

меню-раскладка для учащихся МБОУ Зонская СОШ 2021-2022 год с 11 лет и старше								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен.ккал.
					Белки	Жиры	Углеводы	
1 день								
<u>Завтрак</u>								
181	Каша молочная манная			200	5,8	10,7	27,9	231,1
	Крупа манная	29,5	29,5					
	Молоко	95	95					
	Вода питьевая	71,25	71,25					
	Сахар	5,7	5,7					
	Масса каши		190					
	Масло сливочное	10	10					
376	Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие п/п	105	100	100	0,4	0	12,6	52
	Яблоко свежее							
итого:				596	12,7	11,63	95,7	538,27
<u>Обед</u>								
23	Салат из свежих помидор			100	1,1	6,1	6,9	86,9
	Помидоры свежие	84,7	72					
	Лук репчатый	27,4	23					
	Масло растительное	6	6					
102	Суп картофельный с бобовыми			250	5	5,3	21	141,7
	Картофель	66,75	50					
	Горох	20,2	20					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Вода	175	175					
511	Бульон мясной		175					
	Курица	67	67					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами			100	9,1	4,8	4,8	98,8
	Минтай	123	62					
	<i>~ Масса готовой рыбы</i>	-	50					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	23	18					
	Томат-паста	10	10					
	Масло растительное	5	5					
	Раствор лимонной кислоты	2,5	2,5					
	Сахар	2	2					
	Вода питьевая	19	19					
	<i>~ Масса готовых овощей</i>	-	50					
305	Рис припущенный			180	4,3	5,7	45,1	248,9
	Крупа рисовая	63	63					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Вода		132,3					

349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,8	87,52
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	Вафли сливочные	30	30	30	2,5	8,7	13,9	143,9
	итого:			956	28,48	31,53	143,7	972,49
	Всего в день			1552	46,98	43,16	239,4	1510,76
	2 день							
	<u>Завтрак</u>							
362	Пудинг из творога запеченный			200	24,6	19	29,6	387,8
	Творог	129,2	127,5					
	Крупа манная	13,6	13,6					
	Яичный порошок	2,12	2,12					
	Сахар	13,6	13,6					
	Виноград сушёный (изюм)	17,3	17					
	Ванилин	0,017	0,017					
	Масло сливочное	5,1	5,1					
	Сухари	5,1	5,1					
	Сметана	5,1	5,1					
	Соус №350, 366,351,358-362	-	30					
351	Соус молочный (на сгущенном молоке)			40	0,66	1,7	3,2	30,74
	Молоко сгущенное	12	12					
	Масло сливочное	2,4	2,4					
	Мука пшеничная	4	4					
	Вода	12	12					
	Ванилин	0,04	0,04					
14	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,06	74,44
	Масло сливочное	10	10					
379	Кофейный напиток			200	3,5	2,6	23,9	133
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого:			546	35,26	32,43	96,96	820,75
	<u>Обед</u>							
п/п (101)	Консервы овощные закусочные			100	1,4	5,4	9,2	91
	Икра кабачковая	106	100					
97	Суп картофельный			250	2,3	2,8	21,4	120
	Картофель	150	112,5					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Вода или бульон	175	175					
511	Бульон мясной		175					
	Курица	67	67					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					

	Соль	1	1					
288	Птица или кролик отварные			100	13,8	9,7	3,1	154,9
	Бойлер-цыпленок	109,2	86,4					
	Лук репчатый	3	2,4					
	петрушка корень	1,8	1,2					
	Соус 330		40					
	Сметана	10	10					
	Мука пшеничная	3	3					
	Вода или отвар	30	30					
	Соль	0,4	0,4					
518	Картофель отварной			180	3,6	7,3	26,6	186,5
	Картофель	239,4	180					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого:			926	27,5	26,13	130	865,17
	Всего в день			1472	62,76	58,56	226,96	1685,92
	3 день							
182	Каша рисовая молочная			200	7	10,9	29,4	243,7
	Рис	29,5	29,5					
	Вода питьевая	71,25	71,25					
	Молоко	95	95					
	Сахар	5,7	5,7					
	Масса каши		190					
	Масло сливочное	10	10					
15	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
382	Какао с молоком			200	3,7	3,2	23,7	138,4
	Какао порошок	4	4					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	110	110					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	Напиток кисломолочный	210	200	200	5,8	5	10	96,6
	Йогурт							
	итого:			706	25,22	22,98	103,3	709,3
	Обед							
13	Салат из свежих огурцов			100	0,6	6	3	68,4
	Огурцы свежие	118,8	95					
	Масло растительное	6	6					
98	Суп Крестьянский			250	2,1	5,1	13,6	108,7
	Капуста белокочанная	37,5	30					
	Картофель молодой	33,25	25					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	5	5					

	Крупа перловая	10	10					
	или Рис	10	10					
	или Крупа ячневая	10	10					
	или Крупа пшеничная	10	10					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Сметана	6,25	6,25					
511	Бульон мясной							
	Курица	67	67					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
288	Птица или кролик отварные			100	13,8	9,7	3,1	154,9
	Бойлер-цыпленок	109,2	86,4					
	Лук репчатый	3	2,4					
	петрушка корень	1,8	1,2					
	Соус 330		40					
	Сметана	10	10					
	Мука пшеничная	3	3					
	Вода или отвар	30	30					
	Соль	0,4	0,4					
203	Макароньы отварные			180	6,1	7,2	41	253,2
	Макароньы	61,2	61,2					
	Масло сливочное	5	5					
п/п	Сок сливовый	200		200	0,6	0	30,4	124
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого:			926	29,6	28,93	129,5	872,27
	Всего в день:			1632	54,82	51,91	232,8	1581,57
	4 день							
	<u>Завтрак</u>							
182	Каша пшеничная молочная			200	7	10,9	31,5	252,1
	Крупа пшеничная	38	38					
	Молоко	95	95					
	Сахар-песок	5,7	5,7					
	Вода питьевая	66,5	66,5					
	Масса каши		190					
	Масло сливочное	10	10					
14	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
378	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие			100	0,4	0	11,4	47
	Груша	100	100					
	итого:			606	15,3	21,63	100,9	659,27
	<u>Обед</u>							
23	Салат из свежих помидор			100	1,1	6,1	6,9	86,9
	Помидоры свежие	84,7	72					
	Лук репчатый	27,4	23					
	Масло растительное	6	6					

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	7,6	6,6	15,44	134,96
	Картофель	133,25	100					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Томат пюре	2,5	2,5					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Вода или бульон	175	175					
	На фрикадельки:							
	Говядина	54,2	39,9					
	Лук репчатый	4,165	3,5					
	Вода	3,5	3,5					
	Яичный порошок	0,7	0,7					
	Соль	0,23	0,23					
259	Жаркое по-домашнему			200	19,5	8,9	19,6	236,5
	Курица потрашенная или цыпленок бройлер	122,2	90					
	Картофель	152	114					
	Лук репчатый	13,7	11,4					
	Томатное пюре	6,8	6,8					
705	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	Печенье	30	30	30	2,5	2,9	18,3	109,3
п/п	конфета шоколадная	15	15	15	1,5	5,2	7,6	83,1
	итого:			891	39	30,63	129,64	945,23
	Всего в день:			1497	54,3	52,26	230,54	1604,5
	5-й день							
	<u>Завтрак</u>							
120	Суп молочный с макаронными изделиями			250	4,2	4,7	15,7	121,9
	Молоко	125	125					
	Вода питьевая	105	105					
	Вермишель	20	20					
	Сахар	1,5	1,5					
	Масло сливочное	2	2					
15	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
377	Чай с лимоном			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,53	57,32
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,5	29,7	141,3
п/п	Напиток кисломолочный			200	5,4	5	19,6	145
	Снежок 2,5%	207	200					
	итого:			756	18,52	13,55	91,73	562,95
	<u>Обед</u>							
71	Овощи натуральные свежие			100	0,8	0	3,4	16,8

	Огурцы свежие	105,2	100					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,9	3,5	21	127,1
	Макаронные изделия	10	10					
	Картофель	100	75					
	Морковь	13	10					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	3	3					
511	Бульон мясной №511	-	190					
	Курица обработанная	58,6	58,6					
	Вода питьевая	237	190					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
245	Тфтели 2-й вариант			110	10,1	14,1	6,3	182,5
	Говядина (котлетное мясо),	52	38					
	Вода	6	6					
	Крупа рисовая	5	5					
	Лук репчатый	21	18					
	Масло растительное	3	3					
	Мука пшеничная	4	4					
	Масло растительное	3	3					
	Соус №332		50					
	Сметана	11,5	11,5					
	Мука пшеничная	3,45	3,45					
	Вода или отвар	34,5	34,5					
	Соус сметанный №330	-	46					
	Лук репчатый	11,9	10					
	Масло сливочное	1	1					
302	Каша гречневая рассыпчатая			180	9	7,5	44,8	282,7
	Гречневая крупа	80,4	80,4					
	Масло сливочное	10	10					
349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,82	87,6
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	Вафли сливочные	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9
	итого:			966	30,78	35,49	144,32	1040,87
	Всего в день:			1722	49,3	49,04	236,05	1603,82
	6-й день							
341	Омлет из яичного порошка			200	20,2	33,6	3,2	396
	Яичный порошок	47,06	47,06					
	Вода	164,7	164,7					
	Масло сливочное	11,76	11,76					
	Масса готового омлета		188					
	Масло сливочное	11,76	11,76					
14	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
379	Кофейный напиток			200	3,5	2,6	23,9	133
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					

	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие			100	1,5	0	23,6	100,4
	Банан	115	100					
	итого:			606	31,7	45,33	91	898,77
	Обед							
71	Овощи натуральные свежие			100	1,2	0,2	4,6	25
	Помидоры свежие	105,2	100					
96	Рассольник Ленинградский			250	2,1	5,1	20,5	136,3
	Картофель	100	75					
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	5	5					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	6	5					
	Огурцы соленые	16,75	15					
	Масло растительное	5	5					
	Бульон или вода	187,5	187,5					
511	Бульон мясной №511	-	187,5					
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	187,5	187,5					
	Лук	3,75	3,18					
	Морковь	3,75	3,18					
	Соль	0,93	0,93					
150	Плов с курицей			200	22,9	9,8	36,8	327
	Куры потрошенные.или цыпленок-бройлер	137,5	120,75					
	Рис	58,25	58,25					
	Масло растительное	6,75	6,75					
	Лук репчатый	15,75	8,25					
	Морковь	16,75	13,25					
	соль пищевая	0,375	0,375					
	Томат-паста	3,25	3,25					
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	Итого:			846	32,6	16,03	131,6	801,07
	Всего в день:			1452	64,3	61,36	222,6	1699,84
	7-й день							
	Завтрак							
182	Каша молочная овсянная жидкая			200	6,8	12,6	31	264,6
	Геркулес	38	38					
	Молоко	95	95					
	Вода питьевая	66,5	66,5					
	Сахар	5,7	5,7					
	Масло сливочное	10	10					

15	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
376	Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие			120	0,4	0	11,4	47,2
	Груша	120	120					
	Итого:			626	16,02	16,48	97,6	602,8
	Обед							
13	Салат из свежих огурцов			100	0,6	6	3	68,4
	Огурцы свежие	118,8	95					
	Масло растительное	6	6					
88	Щи из свежей капусты с картофелем			250	3,6	5,7	11,5	111,7
	Капуста белокочанная	62,5	50					
	Картофель	40	30					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Томат-паста	2,5	2,5					
	Масло растительное	5	5					
	Бульон мясной №511	-	200					
511	Бульон мясной							
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
227	Рыба припущенная			100	11	3,5	2,3	84,7
	Минтай	153,75	77,5					
	Лук	3,7	2,5					
	Соус №330		30					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
305	Рис припущенный			180	4,3	5,7	45,1	248,9
	Крупа рисовая	63	63					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Вода		132,3					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
705	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
п/п	Булочка домашняя			25	2,5	4,3	15,2	109,5
	итого:			951	28,8	32,43	135,9	997,07
	Всего в день:			1577	44,82	48,91	233,5	1599,87
	8-й день							
	Завтрак							
219	Сырники творожные			200	25	12,2	21,5	295,8
	Творог	183,6	180					
	Мука пшеничная	25,2	25,2					

	Яичный порошок	2	2					
	масса полуфабриката		205					
	Масло растительное	10,8	10,8					
	Масса готовых сырников		180					
	молоко сгущенное		20					
14	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
382	Какао с молоком			200	3,7	3,2	23,7	138,4
	Какао порошок	4	4					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	110	110					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	Итого:			506	35,2	24,53	85,5	703,57
	Обед							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком			100	1,8	6	10,6	103,6
	Свекла	63,9	50					
	Зеленый горошек консервированный	38,5	25					
	Яблоки свежие	25,7	18					
	Лук репчатый	6	5					
	Масло растительное	6	6					
108	Суп картофельный с клецками			250	5,2	6,2	29	192,6
	Картофель	66,75	50					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Бульон или вода	187,5	187,5					
	Клецки		65					
	Мука пшеничная	20,02	20,02					
	Масло сливочное	2,27	2,27					
	Яичный порошок	1,43	1,43					
	Вода	31,54	31,4					
	Соль	0,58	0,58					
	Масса теста		58,5					
	Масса готовых клецок		65					
511	Бульон мясной							
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	187,5	187,5					
	Лук	3,75	3					
	Морковь	3,9	3					
	Соль	0,93	0,93					
413	Катлеты, биточки, шницели рубленные			100	11,3	13	12,3	211,4
	Говядина (котлетное мясо),	70	51,8					
	Хлеб пшеничный	12,6	12,6					
	Молоко или вода	16,8	16,8					
	Сухари	7	7					
	Масса полуфабриката	-	86,8					
	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	70					
	соус № 330	-	30					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					

	Вода или отвар	22,5	22,5					
534	Капуста тушеная			180	4,8	6,5	19,2	154,5
	Капуста белокочанная свежая	257,94	206,28					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Морковь	4,5	3,6					
	Лук репчатый	8,6	7,2					
	Томатное пюре	10,8	10,8					
	Мука пшеничная	2,16	2,16					
	Кислота лимонная	0,16	0,16					
	Сахар	5,4	5,4					
	Лавровый лист	0,018	0,018					
349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,82	87,6
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого:			926	29,58	32,63	133,12	944,47
	Всего в день:			1432	64,78	57,16	218,62	1648,04
	9-й день							
	<u>Завтрак</u>							
182	Каша ячневая молочная			200	6	10,3	29,5	234,7
	Крупа ячневая	38	38					
	Молоко	95	95					
	Вода питьевая	66,5	66,5					
	Сахар	5,7	5,7					
	~ <i>Каша рассыпчатая</i>	-	190					
	Масло сливочное	10	10					
15	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
378	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	Напиток кисломолочный			200	5,8	5	10	96,6
	Йогурт	210	200					
	Итого			706	21,92	20,78	95,4	652,7
	<u>Обед</u>							
71	Овощи натуральные свежие			100	1,2	0,2	4,6	25
	Помидоры свежие	105,2	100					
82	Борщ с капустой и картофелем			250	2,8	5,1	15,2	117,9
	Свекла	50	40					
	Капуста белокочанная	25	20					
	Картофель	26,75	20					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Томат-паста	7,5	7,5					
	Масло растительное	5	5					
	Сахар	2,5	2,5					
	Бульон мясной №511	-	200					

	Птица обработанная	58,6	58,6					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,3					
	Морковь	4,1	3,3					
	Соль	0,99	0,99					
268	Катлеты, биточки, шницели рубленые			100	11,3	13	12,3	211,4
	Говядина (котлетное мясо),	70	51,8					
	Хлеб пшеничный	12,6	12,6					
	Молоко или вода	16,8	16,8					
	Сухари	7	7					
	Масса полуфабриката	-	86,8					
	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	70					
	соус № 330	-	30					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
203	Макароньы отварные			180	6,1	7,2	41,4	254,8
	Макароньы	61,2	61,2					
	Масло сливочное	5	5					
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	Итого			926	27,8	26,43	143,2	921,87
	Всего в день:			1632	49,72	47,21	238,6	1574,57
	10-й день							
	<u>Завтрак</u>							
175	Каша "Дружба"			200	5,8	10,5	31,3	242,9
	Рис	14	14					
	Крупа пшеничная	19	19					
	Молоко	100	100					
	Вода питьевая	65	65					
	Сахар	6	6					
	Масло сливочное	5	5					
14	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
377	Чай с лимоном			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	150	150					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	Итого:			506	12,5	19,63	86,8	573,87
	<u>Обед</u>							
20	Салат из свежих огурцов			100	0,6	6	3	68,4
	Огурцы свежие	118,8	95					
	Масло растительное	6	6					

113	Суп-лапша домашняя			250	2,5	5,5	13,4	113,1
	Лапша домашняя №118	-	20					
	Мука пшеничная	17,5	17,5					
	Мука на подпыл	1,2	1,2					
	Яичный порошок	1,25	1,25					
	Вода	3,5	3,5					
	Соль	0,5	0,5					
	-	-	50					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Бульон мясной №511	-	237					
	или Вода питьевая	237	237					
511	Бульон мясной							
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	237	237					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
279	Тефтели 2-й вариант			110	10,1	14,1	6,3	182,5
	Говядина (котлетное мясо),	52	38					
	Вода	6	6					
	Крупа рисовая	5	5					
	Лук репчатый	21	18					
	Масло растительное	3	3					
	Мука пшеничная	4	4					
	Масло растительное	3	3					
	Соус №332		50					
	Сметана	11,5	11,5					
	Мука пшеничная	3,45	3,45					
	Вода или отвар	34,5	34,5					
	Соус сметанный №330	-	46					
	Лук репчатый	11,9	10					
	Масло сливочное	1	1					
518	Картофель отварной			200	4	8,1	29	204,9
	Картофель	266	200					
	Масло сливочное	7	7					
п/п	Сок яблочный	200		200	1	0	24,4	101,6
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	конфета шоколадная	50	50	50	5	17,3	19	251,7
	Итого			1006	29,6	51,93	135,3	1116,97
	Всего в день:			1512	42,1	71,56	222,1	1690,84
	Всего за 10 дней			15480	533,88	541,13	2301,17	16199,73
	На 1 человека в день			1548	53,388	54,113	230,117	1619,973
		Брутто	Нетто	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.Цен.ккал.
					54	55,2	216,5 (229,8)	1573,8(1632)
								норма
				завтрак	6722,25	672,225	24,8976372	0,25
				обед	9477,48	947,748	35,1023628	0,35