

Согласовано:

Начальник Западного территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Оренбургской
области



С.Н. Гончаров

« 16 » августа 2019 г.

Утверждаю:

Начальник Отдела образования
администрации Бузулукского района



С. В. Стаинов

« 16 » августа 2019 г.

Меню
горячих завтраков и обедов
для детей 7-11 лет
в образовательных организациях Бузулукского района

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и/гр	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
182	Каша молочная манная с маслом	200	7,7	11,13	33,17	294,38	0,05	0,46			105,81			0,25
	Крупа манная	20												
	Молоко 2,5 % жирности	176												
	Сахар	5												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												
	Соль	0,5												
2	Яйцо вареное	47	5,8	4,6	0,28	62,8	0,07		0,25	2	55,5	193,9	12,12	2,5
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	140												
	Сахар	10												
	Молоко	50												
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	5	2		19	12	16	2,3
	итого	620	19,25	19,45	83,75	587,5	0,21	6,1	2,25	2,55	250,61	238,4	35,12	5,68
	<u>Обед.</u>													
13	Салат из свежих огурцов	60	0,8	1,4	3	45	0,012	2,3			12,29			0,31

	~ Соус:	-												
	Вода питьевая	30												
	Сметана	15												
	~ Соус сметанный	50												
	Сыр Голландский 8%	3												
	Яйцо	3												
	~ Масса полуфабриката	171												
131	Картофельное пюре	200	4,08	5,04	23	156,9	0,14	6,92			49,54			1,42
	Картофель	172												
	Молоко 2,5 % жирности	30												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	8												
	соль	1												
	Варенец 2,5 %	200	5,3	5,1	8,2	106	0,06	1,6	0,04		236	32		0,2
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	26,08	92,2	0,04	-		0,4	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Пряники	30	0,32	0,54	23,01	102,74	0,08				9	41		0,6
	итого	930	28,3	28,03	123,05	862,44	0,582	23,62	0,04	0,4	425,83	99	5,6	6,28
		1480	47,55	47,48	206,8	1449,94	0,792	29,72	2,29	2,95	676,44	337,4	40,72	11,96
2 день														
75	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	4,62	14,56	112,6	0,06	0,5			108,4			0,32
	Макаронные изделия	15												
	Вода	84												
	Молоко 2,5 % жирности	100												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	3												

	Сахар	2												
274	Какао с молоком	200	3,77	3,93	24,95	153,92	0,02	0,52			110,36	114,13	16,7	0,88
	Какао (порошок)	4												
	Молоко 2,5% жирнос	100												
	Вода питьевая	115												
	Сахар	10												
	Сок «Мандариновый»	200	1,9	0	19,6	90	0,08	80	16	0,4	36		22	0,6
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,92	11,2	27,16	262,4	0,07	0,04			138			1,2
	Хлеб пшеничный высш сорта	40												
	Сыр Голландский 8%	16												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	6												
	итого	640	19,19	19,75	86,27	618,92	0,23	81,06	16	0,4	392,76	114,13	38,7	3
	Обед.													
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	5,3	44,6	0,01	13,62			36,78			0,48
	Капуста белокочанная	70												
	~ Масса стертой капусты	45												
	Лук зеленый	10												
	или Морковь	10												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0.18												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
	Свекольник	200	1,6	4,14	9,86	78,6	0,04	5,56			25,04			1,06

	Свекла	55												
	~ Масса отварной свеклы	50,5												
	Картофель	40												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4												
	Томат-паста	1												
	Сахар	1												
	Бульон мясной	160												
	Сметана 15% жирности (термообработка)	10												
	Соль	2												
122	Плов из курицы	150	17,3	18,25	26,15	374,5	0,75	1,42			23,1			1,95
	Куры потрошенные	73												
	Масло растительное	5												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Рис	35												
	Томат-паста	2												
	Соль	1												
278	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,76	0,02	0,32	0		28,7			0,62
	Сухофрукты (ассорти)	45												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода питьевая	200												
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55

	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	14,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Яблоко	100	0,4	0,5	9,9	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	итого	810	28,13	27,81	121,4	860,78	0,99	30,96	5	0,75	157,12	43,5	16	8,81
		1450	47,32	47,56	207,67	1479,7	1,22	112,02	21	0,75	549,88	157,63	54,7	11,81
3 день														
213	Запеканка из творога с маслом	150	12,19	13,43	40,38	376	0,06	0,37			182,94			0,63
	Творог 11% жирности	140												
	Крупа манная	5												
	Сахар	10												
	Яйцо	4												
	Сухари панировочные	5												
	Сметана 15% жирности	5												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	5												
	Молоко сгущенное	25												
	Ряженка	200	5,8	5,4	8,4	108	0,02	0,3			124	14	92	0,1
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	10												
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	42		0,6
	ИТОГО	650	19,59	19,43	79,68	615	0,12	10,67			315,2	56	92	1,35
	Обед.													
32	Салат "Школьный"	60	2,4	5,6	5,3	74,6	0,036	7,29			22,6			0,7
	Свекла	40												
	~ Свекла отварная	36												

	Лук репчатый	5											
	Огурцы	12											
	Горошек зеленый консервированный	6											
	Масло растительное	5											
16	Суп перловый на курином бульоне со сметаной	250	1,99	3,3	18,4	134,2	9,05	23,1			140		1,7
	Курица 1 категория потрошенные	37											
	Крупа перловая	15											
	Лук репчатый	15											
	Морковь	15											
	Масло сливочное 72,5% жирности	5											
	Картофель	40											
	Масло растительное	3											
	Соль	2											
142	Овощи припущенные	200	1,74	7,08	17,44	126,96	0,06	32,96			102,6		1,52
	Морковь	205											
	<i>~ Масса припущенных овощей</i>	190											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	7											
	Сахар	3											
	Мука пшеничная высшего сорта	5											
	Соль	0,5											
100	Котлета "Здоровье"	80	13	9,6	8,4	172	0,05	0,44			30,55		1,08
	Говядина (котлетное мясо)	60											

	Лук репчатый	12												
	Морковь	10												
	Молоко 2,5 % жирности	11												
	Яйцо	3												
	Соль поваренная пищевая	2												
	Сухари панировочные	7												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	8		2,8
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО	890	27,08	28	114,04	802,08	9,356	67,83	0	0,55	337,25	40,5	7	10,3
		1540	46,67	47,43	193,72	1417,08	9,476	78,5	0	0,55	652,45	96,5	106	11,65
4 день														
	<u>Завтрак.</u>													
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,98	8,42	29	215,3	0,1	0,9			184,4			1,5
	Гречневая крупа	20												
	Вода питьевая	24												
	Молоко	150												
	Сахар	6												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	6												
	Соль пищевая йодированная	0.5												
1	Бутерброд с маслом	50	5	8,7	23,8	264	0,08				13,62			1,02
	Хлеб пшеничный высш сорта	50												

	Масло сливочное 72,5 % жирности	5												
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	36	0,06	38		0,2	35	11	17	0,1
272	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,6	14,9	94	0,03	0,52			105,86			0,1
	Кофейный напиток	2,4												
	Сахар	10												
	Молоко	100												
	Вода питьевая	110												
	ИТОГО	550	18,68	19,92	75,2	609,3	0,27	39,42		0,2	338,88	11	17	2,72
	Обед.													
16	Салат из моркови	60	0,5	6,05	4,5	56,94	0,018	1,038			12,42			0,33
	Морковь	51												
	Масло растительное	3												
	Сахар	6												
54	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	7,8	10,9	144,9	0,04	6,54			40,48			0,92
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	16												
	Картофель молодой	16												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Томат-паста	2.4												
	Масло растительное	4												
	Сахар	2.4												
	Кислота лимонная	0.2												

	Вода питьевая	160												
	Куры	30												
	Сметана	8												
	соль	2												
76	Рыба отварная с соусом по-польски	80	13,1	9,4	1,2	126,9	0,09	13			410			9,1
	Минтай	98												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	20												
	Бульон рыбный	5												
	Яйцо	6												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	3												
	Кислота лимонная	1												
	Мука пшеничная	10												
	Соль	1												
169	Макаронные изделия отварные	150	5,7	1,7	29	144,9	0,06	0,015		0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
	Макаронные изделия	40												
	Вода питьевая	100												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	6												
	Соль	2												
	Сок «Апельсиновый»	200	1,4	0,2	25,4	120	0,08	80	16	0,4	36		22	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,9	0,072	-			14			1,56
	ИТОГО	780	28,25	27,25	111,96	778,86	0,41	100,593	16	1,75	528,6	68,2	37,1	13,84

		1330	46,93	47,17	187,16	1388,16	0,68	140,013	16	1,95	867,48	79,2	54,1	16,56
5 день														
	<u>Завтрак.</u>													
133	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,54	10,8	35,2	269,6	0,18	0,55			129,2			1,18
	Пшено	40												
	Молоко 2,5 % жирности	100												
	Вода питьевая	60												
	Сахар	5												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	5												
	Яйцо вареное	70	5,8	4,6	0,28	62,8	0,07		0,25	2	55,5	193,9	12,12	2,5
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	5	2		19	12	16	2,3
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	140												
	Сахар	10												
	Молоко	50												
	ИТОГО	620	19,09	19,12	85,78	562,72	0,34	6,19	2,25	2,55	274	238,4	35,12	6,61
	<u>Обед.</u>													
42	Салат с сыром	100	7,12	8,06	6	91,05	0,15	6,14			317,2			0,75
	Горошек зеленый консервированный	42												
	Морковь	25												
	Сыр Голландский 8%	27												
	Масло растительное	5												

	Соль поваренная пищевая	1												
66	Суп гороховый	200	1,16	1,4	9,4	106,7	0,2	18,7	-	-	84	-		2,7
	Картофель	52												
	Горох лущеный	16												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Петрушка (корень)	3												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
	Бульон мясной прозрачный	160												
	или Отвар овощной	160												
131	Картофельное пюре	200	4,08	5,04	23	156,9	0,14	6,92			49,54			1,42
	Картофель	172												
	Молоко 2,5 % жирности	30												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	8												
125	Котлеты рубленые из птицы	80	3	9,06	20,76	198,6	0,07	0,03			18,23			1,49
	Куры потрошенные	75												
	или Цыпленок-бройлер	70												
	растительное масло	5												
	Соль поваренная пищевая	1												
	Сухари панировочные	8												
	Вода питьевая	20												
	Хлеб пшеничный	15												
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5												

	жирности													
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	3,5	8	108	0,02	0,3			124	14	92	0,1
	ИТОГО	880	28,11	29,28	111,46	863,57	0,72	32,13		0,55	620,47	46,5	99	8,96
		1500	47,2	48,4	197,24	1426,29	1,06	38,32	2,25	3,1	894,47	284,9	134,1 2	15,57
6 день														
	<u>Завтрак.</u>													
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	4,12	2,28	20,7	57	0,15	0,3			103			1,2
	Геркулес	33												
	Молоко	65												
	Вода питьевая	50												
	Сахар	5												
	~ Каша рассыпчатая	150												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,92	11,2	27,16	262,4	0,01	0,3	0,04		114,04	67,29	3,83	0,18
	Хлеб пшеничный высш сорта	40												
	Сыр Голландский 8%	10												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	6												
	Творожок	100	5	4	10,5	139	0,04	0,5	0,04	0,2	148	198	21	0,4
274	Какао с молоком	200	3,77	3,93	24,95	153,92	0,02	0,52			110,36	114,13	16,7	0,88
	Какао (порошок)	4												
	Молоко 2,5% жирнос	100												

	Вода питьевая	115												
	Сахар	10												
	ИТОГО	490	20,81	21,41	84,31	612,32	0,22	1,62	0,08	0,2	475,4	379,42	41,53	2,66
	<u>Обед.</u>													
	Помидоры порционно	100	0,6	0,2	3,2	19,9	0,06	25	0,4		14	26	20	0,9
67	Суп из овощей	250	2,3	4,56	13,84	103,2	0,07	29,7				132,2		1,1
	Тушеная говядина	50												
	Капуста	65												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	20												
	Масло сливочное72,5% жирности	2												
	Картофель	45												
	Масло растительное	2												
114	Макаронник с мясом	150	15,74	19,54	25,6	343,8	0,09	0,5			21,8			1,65
	Говядина (котлетное мясо)	70												
	Масло сливочное72,5% жирнос	3												
	Макаронны	40												
	~ Макароны отварные	117												
	Сухари панировочные	4												
	Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос	3												
	Яйцо	5												
	Лук репчатый	6												
	Масло сливочное72,5% жирнос крестьянское	3												
	~ Масса пассерованного	7												

	лука													
	~ Масса полуфабриката	177												
	~ Масса запеч. блюда	150												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	6												
	Сок «Апельсиновый»	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	16	0,4	36		22	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	Яблоко	100	0,4	0,5	9,9	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО	900	27,39	27,22	123,24	836,22	0,14	115,04	21	0,55	93,5	69,5	58	2,5
		1390	48,2	48,63	207,55	1448,54	0,36	116,66	21,08	0,75	568,9	448,92	99,53	5,16
7 день														
427	Картофель отварной в молоке	200	6	8,4	25	166	22	25,4	0,02	3	82	150	44	1,6
	Картофель	178												
	Молоко	60												
	Масло растительное	6												
	Мука пшеничная	10												
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	10												
	Хлеб ржаной	10	0,32	0,06	1,67	8,7	0,018	-		0,14	3,5	15,8	4,7	0,39
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
119	Сосиска отварная	85	8,5	10,04	0,7	195,7	0,02	-	-	-	19,6	-	-	1,3
	сосиска	85												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												

	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	42		0,6
	ИТОГО	645	20,17	20,72	85,87	616,72	22,16	35,44	0,02	3,14	130,86	207,8	48,7	2,57
	Обед.													
27	Салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	14,3	182	0,03	8			20,83			1,2
	Свекла	55												
	~ Масса отварной свеклы	50												
	Яблоки	50												
	~ Заправка:	-												
	Масло растительное	4												
	Кислота лимонная	0.5												
	Вода питьевая	12												
	Сахар	1												
	Соль поваренная пищевая	2,5												
	~ Заправка для салатов	20												
77	Суп картофельный	200	1,5	5,2	15,3	81	0,08	7,72			12,88			0,82
	Картофель	90												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское 72,5 % жирности	3												
	Вода питьевая	100												
	говядина	30												
347	Рыба, запеченная с яйцом	150	12,4	9,5	13,9	175	0,09	19,6		-	34			1
	Минтай	108												
	Пшеничная мука, высшего сорта	10												

	Масло растительное	5												
	яйцо	47												
	Лук репчатый	10												
	~ Масса полуфабриката	150												
	Соль	1												
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,02	0,3			124	14	92	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО	700	27,55	27,02	96,2	748,32	0,36	35,69		0,55	219,21	46,5	99	5,62
		1345	47,72	48,74	182,07	1365,04	22,52	71,13	0,02	3,69	350,07	254,3	147,7	8,19
8 день														
	<u>Завтрак.</u>													
176	Каша ячневая, молочная, вязкая	150	5,28	5,3	22,6	84,2	0,1	0,3			110			0,7
	Крупа ячневая	33												
	Молоко	70												
	Вода питьевая	50												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	5												
	Сахар	5												
	~ Каша вязкая	150												
272	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52			105,86			0,1
	Кофейный напиток	2,4												
	Сахар	10												
	Молоко	100												
	Вода питьевая	110												
1	Бутерброд с маслом	50	5	8,7	23,8	264	0,08				13,62			1,02

	Хлеб пшеничный высш сорта	50												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	5												
	апельсин	100	0,2	0,7	8,1	43	0,06	38		0,2	35	11	17	0,1
	йогурт плодово-ягодный 1.5% жирности	200	7	2,2	17,6	126	0,03	0,5			56	6,5		0,05
	ИТОГО	700	20,38	19,7	87	611,2	0,3	39,32		0,2	320,48	17,5	17	1,97
	Обед.													
44	Салат луковый	60	0,96	5,4	5,2	69,6	0,03	4,6			31,8			0,8
	Лук репчатый	60												
	Масло растительное	3												
52	Щи	200	1,4	4,66	5,12	74,66	0,04	9,58			25,94			0,26
	Капуста белокочанная	40												
	Картофель молодой	62												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4												
	или Масло растительное	4												
	Сметана	10												
	Бульон мясной	65												
	Соль	2												
99	Биточки	80	12,4	11,5	11,6	210	0,06	0,8			26,1			1,03
	Говядина (котлетное мясо)	60												
	Сухари панировочные	5												

	Хлеб пшеничный	15											
	Молоко	20											
	~ Масса полуфабриката	100											
	Масло растительное	5											
	~ Масса готового блюда	80											
	~ Соус:	-											
	Бульон мясной	25											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	3											
	Мука пшеничная высшего сорта	3											
	Морковь	2											
	Лук репчатый	1											
	Томат-паста	3.											
	Сахар	1											
	Соус томатный	19											
	Соль	1											
167	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	3,92	29,58	213,2	0,25	8,65			66,5		2,2
	Крупа пшеничная	60											
	Вода питьевая	77											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4											
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5		1,95
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,9	0,072	-			14		1,56
278	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,76	0,02	0,32	0		28,7		0,62
	Сухофрукты (ассорти)	45											

	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0.2												
	Вода питьевая	200												
	ИТОГО	780	26,96	26,56	109,45	838,12	0,562	23,99	0	0	210,54	0	0	8,42
		1480	47,34	46,26	196,45	1449,32	0,862	63,31	0	0,2	531,02	17,5	17	10,39
9 день														
	<u>Завтрак.</u>													
187	Каша молочная "Дружба"	150	4,24	2,12	15,56	81,2	0,12	0,55			126,52			0,8
	Рис	12												
	Пшено	10												
	Молоко	77												
	Вода питьевая	51												
	Сахар	5												
	<i>~ Каша молочная жидкая</i>	150												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,92	11,2	27,16	262,4	0,07	0,04			138			1,2
	Хлеб пшеничный высш сорта	40												
	Сыр Голландский 8%	10												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	6												
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	140												
	Сахар	10												

	Молоко	50												
	Яблоко	100	0,4	0,5	9,9	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Творожок	100	5	4	10,5	139	0,04	0,5	0,04	0,2	148	198	21	0,4
	Вафли	30	0,96	0,64	11,33	92,6	0,01				3	11	0,6	0,18
	ИТОГО	620	20,12	20,26	86,85	691,2	0,29	11,73	5,04	0,4	491,82	220	30,6	4,86
	Обед.													
15	Морковь с сахаром	100	1,3	0,08	10,5	65	0,03	0,96			11,4			0,3
	Морковь	95												
	сахар	5												
57	Рассольник домашний	200	1,74	4,2	12,34	89,34	0,06	8,4			18,98			0,72
	Картофель	60												
	Капуста белокочанная	16												
	Огурцы соленые	12												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	4												
	Бульон мясной	155												
	Сметана15% жирности (термообработка)	10												
	Соль	2												
98	Жаркое по-домашнему	200	13	15,1	18,27	270,7	0,06	1,4			7			0,3
	Говядина (I категории)	127												
	Картофель	52												
	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	4												

	Томат-паста	5												
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Сок «Грушевый»	200	0,8	0,6	22,2	91	0,04	26			38	24	32	4,6
515	Молоко кипяченое	200	3,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	180	280	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО	1000	27,59	27,2	117,21	824,36	0,41	39,4	0,04	0,55	342,88	236,5	319	8,62
		1620	47,71	47,46	204,06	1515,56	0,7	51,13	5,08	0,95	834,7	456,5	349,6	13,48
10 день														
	<u>Завтрак.</u>													
211	Омлет с морковью запеченный	150	11,3	12,78	17,4	255	0,07	1,3			103			2,1
	Молоко 2,5 % жирности	50												
	Вода	50												
	Яйцо	80												
	Морковь	40												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	8												
274	Какао с молоком	200	3,77	3,93	24,95	153,92	0,02	0,52			110,36	114,13	16,7	0,88
	Какао (порошок)	4												
	Молоко 2,5% жирнос	100												
	Вода питьевая	115												
	Сахар	10												
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Груша	100	0,4	0,3	20,3	46	0,02	5	2		19	12	16	2,3
160	икра кабачковая	60	0,9	2,14	4,5	46,8	0,03	6,15			18,3			0,48
		560	19,57	19,75	83,85	588,72	0,23	13,01	2		268,16	126,13	32,7	7,71

Обед.													
11	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,98	6,58	4,8	76,92	0,03	33,3			38,5		0,72
	Капуста белокочанная	40											
	~ Масса перетертой капусты	24											
	Томат	9											
	Огурцы	10											
	Яйцо	5											
	~ Заправка:	-											
	Масло растительное	4											
	Кислота лимонная	0.4											
	Вода питьевая	6											
	Сахар	0.6											
	Соль поваренная пищевая	1											
	~ Заправка для салатов	12											
62	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,4	14,6	74,66	0,06	5,28			10,36		0,62
	Картофель	60											
	Лук репчатый	8											
	Морковь	8											
	Масло растительное	2											
	-клецки:	8											
	Мука пшеничная высшего сорта	5											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирн	2											
	Яйцо	1											
	Вода питьевая	4											

	Соль поваренная пищевая	2											
	Курица 1 категория	37											
134	Капуста тушеная	150	3,45	4,89	31,1	163,4	0,04	24,72			76,95		1,14
	Квашеная капуста	125											
	Морковь	22											
	Лук репчатый	6											
	Мука пшеничная высшего сорта	3											
	Сахар	1											
	Томат-паста	4											
	Кислота лимонная	0,1											
	Масло сливочное крестьянское	4											
	Соль	1											
58	Тефтели рыбные	100	13,6	11,6	15,07	240	0,07	0,28			21,71		0,73
	Минтай	70											
	Мука пшеничная высшего сорта	10											
	Лук	15											
	Молоко	20											
	Хлеб пшеничный	15											
	~ Масса полуфабриката	120											
	Масло растительное	5											
	~ Масса тушеных тефтелей	100											
	Бульон рыбный	36											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	3											

	Морковь	3												
	Лук	1,2												
	Томат-паста	5												
	Сахар	1												
	~ Соус томатный	40												
	Соль	1												
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	140												
	Сахар	10												
	Молоко	50												
	Сок «Апельсиновый»	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	16	0,4	36		22	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,36	-	2	2,8	7	316	94	7,8
	ИТОГО	950	26,27	27,95	117,73	813,58	0,6	118,86	18	3,2	113,57	316	116	10,47
		1510	45,84	47,7	201,58	1402,3	0,83	131,87	20	3,2	381,73	442,13	148,7	18,18