

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) осенне-зимний период**

Завтрак								
Наименование продукта	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день	№ рецептуры
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	25	3.15	0.825	15.525	83.75			
Молоко цельное	133	3.724	4.655	6.251	81.13			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		6.888	6.93	24.79	190.43	235		№1
Чай с сахаром:								
Чай	1	0	0	0	0			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			№2
						200		
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
		0	0	0	0			
Сыр "Российский"	17	3.91	4.93	0	61.2	17		№3
Итого завтрак:		13.948	20.31	51.796	453.86	502		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	200		№4
Обед:								
Суп вермишелевый с курицей:								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
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:		5.714	11.418	15.161	132.78			№5
Биточки куриные запеченные:								
Мясо птицы	100	18.2	18.4	0.7	241			
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:		20.875	25.36	5.79	334.97	90		№6
Овощное рагу:								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Зеленый горошек консервированный	15	0.48	0.03	0.975	6			
Томатная паста	4	0.192	0.132	2.484	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18	90		№7
Итого:		2.503	1.823	14.204	75.19			
Компот из смеси сухофруктов:								
Сухофрукты	8	0.272	0	1.72	8.8			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.272	0	6.71	27.75	200		№8
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35		
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40		
Итого:		5.335	1.53	31.11	164.1			
Помидор свежий порционно	70	0.770	0.14	2.66	16.1	70		№9
Итого обед:		40.034	41.801	75.635	750.89	725		
Соль	3							
Итого 1 день:		54.782	62.911	147.031	1294.75			
1 - 4 класс								

Зимний период

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	2 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша геркулесовая молочная жидкая:								
Геркулес	25	2.75	1.55	12.525	76.25			
Молоко цельное	115	3.22	4.025	5.405	70.15			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		5.984	7.025	20.944	171.95	220		№10
Какао с молоком :								
Какао порошок	1.2	0.2904	0.21	0.3348	4.476			
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	7	0	0	13.986	26.53			
Итого:		3.0904	3.71	19.0208	92.006	200		№11
Хлеб Пшеничный	40	3.04	1.2	19.92	104.8	40		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Яйцо	40	0	0	0	0			
Итого завтрак :		3.618	13.05	20.3	502.456	35		№12
2 Завтрак: Нектарин								
Обед:	200	1.6	0.6	16.2	80	200		№57
Борщ на м/к бульонесо сметаной:								
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	25	0.45	0.025	1.175	6.75			
Свекла	12	0.18	0.012	1.2	5.04			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Томатная паста	2	0.096	0	0.38	1.98			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сметана	8	0.224	1.6	0.256	16.48			
Итого:		5.781	6.458	11.876	128.28	200/8		№14
Рыба запеченая в молочном соусе:								
Треска, хек, минтай	110	17.6	0.66	0	75.9			
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2			
Масло сливочное	1	0.007	0.725	0.01	7.09			
Мука пшеничная в/с	3	0.309	0.033	2.07	10.02			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Итого:		18.167	5.115	3.02	132.18	80		№15
Картофель отварной с маслом сливочным:								
Картофель	100	2	0.4	117.3	80			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		2.014	1.85	117.32	94.18	100		№16
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	180		№17
Хлеб ржаной	40	2.64	1.05	13.68	72.4	40		
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35		
Итого:		5.335	7.149	31.11	164.1			
Салат из свежих помидор и огурцов:								
Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.7	7			
Помидор свежий	53	0.583	0.106	1.749	12.19			
Масло растительное	7	0	6.993	0	62.93			
Итого:		0.983	7.149	3.449	75.12	110		
Итого обед:		32.586	27.721	177.692	637.87			№18
Итого 2 день:								
Соль	3	41.179	41.371	214.192	1220	753		

Завтрак:									
Каша пшеничная молочная жидкая:								3 день	№ рецептуры
Пшено	25	2.875	0.825	16.625	87				
Молоко цельное	130	3.64	4.55	86.45	79.3				
Сахар	3	0	0	1.995	11.37				
Масло сливочное	3	0.021	2.175	1.995	21.27				
Итого:		6.536	7.55	107.065	198.94	230			№27
Чай с лимоном:									
Чай									
Сахар	1.2	0	0	0	0				
Лимон	7	0	0	6.986	26.53				
Итого:	8	0.072	0	0.24	2.64				
Хлеб пшеничный		0.072	0	7.226	29.17	200			№28
Масло сливочное	50	3.85	1.75	24.9	131	50			
Сыр "Российский"	10	0.7	7.25	0.1	70.9	10			
Итого:	15	3.45	4.35	0	54	15			№3
Итого завтрак :		8	13.35	25	255.9	505			
2 Завтрак: Йогурт		14.608	20.9	139.291	484.01				
200	6	1.8	10.2	84	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	50	1	0.2	8.65	40				
Капуста свежая	50	0.9	0.05	2.35	13.5				
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51				
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74				
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96				
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18				
Сметана	10	0.28	1.5	0.32	20.6				
Итого:		8.263	8.011	14.025	145.29	200/10			№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	11	0.154	0	1.001	4.51				
Морковь	11	0.143	0	0.924	3.74				
Томатная паста	6	0.288	0	1.14	5.94				
Масло растительное	2	0	0.0002	0	17.98				
Итого:		14.545	10.00	31.625	294.97	170			№30
Напиток из шиповника:									
Шиповник	8	0.272	0	1.72	8.8				
Сахар	5	0	0	4.99	18.95				
Итого:		0.272	0	6.71	27.75	200			№31
Хлеб ржаной	25	1.925	0.75	12.45	65.5	25			
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40			
Итого:		4.565	1.23	26.13	137.9				
Салат из свежих огурцов и редиса:									
Огурец свежий	30	0.24	0.03	1.02	4.2				
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9				
Редис свежий	30	0.36	0.03	1.38	6.3	70			№32
Итого :		28.005	19.2712	79.87	584.46	715			
Итого обед:	3								
Соль									
Итого 3 день:		48.613	41.971	229.36	1152.5				

							4 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:								
Творог 9 % жирности	120	20.04	10.8	2.28	105.6			
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	200/30		
Итого:		26.035	20.652	38.179	347.44			№19
Кофейный напиток с молоком:								
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53	200		
Итого:		3.526	4.025	12.523	98.72			№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		
Итого завтрак :		34.601	30.627	120.562	711.46	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	40	0.8	0.16	6.92	32			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	41.69			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		4.67	5.196	16.166	168.51	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	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0	0.924	3.74			
Сметана 15% жирности	8	0.224	1.2	0.256	16.48			
Итого:		10.001	3.115	5.566	93.78	30/40		№23
Картофельное пюре:								
Картофель	145	2.9	0.58	25.085	116			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		4.041	4.155	26.995	161.67	180		№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	25	1.925	0.75	12.45	65.5	25		
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3	30		
Итого:		3.905	1.11	22.71	119.8			
Салат из свежей капусты:								
Капуста свежая	59	1.062	0.059	2.773	15.93			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
Итого:		1.205	10.06	3.697	109.57	80		№26
Итого обед:		19.492	23.636	90.104	683.28	765		
Соль	3							
Итого 4день:		60.232	51.797	298.68	1474.74			

							5 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Омлет запеченный:								
Яйцо	120	15.24	13.8	0.84	188.4			
Молоко цельное	70	1.96	2.45	3.29	42.7			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		17.221	18.425	4.16	252.37	180		№33
Зеленый горошек	60	1.92	0.12	3.9	24	60		№34
Какао :								
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Итого:		3.284	3.85	15.238	106.36	220		№11
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		25.19	30.695	40.828	545.33	505		
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	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Перловая крупа	8	0.56	0.08	5.712	26.4			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
Итого:		12.142	6.776	14.607	170.1	200		№36
Котлета мясная:								
Мясо (говядина 1 категории)	80	14.88	12.8	0	174.4			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Масло растительное	7	0	0.595	0	62.93			
Итого:		16.412	14.325	5.027	272.22	80		№37
Капуста тушеная с овощами:								
Капуста свежая	140	2.52	0.14	6.58	37.8			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Томатная паста	5	0.24	0	0.95	4.95			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
Итого:		3.111	5.148	9.805	97.45	130		№38
Огурец свежий	60	0.48	0.06	2.04	8.4	60		
Компот из сухофруктов:								
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	180		№39
Соль	3							
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40		
Итого за обед :		37.691	27.989	74.998	757.19	730		
Итого 5 день:		64.161	59.484	135.43	1392.52			

2 неделя							6 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	25	3.15	0.825	15.525	83.75			
Молоко цельное	133	3.724	4.655	6.251	81.13			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		6.888	6.93	24.79	190.43	200		№40
Кофейный напиток с молоком:								
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Молоко	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		3.526	4.025	12.523	98.72	200		№20
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Йогурт	120	6	1.8	10.2	61.2	120		
Итого завтрак:		19.564	21.205	67.533	526.05	570		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Банан	200	3	0.2	38.4	178	200		№41
Обед:								
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	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97			
Огурец соленый	20	0.16	0.02	0.68	2.8			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		7.639	7.701	14.655	161.82	220/8		№42
Рыба запеченая "по русски":		0	0	0	0			
Рыба(треска,хек, минтай)	110	17.6	0.66	0	75.9			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
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	11	0.154	0	1.001	4.51			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
Итого:		21.227	8.278	11.485	204.52	130		
Кукуруза консервированная	80	1.76	0.32	8.96	46.4	80		№43
Лимонный напиток:								
Лимонный свежий	8	0.072	0.008	0.24	2.64			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		0.072	0.008	7.226	29.17	200		№44
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35		
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40		
Итого за обед:		36.033	17.829	66.21	576.84	713		
Соль	3							
Итого 6 день:		58.597	39.234	172.14	1280.89			

Завтрак:							7 день	№ рецептуры
Творожно - рисовая запеканка с повидлом:								
Творог 9 %	130	21.71	11.7	2.47	114.4			
Рис	30	2.1	0.3	21.42	99			
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2			
Яйцо	13	1.651	1.495	0.091	20.41			
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			
Итого :		26.141	19.19	54.071	401.46	200/30		№45
Чай с лимоном:								
Чай	0.3	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Лимон	8	0.072	0.008	0.24	2.64			
Итого:		0.072	0.008	5.23	21.59	220		№28
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		29.363	27.648	79.321	598.75	500		
2 Завтрак: Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	200		№4
Обед:								
Суп овощной на курином бульоне со сметаной:								
Бульон куриный								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	25	0.45	0.025	1.175	6.75			
Зеленый горошек	15	0.48	0.03	0.975	6			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сметана 15% жирности	5	0.14	0.75	0.16	10.3			
Итого:		2.332	3.151	11.755	87.54	220/5		№46
Курица отварная (порционно):								
Курица 1 категория	70	13.02	12.88	0.49	168.7	50		№46а
Макаронные изделия отварные:								
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	95		№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	200		№31
Икра кабачковая консервированная:	65	0.52	2.6	2.795	35.75	65		№48
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35		
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40		
Итого обед:		25.309	22.018	78.179	454.01			
Соль	3							
Итого 7день:		55.472	50.466	177.1	1142.76	710		

Завтрак:							8 День	№ рецептуры
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	95		№49
Картофельное пюре:								
Картофель	145	2.9	0.58	25.085	116			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		4.041	4.155	26.995	161.67	170		№24
Какао с молоком:								
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Итого:		3.284	3.85	13.242	98.78	180		№11
Яйцо	20	2.54	2.3	3.84	31.4	20		№12
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	10		
Итого завтрак:		30.236	38.985	69.727	740.14	515		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Апельсин	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	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		7.131	4.981	14.195	130.33	200		№51
Тефтели мясные запеченые с овощнм 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 растительное	5	0	4.995	0	44.95			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Итого:		13.525	15.576	10.006	233.61	50/30		№52
Греча отварная рассыпчатая	30	3.78	0.99	18.63	100.5	100		
с маслом сливочным	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		3.794	2.44	18.65	114.68			№53
Компот из кураги:								
Курага	10	0.34	0	9.98	11			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
с маслом растительным	5	0	4.995	0	44.95			
Сахар	2	0	0	1.996	7.58			
Итого:		0	4.995	6.986	71.48	45		№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:		43.365	29.612	81.727	718.25			
Соль	3							
Итого 8 день:		75.401	68.997	167.654	1538.39	700		

							9 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Вермишель молочная:								
Макаронные изделия	30	3.21	0.39	20.52	100.5			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	113.7			
Итого:		6.871	7.115	29.654	314.77	230		№55
Чай с молоком:								
Чай	0.3	0	0	0	0			
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		2.8	3.5	11.686	87.53	200		№56
Сыр "Российский"	20	4.6	5.8	0	72	20		№3
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		17.421	24.865	61.36	650	500		
2 Завтрак: Мандарин								
	200	1.6	0.6	16.2	80	200		№57
Обед :								
Суп фасолевый на м/кбульоне:								
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	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	1.001	4.51			
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		5.725	4.851	11.432	112.72	200		№58
Гуляш из мяса:								
Мясо говядина 1 категории	50	9.3	8	0	4.51			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	0.268			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
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:		10.16	9.5	4.926	37.578	35/40		№59
Картофельное пюре:								
Картофель	140	2.8	0.56	24.22	112			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		3.934	3.41	26.12	150.58	170		№24
Компот из сухофруктов:								
Сухофрукты (смесь)	8	0.272	0	1.72	8.8			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.272	0	6.71	27.75	180		№8
Огурец соленый (порционно)	40	0.32	0.04	1.36	5.6	40		№60
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35		
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3	30		
Итого обед:		29.02	19.211	78.238	480.228	730		
Соль	3							
Итого 9 день:		48.041	44.676	155.798	1210.228			

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	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	14	1.778	1.61	0.098	21.98			
Сахар	13	0	0	12.974	49.27			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	-0.03	21.27			
Масло растительное	2	0	1.998	0	17.98			
Молоко сгущенное	20	1.58	1.7	11.2	64			
Итого:		10.379	9.683	83.302	462.9	230/20		№60
Какао молоком:								
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко	80	2.24	2.8	3.76	48.8			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		2.724	3.15	11.304	82.79	200		
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		16.253	21.283	114.626	721.39	500		№11
		0	0	0	0			
2 Завтрак:Йогурт	200	10	3	17	102	200		
Обед:								
Суп картофельный с мясными фрикадельками:								
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6			
Картофель	40	1.12	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42			
Итого:		6.105	5.511	9.667	111.41	220/20		№61
Суфле из печени с овощным соусом:								
Печень говяжья	70	12.53	2.59	0	73.5			
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2			
Лук репчатый	22	0.308	0	2.002	9.02			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
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:		15.326	8.931	6.786	169.29	75/30		№62
Напиток из шиповника:								
Шиповник	8	0.272	0	1.72	8.8			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.272	0	6.71	27.75	200		№16
Салат из свеклы с зеленым горошком:								
Свекла	60	0.9	0.06	6	25.2			
Зеленый горошек консервированный	20	0.64	0.04	1.3	8			
Масло растительное	5	0.16	0.01	0.325	44.95			№63
Итого:		1.7	0.11	7.625	78.15	85		
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35		
Хлеб ржаной	40	2.64	0.72	13.68	72.4	40		
Итого обед :		28.738	16.322	61.898	550.7	705		
Соль	3							
Итого 10 день:		54.991	40.605	193.524	1374.09			