофейный напиток с молоком:								
Молоко цельное	100	2.8	8.5	99.8	379			
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53	200		
Итого:		3.526	9.025	107.623	416.72			№20
Хлеб пшеничный	50	3.6	4.25	49.9	189.5	50		
Масло сливочное	10	0.72	0.85	9.98	37.9	10		
Итого завтрак :		37.221	36.577	206.062	1009.16	500		
2 Завтрак: Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	80	200		№21
Обед:								
Суп рисовый с курицей:								
Курица 1 категория	15	2.73	2.76	0.105	36.15			
Рис	9	0.63	0.09	6.426	29.7			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
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	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		4.443	5.155	14.261	156.38	200		№22
Печень говяжья по "строгановски":								
Печень говяжья	50	8.95	1.85	0	52.5			
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	8	0.224	1.2	0.256	16.48			
Итого:		9.974	3.115	5.391	93.03	30/40		№23
Картофельное пюре:								
Картофель	100	2	0.4	17.3	80			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		3.141	3.975	19.21	125.67	135		№24
Компот из кураги:								
Курага	10	0.34	0	9.98	11			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.34	0	14.97	29.95	180		№25
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
Итого:		6.248	1.776	36.336	191.68			
Салат из свежей капусты:								
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
Итого:		0.85	10.04	2.72	104.1	60		№26
Итого обед:		20.553	24.061	92.888	793.84	733		
Соль	3							
Итого 7 день:		60.232	51.797	298.68	1883			

							8 День	№ рецептуры
Завтрак:								
Котлета куриная запеченая:								
Мясо птицы	80	14.56	14.72	0.56	192.8			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Яйцо	6	1.905	1.725	0.105	23.55			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
Итого:		17.235	21.68	5.65	286.77	85		№49
Картофельное пюре:								
Картофель	120	2.4	0.48	20.76	96			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		3.541	4.055	22.67	141.67	150		№24
Какао с молоком:								
Какао порошок	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Итого:		3.042	3.675	14.959	102.63	200		№11
Яйцо	20	2.54	2.3	3.84	31.4	20		№12
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		26.737	36.405	49.449	622.7	515		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Персик	200	1.8	0.4	16.2	80	200		№50
Обед:								
Суп гороховый на м/к бульоне:								
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6			
Горох	10	2.3	0.16	5.33	32.3			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		6.904	4.94	12.29	121.58	200		№51
Тефтели мясные запеченые с овощем соусом:								
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	130.8			
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42			
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	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Итого:		13.539	12.031	10.026	202.84	50/30		№52
Греча отварная рассыпчатая:								
Греча	30	3.78	0.99	18.63	100.5	100		
масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		3.794	2.44	18.65	114.68			№53
Напиток из шиповника:								
Шиповник	9	0.306	0	1.935	9.9			
Сахар	9	0	0	8.982	34.11			
с маслом растительным	10	0	9.99	0	89.9			
Огурец свежий	30	0.24	0.03	1.02	4.2			
Итого:		0.24	10.02	10.002	128.21	80		№54
Хлеб ржаной	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб пшеничный	35	2.31	0.42	11.97	63.35	35		
Итого обед:		43.406	31.051	82.858	735.46			
Соль	3							
Итого 8 день:		71.943	67.856	148.507	1438.16	715		

							9 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Вермишель млочная:								
Макаронные изделия	25	2.675	0.325	17.1	83.75			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	106.8			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	113.7			
Итого:		6.056	6.7	25.764	325.52	220		№55
Чай с молоком:								
Чай	1	0	0	0	0			
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Итого:		2.8	3.5	12.684	91.32	200		№56
Сыр "Российский"	20	4.6	5.8	0	72	20		№3
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		17.376	24.75	63.448	690.74	500		
2 Завтрак: Нектарин	200	1.6	0.6	16.2	80	200		№57
Обед :								
Суп фасолевый на м/к бульоне:								
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Фасоль	15	0.75	0.03	1.92	10.95			
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	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		5.698	4.85	11.25	111.9	200		№58
Гуляш из мяса:								
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	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			
Итого:		11.993	11.099	4.751	36.804	45/30		№59
Картофельное пюре:								
Картофель	100	2	0.4	17.3	80			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		3.134	3.25	19.2	118.58	140		№24
Компот из сухофруктов:								
Сухофрукты (смесь)	10	0.34	0	2.15	11			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.34	0	7.14	29.95	180		№8
Салат "летний"								
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			
Итого:		0.7	10.08	2.51	102.9	80		№60
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
Итого обед:		28.113	31.055	81.187	591.814	763		
Соль	3							
Итого 9 день:		47.089	56.405	160.835	1362.554			

							10 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Запеканка рисовая со сгущенным молоком:								
Рис	80	5.6	0.8	57.12	264			
Молоко цельное	40	1.4	1.4	1.88	24.4			
Яйцо	12	1.524	1.38	0.084	18.84			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Молоко сгущенное	20	1.58	1.7	11.2	64			
Итого:		10.139	11.902	80.314	471.56	225/20		№60
Какао молоком:								
Какао порошок	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Молоко	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Итого:		3.042	3.675	14.959	102.63	200		
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		№11
Итого завтрак:		17.101	24.327	120.273	776.09	515		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Йогурт	200	10	3	17	102	200		
Обед:								
Суп картофельный с мясными фрикадельками:								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	30	0.84	0.12	5.19	24			
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	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42			
Итого:		7.665	7.795	7.772	131.55	200/30		№61
Суп из печени с овощным соусом:								
Печень говяжья	90	16.11	3.33	0	94.5			
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2			
Лук репчатый	20	0.28	0	1.82	8.2			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Итого:		18.865	9.67	6.52	189.13	90/30		№62
Компот из кураги:								
Курага	10	0.34	0	9.98	11			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.34	0	14.97	29.95	180		№16
Салат из свежих огурцов с редисом и зеленым луком:								
Огурец свежий	40	0.32	0.04	1.36	5.6			
Редис свежий	30	0.36	0.06	1.38	6.3			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			№63
Лук зеленый	10	0.13	0	0.35	1.9			
Итого:		0.81	10.09	3.09	103.7	90		
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.864	16.416	86.88	48		
Итого обед :		33.928	29.619	68.688	646.01	708		
Соль	3							
Итого 10 день:		61.029	56.946	205.961	1524.1			