

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Зонская СОШ

О.А.Егорова

20 22 г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7- 11 ЛЕТ
МБОУ ЗОНСКАЯ СОШ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

С.Зоны

меню-раскладка для учащихся МБОУ Зонская СОШ 2021- 2022 год с 7-10 лет								
362	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен.ккал.
					Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день							
	<u>Завтрак</u>							
	Каша молочная манная			180	5,2	9,6	25,1	207,6
	Крупа манная	26,4	26,4					
	Молоко	85	85					
	Вода питьевая	63,75	63,75					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масса каши		170					
	Масло сливочное	10	10					
351	Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
14	Фрукты свежие п/п	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	Яблоко свежее							
379	<i>итого:</i>			549	10,2	10,1	81,8	458,9
	<u>Обед</u>							
	Салат из свежих помидор			60	0,6	3,6	4	50,8
	Помидоры свежие	50,7	43,2					
	Лук репчатый	16,4	13,8					
п/п	Масло растительное	3,6	3,6					
п/п	Суп картофельный с бобовыми			200	4	4,2	16,8	121
	Картофель	53,4	40					
	Горох	16,16	16					
	Морковь	10	8					
20	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло растительное	4	4					
	Вода	140	140					
98	Бульон мясной		140					
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
	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					
511	Масло растительное	5	5					
	Раствор лимонной кислоты	2,5	2,5					
	Сахар	2	2					
	Вода питьевая	19	19					
	<i>~ Масса готовых овощей</i>	-	50					
	Рис припущенный			180	4,3	5,7	47,1	256,9
288	Крупа рисовая	63	63					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Вода		132,3					

	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					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
203	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Вафли сливочные	30	30	30	2,5	8,7	13,9	143,9
	итого:			839	25,08	27,5	137,5	897,82
п/п	Всего в день			1388	35,28	37,6	219,3	1356,72
п/п	2 день							
п/п	Завтрак							
	Пудинг из творога запеченый			150	19,2	14,2	22,2	293,4
	Творог	96,9	95,62					
	Крупа манная	10,2	10,2					
	Яичный порошок	1,59	1,59					
182	Сахар	10,2	10,2					
	Виноград сушёный (изюм)	12,9	12,9					
	Ванилин	0,012	0,012					
	Масло сливочное	3,8	3,8					
	Сухари	3,8	3,8					
	Сметана	3,8	3,8					
	Соус №350, 366,351,358-362	-	30					
14	Соус молочный (на сгущенном молоке)			30	0,4	1,2	2,4	22
	Молоко сгущенное	9	9					
378	Масло сливочное	1,8	1,8					
	Мука пшеничная	3	3					
	Вода	9	9					
	Ванилин	0,03	0,03					
	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,06	74,44
п/п	Масло сливочное	10	10					
п/п	Кофейный напиток			200	3,5	2,6	23,9	133
338	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
23	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			459	27,7	26,7	77,66	661,74
	Обед							
104	Консервы овощные закусочные			60	0,8	3,2	5,5	54
	Икра кабачковая	63,6	60					
	Суп картофельный			200	1,8	2,2	17,1	95,4
	Картофель	120	90					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло сливочное	2	2					
	Вода или бульон	140	140					
	Бульон мясной							
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					

259	Соль	1	1					
	Птица или кролик отварные			80	11	7,7	2,4	122,9
	Бойлер-цыпленок	87,36	69,12					
	Лук репчатый	2,4	1,92					
	петрушка корень	1,44	0,96					
705	Соус 330		30					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
п/п	Соль	0,3	0,3					
п/п	Картофель отварной			150	3	6	22,1	154,4
п/п	Картофель	199,5	150					
п/п	Масло сливочное	5,25	5,25					
	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					
120	Вода	190	190					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			759	21,1	19,6	105,7	683,6
	Всего в день			1218	48,8	46,3	183,36	1345,34
	3 день							
15	Каша рисовая молочная			180	6,3	9,8	26,4	219
	Рис	26,4	26,4					
377	Вода питьевая	63,75	63,75					
	Молоко	85	85					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масса каши		170					
	Масло сливочное	10	10					
п/п	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83
п/п	Сыр "Российский"	10,7	10					
п/п	Какао с молоком			200	3,7	3,2	23,7	138,4
	Какао порошок	4	4					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
71	Вода	110	110					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
140	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Напиток кисломолочный	157	150	150	4,35	3,75	7,5	81,15
	Йогурт							
	итого:			609	21,17	20,2	86,7	613,28
	Обед							
	Салат из свежих огурцов			60	0,36	3,6	1,8	41,04
511	Огурцы свежие	71,2	57					
	Масло растительное	3,6	3,6					
	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					
245	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					
	Бульон мясной							
	Птица обработанная	62,8	62,8					
302	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
349	Соль	1	1					
	Птица или кролик отварные			80	11	7,7	2,4	122,9
	Бойлер-цыпленок	87,36	69,12					
	Лук репчатый	2,4	1,92					
	петрушка корень	1,44	0,96					
п/п	Соус 330		30					
п/п	Сметана	7,5	7,5					
п/п	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
	Соль	0,3	0,3					
	Макаронны отварные			150	5	6	34	210
341	Макаронны	51	51					
	Масло сливочное	4,2	4,2					
	Сок сливовый	200		200	0,6	0	30,4	124
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			809	23,56	22,9	111,3	745,54
14	Всего в день:			1418	44,73	43,1	198	1358,82
	4 день							
379	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная			180	6,3	9,8	28,35	226,8
	Крупа пшеничная	34	34					
	Молоко	85	85					
	Сахар-песок	5,1	5,1					
п/п	Вода питьевая	59,5	59,5					
п/п	Масса каши		170					
338	Масло сливочное	10	10					
	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,7	90,8
71	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
96	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Фрукты свежие			100	0,4	0	11,4	47
	Груша	100	100					
	итого:			559	12,7	20,1	86,65	578,1
	Обед							
511	Салат из свежих помидор			75	0,8	4,5	5,1	64,1
	Помидоры свежие	63,5	54					
	Лук репчатый	20,55	17,25					
	Масло растительное	4,5	4,5					

	Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	7,6	6,6	15,44	134,96
	Картофель	133,25	100					
150	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					
648	Лук репчатый	4,165	3,5					
	Вода	3,5	3,5					
	Яичный порошок	0,7	0,7					
	Соль	0,23	0,23					
	Жаркое по- домашнему			200	19,5	8,9	19,6	236,5
п/п	Курица обработанная или цыпленок бройлера	122,2	90					
п/п	Картофель	152	114					
	Лук репчатый	13,7	11,4					
	Томатное пюре	6,8	6,8					
	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
182	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Печенье	30	30	30	2,5	2,9	18,3	109,3
	конфета шоколадная	15	15	15	1,5	5,2	7,6	83,1
15	итого:			839	36,8	28,6	118,74	862,86
	Всего в день:			1398	49,5	48,7	205,39	1440,96
376	5-й день							
	<u>Завтрак</u>							
	Суп молочный с макаронными изделиями			200	3,3	3,7	12,5	96,5
	Молоко	100	100					
п/п	Вода питьевая	84	84					
п/п	Вермишель	16	16					
338	Сахар	1,2	1,2					
	Масло сливочное	1,6	1,6					
	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
20	Чай с лимоном			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
88	Лимон свежий	8	7					
	Вода	200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Напиток кисломолочный			150	4	3,7	14,7	108,1
	Снежок 2,5%	155	150					
	итого:			629	14,32	10,85	71,5	440,93
	<u>Обед</u>							
511	Овощи натуральные свежие			75	0,75	0	2,55	13,2

	Огурцы свежие	78,9	75					
	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,9	3,5	21	127,1
	Макаронные изделия	10	10					
	Картофель	100	75					
	Морковь	13	10					
227	Лук	12	10					
	Масло растительное	3	3					
	Бульон мясной №511	-	150					
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
305	Соль	1	1					
	Тефтели 2-й вариант			110	10,1	14,1	6,3	182,5
	Говядина (котлетное мясо),	52	38					
	Вода	6	6					
п/п	Крупа рисовая	5	5					
п/п	Лук репчатый	21	18					
705	Масло растительное	3	3					
	Мука пшеничная	4	4					
	Масло растительное	3	3					
	Соус №332		50					
п/п	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					
219	Масло сливочное	1	1					
	Каша гречневая рассыпчатая			180	9	7,5	44,8	282,7
	Гречневая крупа	80,4	80,4					
	Масло сливочное	10	10					
	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,82	87,6
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
14	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
382	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Вафли сливочные	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9
	итого:			914	28,83	34,3	144,47	991,9
	Всего в день:			1543	43,15	45,15	215,97	1432,83
	6-й день							
п/п	Омлет из яичного порошка			150	15,15	25,2	2,4	297
п/п	Яичный порошок	35,3	35,3					
	Вода	123,5	123,5					
	Масло сливочное	8,82	8,82					
53	Масса готового омлета		154					
	Масло сливочное	8,82	8,82					
	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
	Кофейный напиток			200	3,5	2,6	25,9	141
	Кофейный напиток	5	5					
108	Сахар	20	20					

	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Фрукты свежие			100	1,5	0	23,6	100,4
	Банан	115	100					
	итого:			529	24,75	36,5	81,1	751,9
	<u>Обед</u>							
	Овощи натуральные свежие			60	0,7	0,12	2,7	14,68
	Помидоры свежие	63,12	60					
	Рассольник Ленинградский			200	1,6	4	16,4	108
	Картофель	80	60					
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	4	4					
511	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	4,8	4					
	Огурцы соленые	13,4	12					
	Масло растительное	4	4					
	Бульон или вода	150	150					
	Бульон мясной №511	-	150					
413	Птица обработанная	45,4	45,4					
	Вода питьевая	150	150					
534	Лук	3	2,5					
	Морковь	3	2,5					
	Соль	0,74	0,74					
	Плов из курицы			180	20,6	8,8	31,4	287,2
	Куры потрашенные	110	96,6					
	Рис	46,6	46,6					
	Масло растительное	3,6	3,6					
	Лук репчатый	12,6	6,6					
	Морковь	13,4	10,6					
	Томатная паста	2,6	2,6					
349	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	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Итого:			709	27,4	13,42	109,1	666,78
	Всего в день:			1238	52,15	49,92	190,2	1418,68
	7-й день							
	<u>Завтрак</u>							
182	Каша молочная овсянная жидкая			180	6,1	11,3	27,9	237,7
	Геркулес	34	34					
	Молоко	85	85					
	Вода питьевая	59,5	59,5					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масло сливочное	10	10					
	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83

15	Сыр "Российский"	10,7	10					
	Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60,4
378	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	Фрукты свежие			150	0,5	0	14,2	58,8
п/п	Груша	155	150					
п/п	Итого:			609	13,52	14,75	86,2	531,63
	Обед							
	Салат из свежих огурцов			75	0,45	4,5	2,25	51,3
	Огурцы свежие	89,1	71,25					
71	Масло растительное	4,5	4,5					
	Щи из свежей капусты с картофелем			250	3,6	5,7	11,5	111,7
82	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					
	Бульон мясной							
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
	Рыба припущенная			100	11	3,5	2,3	84,7
	Минтай	153,75	77,5					
268	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					
	Рис припущенный			150	3,6	4,7	39,2	213,5
	Крупа рисовая	52,5	52,5					
	Масло сливочное	5,25	5,25					
	Вода		110,3					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
203	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
648	Вода	200	200					
	Булочка домашняя			50	4,7	8,6	30,4	217,8
	итого:			894	28,25	27,5	138,35	913,9
	Всего в день:			1503	41,77	42,25	224,55	1445,53
	8-й день							
п/п	Завтрак							
п/п	Сырники творожные			150	18,75	9,1	16,1	221,3
	Творог	137,7	135					
	Мука пшеничная	18,9	18,9					
	Яичный порошок	1,5	1,5					

	масса полуфабриката		153,7					
175	Масло растительное	8,1	8,1					
	Масса готовых сырников		130					
	молоко сгущенное		20					
	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
	Какао с молоком			200	3,7	3,2	23,7	138,4
	Какао порошок	4	4					
14	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
377	Вода	110	110					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Итого:			429	27,05	21	69	573,2
	Обед							
п/п	Салат из свеклы с зеленым горошком			60	1	3,6	6,3	61,6
п/п	Свекла	38,3	30					
	Зеленый горошек консервированный	23,1	15					
	Яблоки свежие	15,4	10,8					
20	Лук репчатый	3,6	3					
	Масло растительное	3,6	3,6					
	Суп картофельный с клецками			200	4,1	4,9	23,2	153,3
113	Картофель	53,4	40					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло растительное	2	2					
	Бульон или вода	150	150					
	Клецки		52					
	Мука пшеничная	16	16					
	Масло сливочное	1,8	1,8					
	Яичный порошок	1,14	1,14					
	Вода	25,23	25,23					
	Соль	0,46	0,46					
	Масса теста		46,8					
	Масса готовых клецок		52					
511	Бульон мясной							
	Птица обработанная	45,4	45,4					
	Вода питьевая	150	150					
	Лук	3	2,4					
	Морковь	3,12	2,4					
	Соль	0,74	0,74					
268	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					

338	Капуста тушеная			150	3,75	5,1	15,9	124,5
	Капуста белокочанная свежая	214,95	171,9					
	Масло сливочное	5,25	5,25					
	Морковь	3,75	3					
23	Лук репчатый	7,1	6					
	Томатное пюре	9	9					
	Мука пшеничная	1,8	1,8					
	Кислота лимонная	0,13	0,13					
102	Сахар	4,5	4,5					
	Лавровый лист	0,015	0,015					
	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					
511	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			779	24,73	27,1	108,62	777,3
	Всего в день:			1208	51,78	48,1	177,62	1350,5
	9-й день							
	<u>Завтрак</u>							
229	Каша ячневая молочная			180	5,4	9,2	26,5	210,4
	Крупа ячневая	34	34					
	Молоко	85	85					
	Вода питьевая	59,5	59,5					
	Сахар	5,1	5,12					
	<i>~ Каша рассыпчатая</i>	-	170					
	Масло сливочное	10	10					
	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					
305	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
349	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Напиток кисломолочный	185	180	180	5,1	7,4	9	123
	Йогурт							
	Итого			639	18,72	21,65	82,3	598,93
	<u>Обед</u>							
п/п	Овощи натуральные свежие			60	0,72	0,12	2,76	15
п/п	Помидоры свежие	63,1	60					
п/п	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					
362	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					
	Катлеты, биточки, шницели рубленные			100	11,3	13	12,3	211,4
351	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					
14	соус № 330	-	30					
	Сметана	7,5	7,5					
379	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
	Макароньы отварные			180	6,1	7,2	41,4	254,8
	Макароньы	61,2	61,2					
	Масло сливочное	5	5					
п/п	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах			200	0	0	29,5	118
п/п	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
п/п (101)	Вода	190	190					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
97	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Итого			859	25,42	25,92	130,26	856
	Всего в день:			1498	44,14	47,57	212,56	1454,93
	10-й день							
	<u>Завтрак</u>							
	Каша "Дружба"			180	5,2	9,4	28,2	218,2
511	Рис	12,6	12,6					
	Крупа пшеничная	17,1	17,1					
	Молоко	90	90					
	Вода питьевая	58,5	58,5					
	Сахар	5,4	5,4					
	Масло сливочное	4,5	4,5					
288	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
	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					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
518	Итого:			459	10	18,1	72,6	493,3
	<u>Обед</u>							
	Салат из свежих			60	0,36	3,6	1,8	41,04

	огурцов							
648	Огурцы свежие	71,2	57					
	Масло растительное	3,6	3,6					
	Суп-лапша домашняя			250	2,5	5,5	13,4	113,1
	Лапша домашняя №118	-	20					
	Мука пшеничная	17,5	17,5					
п/п	Мука на подпыл	1,2	1,2					
п/п	Яичный порошок	1,25	1,25					
	Вода	3,5	3,5					
	Соль	0,5	0,5					
	-	-	50					
182	Лук	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Бульон мясной №511	-	237					
	или Вода питьевая	237	237					
	Бульон мясной							
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	237	237					
15	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
382	Соль	1	1					
	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					
п/п	Лук репчатый	21	18					
п/п	Масло растительное	3	3					
п/п	Мука пшеничная	4	4					
	Масло растительное	3	3					
	Соус №332		50					
	Сметана	11,5	11,5					
20	Мука пшеничная	3,45	3,45					
	Вода или отвар	34,5	34,5					
	Соус сметанный №330	-	46					
98	Лук репчатый	11,9	10					
	Масло сливочное	1	1					
	Картофель отварной			180	3,6	7,3	26,6	186,5
	Картофель	239,4	180					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Сок яблочный	200		200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	конфета шоколадная	50	50	50	5	17,3	19	251,7
	Итого			919	27,06	48,3	120,6	1015,34
	Всего в день:			1378	37,06	66,4	193,2	1508,64
	Всего за 10 дней			13790	448,36	475,09	2020,15	14112,95
511	На 1 человека в день			1379	44,836	47,509	202,015	1411,295
		Брутто	Нетто	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.Цен.ккал.
					46,2	47,4	184,8 (201)	1350,6 (1415,4)
								норма
				завтрак	5701,91	570,191	24,2411827	0,25
				обед	8330,44	833,044	35,4161532	0,35