

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) осенне-зимний период**

Завтрак								
Наименование продукта		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день	№ рецептуры
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	30	3.78	0.99	18.63	100.5			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		7.448	8.44	27.774	219.53	250		№1
Чай с сахаром:								
Чай	1.5	0	0	0	0			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			№2
						200		
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	15	0.105	10.875	0.15	106.35	15		
		0	0	0	0			
Сыр "Российский"	25	5.75	7.25	0	90	25		№3
Итого завтрак:		17.923	28.365	65.788	603.4	550		
		0	0	0	0			
2 Завтрак:Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	80	200		№4
Обед:								
Суп вермишелевый с курицей:								
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Масло сливочное	2	0.014	7.45	0.02	14.18			
Макаронные изделия	10	1.07	0.13	6.84	33.5			
Курица	30	5.46	5.52	0.21	72.3	250		
Итого:		7.895	13.313	17.995	169.73			№5
Биточки куриные запеченые:								
Мясо птицы	110	20.02	20.24	0.77	265.1			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
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			
Итого:		23.512	27.835	7.073	372.98	90		№6
Овощное рагу:								
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Капуста свежая	50	0.9	0.05	2.35	13.5			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Зеленый горошник консервированный	20	0.64	0.04	1.3	8			
Томатная паста	5	0.24	0.165	3.105	4.95			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27	90		№7
Итого:		3.152	2.643	17.71	97.47			
Компот из смеси сухофруктов:								
Сухофрукты	12	0.408	0	2.58	13.2			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		0.408	0	9.566	39.73	200		№8
Хлеб шеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	30		
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6	60		
Итого:		6.27	1.62	35.46	187.2			
Помидор свежий порционно	70	0.770	0.14	2.66	16.1	65		№9
Итого обед:		47.507	47.171	90.464	883.21	785		
Соль	3							
Итого 1 день:		66.23	76.336	175.852	1566.61			
5 - 11 класс								

Зимний период

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	2 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Биточки мясные:								
Мясо говядина 1 категории	90	16.74	14.4	0	196.2			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
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			
Итого:		18.708	16.13	6.219	294.23	100		№37
Макаронные изделия отварные :								
Макаронные изделия	50	5.2	0.55	34.85	168.5			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		5.214	2	34.87	182.68	150		№47
Какао с молоком :								
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	9	0	0	17.982	34.11			
Итого:		3.844	4.55	24.18	114.77	200		№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
Итого завтрак :		32.904	36.33	30.26	882.58	550		
2 Завтрак: Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	80	200		№50
Обед:								
Борщ на м/к бульонесо сметаной:								
Мясо говядина 1 категории	35	6.51	5.6	0	76.3			
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Свекла	15	0.225	0.015	1.5	6.3			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сметана	10	0.28	2	0.32	20.6			
Итого:		9.244	9.318	15.215	180.9	250/8		№14
Рыба запеченая в молочном соусе:								
Треска, хек, минтай	120	19.2	0.72	0	82.8			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Мука пшеничная в/с	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
Масло растительное	4	0	3.996	0	35.96			
Итого:		20.054	7.271	4.88	167.94	100		№15
Картофель отварной с маслом сливочным:								
Картофель	110	2.2	0.44	129.03	88			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		2.214	1.89	129.05	102.18	105		№16
Напиток из шиповника:								
Шиповник	12	0.36	0	2.58	13.2			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.36	0	7.57	32.15	180		№17
Хлеб ржаной	60	3.96	0.9	20.52	108.6	60		
Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	30		
Итого:		6.27	7.149	35.46	187.2			
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	110		
Итого:		0.983	7.149	3.449	75.12			№18
Итого обед:		39.125	32.777	195.624	745.49	843		
Итого 2 день:		73.829	69.107	242.084	1708			
Соль	3							

Завтрак:							4 день	№ рецептуры
Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:								
Творог 9 % жирности	150	25.05	13.5	2.85	132			
Крупа манная	10	1.03	0.1	6.79	32.8			
Яйцо	15	1.905	1.725	0.105	23.55			
Морковь	30	0.39	0.03	2.52	10.2			
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 сгущенное	40	2.88	3.4	22.4	128			
Сахар	8	0.576	0.68	7.984	30.32	230/40		
Итого:		32.972	26.007	44.559	429.51			№19
Кофейный напиток с молоком:								
Молоко цельное	140	3.92	11.9	6.58	85.4			
Кофейный напиток	4	0.968	0.7	1.116	14.92			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53	220		
Итого:		4.888	12.6	14.682	126.85			№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 :		42.18	43.707	119.121	783.76	550		
2 Завтрак: Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	80	200		№21
Обед:								
Суп рисовый с курицей:								
Курица 1 категория	20	3.64	3.68	0.14	48.2			
Рис	10	0.7	0.1	7.14	33			
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	49.27			
Томатная паста	5	0.24	0	0.95	4.95			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		5.952	6.168	19.185	201.11	200		№22
Печень говяжья по "строгановски":								
Печень говяжья	60	10.74	2.22	0	63			
Мука пшеничная	5	0.53	0.065	3.385	16.55			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0	1.092	4.42			
Сметана 15% жирности	10	0.28	1.5	0.32	20.6			
Итого:		11.901	3.785	5.98	109.9	45/50		№23
Картофельное пюре:								
Картофель	160	3.2	0.64	27.68	128			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		4.334	3.49	29.58	166.58	190		№24
Компот из кураги:								
Курага	12	0.408	0	11.976	13.2			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		0.408	0	18.962	39.73	180		№25
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6	60		
Итого:		7.04	1.92	40.44	213.4			
Салат из свежей капусты:								
Капуста свежая	60	1.08	0.06	2.82	16.2			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
Итого:		1.223	10.061	3.744	109.84	80		№26
Итого обед:		24.906	25.424	117.891	840.56	845		
Соль	3							
Итого 4день:		60.232	51.797	298.68	1704.32			

Завтрак:							5 день	№ рецептуры
Омлет запеченный:								
Яйцо	140	17.78	16.1	0.98	219.8			
Молоко цельное	80	2.24	2.8	3.76	48.8			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		20.041	21.075	4.77	289.87	210		№33
Зеленый горошек	70	2.24	0.14	4.55	28	70		№34
Какао :								
Какао порошок	1.6	0.3872	0.28	0.4464	5.968			
Молоко	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		3.7472	4.48	13.0724	105.698	200		№11
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		30.7182	34.745	52.3724	651.668	550		
2 Завтрак:								
Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	200		№35
Обед :								
Суп рыбный:								
Рыба свежая (теска , хек, минтай)	60	12.54	3.48	0	81.6			
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Перловая крупа	9	0.63	0.09	6.426	29.7			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
Итого:		14.556	7.408	17.401	196.5	250		№36
Котлета мясная:								
Мясо (говядина 1 категории)	90	16.74	14.4	0	196.2			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
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			
Итого:		18.708	16.13	6.219	294.23	100		№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	7	0	6.993	0	62.93			
Итого:		3.111	7.146	9.805	115.43	130		№38
Огурец свежий:	40	0.32	0.04	1.36	5.6	40		№38a
Компот из сухофруктов:								
Сухофрукты (яблоко сушеное)	12	0.408	0	2.58	13.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Итого:		0.408	0	10.564	43.52	200		№39
Соль	3							
Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	30		
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6	60		
Итого за обед :		39.413	32.344	80.809	842.48	810		
Итого 5 день:		70.9312	67.889	152.78	1584.148			

2 неделя							б день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	30	3.78	0.99	18.63	100.5			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		7.448	8.44	27.774	219.53	250		№40
Кофейный напиток с молоком:								
Кофейный напиток	4	0.968	0.7	1.116	14.92			
Молоко	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		3.768	4.2	12.802	102.45	180		№20
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Йогурт	120	6	1.8	10.2	61.2	120		
Итого завтрак:		21.906	23.49	80.756	611.28	620		
		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	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	50	1	0.2	8.65	40			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Огурец соленый	20	0.16	0.02	0.68	2.8			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Итого:		9.941	11.103	17.723	215.7	250/8		№42
Рыба запеченная "по русски":		0	0	0	0			
Рыба(треска,хек, минтай)	120	19.2	0.72	0	82.8			
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Яйцо	15	1.905	1.725	0.105	23.55			
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
Итого:		23.436	8.723	13.418	224.95	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	9	0	0	8.982	34.11			
Итого:		0.072	0.008	9.222	36.75	180		№44
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6	60		
Итого за обед:		42.249	22.066	80.541	700.45	808		
Соль	3							
Итого б день:		67.155	45.756	199.7	1489.73			

Завтрак:							7 день	№ рецептуры
Творожно - рисовая запеканка с повидлом:								
Творог 9 %	150	25.05	13.5	2.85	132			
Рис	40	2.8	0.4	28.56	132			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Яйцо	12	1.524	1.38	0.084	18.84			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Повидло	40	0.16	0	25.56	96.8			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
Итого :		30.654	21.675	66.918	479.31	235/40		№45
Чай с лимоном:								
Чай	1.2	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	200		№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		
Сыр	25	5.75	7.25	0	90	25		№3
Итого завтрак:		33.876	30.133	92.168	676.6	550		
2 Завтрак: Мандарин	200	1.6	0.6	16.2	80	200		№57
Обед:								
Суп овощной на курином бульоне со сметаной:								
Бульон куриный								
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Капуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
Зеленый горошек	20	0.64	0.04	1.3	8			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сметана 15% жирности	10	0.28	1.5	0.32	20.6			
Итого:		3.031	4.683	14.755	118.77	250/10		№46
Курица отварная (порционно):								
Курица 1 категория	100	18.6	18.4	0.7	241	70		№46а
Макаронные изделия отварные:								
Макаронные изделия	45	4.68	0.495	31.365	151.65			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Итого:		4.708	3.395	31.405	180.01	130		№47
Напиток из шиповника:								
Шиповник	12	0.36	0	2.58	13.2			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.36	0	7.57	32.15	180		№31
Икра кабачковая консервированная:	65	0.52	2.6	2.795	35.75	65		№48
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6	60		
Итого обед:		34.259	30.998	96.965	580.08			
Соль	3							
Итого 7день:		69.735	61.731	205.333	1336.68	800		

Завтрак:							8 День	
Котлета куриная:		Б	Ж	У	Ккал	Выход порции	№ рецептуры	
Курица 1 категории	110	20.02	20.24	0.77	265.1			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
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			
Итого:		23.512	27.835	7.073	372.98	90	№6	
Картофельное пюре:								
Картофель	170	3.4	0.68	29.41	136			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		4.541	4.255	31.32	181.67	200	№24	
Какао с молоком:								
Какао порошок	1.2	0.2904	0.21	0.3348	4.476			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Итого:		3.6504	4.41	15.9548	115.576	200	№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	8	0.056	5.8	0.08	56.72	10		
Итого завтрак:		34.3784	42.145	56.8278	733.876	550		
2 Завтрак: Апельсин								
	200	1.8	0.4	16.2	80	200	№50	
Обед:								
Суп гороховый на м/к бульоне:								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Горох	15	3.45	0.24	7.995	48.45			
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		10.395	6.703	18.94	177.78	250	№51	
Тефтели мясные запеченые с овощным соусом:								
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 растительное	5	0	4.995	0	44.95			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
Итого:		15.793	17.466	11.016	263.79	60/40	№52	
Греча отварная рассыпчатая	40	5.04	1.32	24.84	134	120		
с маслом сливочным	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		5.061	3.495	24.87	155.27		№53	
Сухофрукты (яблоко сушеное)								
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Капуста квашеная	50	0.4	0	0.9	14			
с маслом растительным	5	0	4.995	0	44.95			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		0	4.995	3.894	70.32	55	№54	
Хлеб ржаной	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	54.3	30		
Итого обед:		54.05	34.819	101.44	891.86			
Соль	3							
Итого 8 день:		90.2284	77.364	174.4678	1705.736	815		

							9 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Вермишель молочная:								
Макаронные изделия	30	3.21	0.39	20.52	100.5			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	133.5			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	113.7			
Итого:		7.431	7.815	30.594	368.97	250		№55
Чай с молоком:								
Чай	1.2	0	0	0	0			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		3.36	4.2	12.626	99.73	200		№56
Сыр "Российский"	25	5.75	7.25	0	90	25		№3
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	15	0.105	10.875	0.15	106.35	15		
Итого завтрак:		21.266	31.94	73.25	822.25	550		
2 Завтрак: Мандарин	200	1.6	0.6	16.2	80	200		№57
Обед :								
Суп фасолевый на м/кбульоне:								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Фасоль	20	1	0.04	2.56	14.6			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.183	5.33			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		8.137	6.503	14.356	148.8	200		№58
Гуляш из мяса:								
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	5.33			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	0.317			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
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:		12.074	11.102	5.276	39.127	45/40		№59
Картофельное пюре:								
Картофель	150	3	0.6	25.95	120			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		4.141	4.175	27.86	165.67	180		№24
Компот из сухофруктов:								
Сухофрукты (смесь)	12	0.408	0	2.58	13.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Итого:		0.408	0	10.564	43.52	200		№8
Огурец соленый (порционно)	50	0.4	0.05	1.7	7	50		№60
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6	60		
Итого обед:		36.341	23.75	100.196	617.517	815		
Соль	3							
Итого 9 день:		59.207	56.29	189.646	1519.767			

	Граммы	Б	Ж	У	Кнал.	Выход порции	10 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Запеканка рисовая со сгущенным молоком:								
Рис	60	4.2	0.6	42.84	198			
Молоко цельное	50	1.75	1.75	2.35	30.5			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Масло растительное	2	0	1.998	0	17.98			
Молоко сгущенное	30	2.37	2.55	16.8	96			
Итого:		9.611	10.223	72.07	417.35	250/30		№60
Какао молоком:								
Какао порошок	1.2	0.2904	0.21	0.3348	4.476			
Молоко	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Итого:		3.6504	4.41	13.9588	107.996	200		
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Итого завтрак:		17.9514	23.683	116.0088	753.446	550		№11
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	50	1.4	0.2	8.65	40			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
Итого:		8.553	7.383	11.761	145.85	230/20		№61
Суфле из печени с овощным соусом:								
Печень говяжья	80	14.32	2.96	0	84			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Лук репчатый	26	0.364	0	2.366	10.66			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Мука	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
Томатная паста	5	0.24	0	0.95	4.95			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Итого:		17.739	10.4	9.368	202.97	110/40		№62
Сухофрукты (яблоко сушеное)								
Сахар	12	0.408	0	2.58	13.2			
	8	0	0	7.984	30.32			
Итого:		0	0	7.984	30.32	200		№16
Салат из свеклы с зеленым горошком:								
Свекла	70	1.05	0.07	7	29.4			
Зеленый горошек консервированный	25	0.8	0.05	1.625	10			
Масло растительное	5	0.16	0.01	0.325	44.95			№63
Итого:		2.01	0.13	8.95	84.35	100		
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	60	3.96	1.08	20.52	108.6	60		
Итого обед :		35.342	20.193	78.503	676.89	800		
Соль	3							
Итого 10 день:		63.2934	46.876	211.5118	1532.34			