

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 12-18 лет
в образовательных организациях Бузулукского района

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
182	Каша молочная манная с маслом	250	8,2	13,8	42,3	353	0,12	1,15			264,5			0,62
	Крупа манная	29												
	Молоко 2,5 % жирности	220												
	Сахар	6												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	7												
	Соль	1												
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	100	6,4	1,2	33,4	174	18	0,08			35			3,9
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	697	22,4	21,7	98,68	704,8	18,23	6,87	2,25	2	434,3	205,9	28,12	9,4
	Обед.													
13	Салат из свежих огурцов	100	1	2,3	3	55	0,02	3,84			20,49			0,53
	Огурцы	81												

	Лук репчатый	14											
	Масло растительное	5											
158	Суп с овощами	250	4,8	5,5	18,57	70,8	0,1	9,65			16,1		1,02
	картофель	90											
	Морковь	8,8											
	Лук репчатый	10											
	Масло растительное	2.5											
	Томат-пюре	2.5											
	Вода	175											
	говядина	175											
	соль	2											
80	Рыба "Аппетитная"	200	11,2	12,6	13,3	258	0,16	16			114,2		1,3
	Минтай	94.34											
	Мука пшеничная	4											
	Масло растительное	4											
	~ Масса готовой рыбы	66.6											
	Капуста белокочанная	88.6											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5.4											
	~ Масса тушеной капусты	66.6											
	Лук репчатый	40											
	Масло растительное	8.4											
	~ Масса пассерованного лука	20											
	~ Соус:	-											

	Вода питьевая	5.4												
	Сметана	50												
	~ Соус сметанный	16.6												
	Сыр Голландский 8%	66.6												
	Яйцо	3.4												
	~ Масса полуфабриката	3.4												
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	50	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	50	0,53	0,7	23,01	171,23	0,08				9	41		0,6
	итого	1090	33,11	33,13	131,86	997,13	0,69	38,05	0,04	0,4	470,83	99	5,6	7,46
		1810	55,51	54,83	230,54	1701,93	18,92	44,92	2,29	2,4	905,13	304,9	33,72	16,86
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	0,03	1	0,02		121,94	114,13	16,7	0,51
	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	50	9,9	14,51	33,96	328	0,09	0,05			172,53			1,5
	Хлеб пшеничный высш сорта	50												
	Сыр Голландский 8%	20												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	7												
	итого	650	21,17	23,06	93,07	684,52	0,26	81,55	16,02		438,87	114,13	38,7	2,93
	Обед.													
6	Салат из белокочанной капусты	100	1,02	5,3	8,9	53,76	0,01	13,62			36,78			0,48
	Капуста белокочанная	118												
	~ Масса стертой капусты	75												
	Лук зеленый	15												
	или Морковь	15												
	Сахар	5												
	Кислота лимонная	0.3												
	Масло растительное	10												
	Соль	2												
55	Свекольник	250	2	5,1	10,6	113,3	0,05	6,95			31,3			1,3
	Свекла	65												

	~ Масса отварной свеклы	63												
	Картофель	46												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	12												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4												
	Томат-паста	2												
	Сахар	2												
	Бульон мясной	200												
	Сметана 15% жирности (термообработка)	10												
	Соль	2												
122	Плов из курицы	200	21	20,26	41	418,6	0,1	1,9			30,8			2,6
	Куры потрошенные	97												
	Масло растительное	4												
	Лук репчатый	7												
	Морковь	11												
	Рис	47												
	Томат-паста	5												
	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

5

	Яблоко	100	0,4	0,5	9,9	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	итого	950	31,93	33,38	140,59	948,74	0,35	32,83	5	0,75	171,08	43,5	16	9,7
		1600	53,1	56,44	233,66	1633,26	0,61	114,38	21,02	0,75	609,95	157,63	54,7	12,63
3 день														
213	Запеканка из творога с маслом	200	17,4	18,1	55,5	430	0,06	0,37			182,94			0,63
	Творог 11% жирности	187												
	Крупа манная	10												
	Сахар	13												
	Яйцо	6												
	Сухари панировочные	8												
	Сметана 15% жирности	8												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	8												
	Молоко сгущенное	23												
	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	700	24,8	24,1	94,8	669	0,12	10,67			315,2	56	92	1,35
	Обед.													
32	Салат "Школьный"	100	3,38	9,35	10,38	97,38	0,06	12,15			37,72			0,31
	Свекла	62												
	~ Свекла отварная	60												
	Лук репчатый	3												

	Огурцы	20											
	Горошек зеленый консервированный	10											
	Масло растительное	5											
16	Суп перловый на курином бульоне со сметаной	270	2,1	3,5	25,6	144,9	9,05	23,1			140		1,7
	Курица 1 категория потрошенные	40											
	Крупа перловая	17											
	Лук репчатый	17											
	Морковь	17											
	Масло сливочное 72,5% жирности	6											
	Картофель	45											
	Масло растительное	4											
	Соль	2											
142	Овощи припущенные	200	1,94	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"	100	15	11,2	12	232,5	0,07	0,55			38,19		1,35
	Говядина (котлетное мясо)	74											

	Лук репчатый	14												
	Морковь	11												
	Молоко 2,5 % жирности	14												
	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	970	30,37	33,55	129,92	896,06	9,4	72,8	0	0,55	360,01	40,5	7	10,18
		1670	55,17	57,65	224,72	1565,06	9,52	83,47	0	0,55	675,21	96,5	98	11,53

4 день

	<u>Завтрак.</u>													
66	Каша гречневая молочная жидкая	250	11,3	11,2	46,3	333	0,2	0,6			153,2			4,2
	Гречневая крупа	25												
	Вода питьевая	30												
	Молоко	188												
	Сахар	7												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	7												
	Соль пищевая йодированная	1												
1	Бутерброд с маслом	50	5	8,7	23,8	264	0,08				13,62			1,02
	Хлеб пшеничный высш	50												

	сорта													
	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	600	20	22,7	92,5	727	0,37	39,12	0	0,2	307,68	11	17	5,42
	Обед.													
16	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,03	1,73			20,7			0,55
	Морковь	85												
	Масло растительное	5												
	Сахар	10												
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	10,2	13,5	157,5	0,05	8,1			50,6			1,15
	Свекла	40												
	Капуста белокочанная	20												
	Картофель	20												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Томат-паста	3												
	Масло растительное	5												
	Сахар	3												

	Кислота лимонная	0.25												
	Вода питьевая	200												
	Куры	30												
	Сметана	10												
	соль	2												
76	Рыба отварная с соусом по-польски	100	14,12	11,8	1,37	150,5	0,11	1,6			51,2		1,13	
	Минтай	122,5												
	Морковь	11												
	Лук репчатый	25												
	Бульон рыбный	25												
	Яйцо	7												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	7												
	Кислота лимонная	1												
	Мука пшеничная	15												
	Соль	1												
169	Макаронные изделия отварные	200	7,6	2,2	38,6	193,2	0,08	0,02		1,07	7,6	47,6	10,8	1,04
	Макаронные изделия	45												
	Вода питьевая	140												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	8												
	Соль	3												
	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	100	3,04	1,48	13,36	71,9	0,072	-			14			1,56
	ИТОГО	940	33,21	32	134,33	908,42	0,472	91,45	16	2,02	190,1	80,1	39,8	6,58
		1540	53,21	54,7	226,83	1635,42	0,842	130,57	16	2,22	497,78	91,1	56,8	12
5 день														
	<u>Завтрак.</u>													
133	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,3	13,8	44	352	0,2	0,6			161,5			1,47
	Пшено	50												
	Молоко 2,5 % жирности	126												
	Вода питьевая	84												
	Сахар	6												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	6												
	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	670	20,85	22,12	94,58	645,12	0,36	6,24	2,25	2,55	306,3	238,4	35,12	6,9
	<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	250	2,48	2,74	19,74	146	0,32	5,8	-	-	20,1	-	120	1,9
	Картофель	65												
	Горох лущеный	20												
	Лук репчатый	12,5												
	Морковь	12,5												
	Петрушка (корень)	4												
	Масло сливочное	6												
	Соль	2												
	Бульон мясной прозрачный	200												
	или Отвар овощной	200												
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	100	5	11,16	27,16	209,6	0,07	0,03			18,23			1,49
	Куры потрошенные	92,5												
	или Цыпленок-бройлер	86												
	растительное масло	6												
	Соль поваренная пищевая	1												
	Сухари панировочные	10												
	Вода питьевая	26												
	Хлеб пшеничный	20												

	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	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
	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	3,5	8	108	0,02	0,3			124	14	92	0,1
	ИТОГО	950	31,43	32,72	128,2	913,87	0,84	19,23	0	0,55	556,57	46,5	219	8,16
		1620	52,28	54,84	222,78	1558,99	1,2	25,47			862,87	284,9	254,1 2	15,06
6 день														
	Завтрак.													
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,16	4,84	31,6	104	0,2	0,5			137,34			1,66
	Геркулес	44												
	Молоко	130												
	Вода питьевая	66												
	Сахар	5												
	~ Каша рассыпчатая	200												
	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	25,95	153,92	0,03	1	0,02		121,94	114,13	16,7	0,51

	Какао (порошок)	4												
	Молоко 2,5% жирнос	100												
	Вода питьевая	115												
	Сахар	10												
	ИТОГО	540	24,85	23,97	95,21	659,32	0,28	2,3	0,1	0,2	521,32	379,42	41,53	2,75
	Обед.													
	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	200	21,3	23,5	38,48	458,4	0,12	0,74			29,1			2,2
	Говядина (котлетное мясо)	90												
	Масло сливочное72,5% жирнос	4												
	Макароны	54												
	~ Макароны отварные	156												
	Сухари панировочные	5												
	Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос	5												
	Яйцо	7												
	Лук репчатый	8												

	Масло сливочное 72,5% жирнос крестьянское	3												
	~ Масса пассерованного лука	9												
	~ Масса полуфабриката	236												
	~ Масса запеч. блюда	200												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	8												
	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	950	32,95	31,18	136,12	950,82	0,5	145,48	21,4	1,15	122,6	201,7	58	9,5
		1490	57,8	55,15	231,33	1610,14	0,78	147,78	21,5	1,35	643,92	581,12	99,53	12,25

7 день

427	Картофель отварной в молоке	250	6,75	9,5	41,25	235	0,27	31,7	0,02	3,75	102,5	187,5	85	2
	Картофель	222,5												
	Молоко	75												
	Масло растительное	8												
	Мука пшеничная	43												
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	40	2,04	0,48	13,36	69,9	0,072	-			14			1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
119	Сосиска отварная	100	10,6	12,55	1,87	244,6	0,02	-	-	-	24,5	-	-	1,6

	сосиска	100												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	6												
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	42		0,6
	ИТОГО	740	24,19	23,73	100,08	767,5	0,492	41,74	0	0	166,76	229,5	0	7,73
	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	250	2,3	9,5	21,57	180,8	0,1	9,65			16,1			1,02
	Картофель	113												
	Морковь	9												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское 72,5 % жирности	2.5												
	Вода питьевая	175												
	говядина	50												
347	Рыба, запеченная с яйцом	200	14	9,5	21,9	197	0,09	19,6			-	34		1

	Минтай	130												
	Пшеничная мука, высшего сорта	15												
	Масло растительное	5												
	яйцо	70												
	Лук репчатый	15												
	~ Масса полуфабриката	200												
	Соль	1												
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,02	0,3			124	14	92	0,1
	Хлеб пшеничный	100	6,4	1,2	33,4	174	18	0,08			35			3,9
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО	900	33,15	31,92	127,17	957,12	18,29	37,63	0	0,55	239,93	46,5	99	7,77
		1640	58,34	55,65	227,25	1724,62	18,78	79,37	0	0,55	406,69	276	99	15,5
							2							
8 день														
	<u>Завтрак.</u>													
176	Каша ячневая, молочная, вязкая	200	7,04	7,6	35,8	145,6	0,14	0,5			146,92			0,9
	Крупа ячневая	44												
	Молоко	136												
	Вода питьевая	64												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	5												
	Сахар	5												
	~ Каша вязкая	200												
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	750	22,14	22	100,2	672,6	0,34	39,52		0,2	357,4	17,5	17	2,17
	Обед.													
44	Салат луковый	100	1,6	9	7	116	0,06	7,6			53		1,36	
	Лук репчатый	96												
	Масло растительное	10												
52	Щи	250	1,75	5,8	8,4	93,2	0,04	9,58			25,94		0,26	
	Капуста белокочанная	50												
	Картофель молодой	72												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	8												
	или Масло растительное	8												
	Сметана	12,5												
	Бульон мясной	85												
	Соль	2												
99	Биточки	100	14	13,58	13,5	262,5	0,08	1,12			32,66		1,29	

	Говядина (котлетное мясо)	74											
	Сухари панировочные	8											
	Хлеб пшеничный	18											
	Молоко	25											
	~ Масса полуфабриката	125											
	Масло растительное	6											
	~ Масса готового блюда	100											
	~ Соус:	-											
	Бульон мясной	32											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4											
	Мука пшеничная высшего сорта	3											
	Морковь	4											
	Лук репчатый	2											
	Томат-паста	4											
	Сахар	2											
	Соус томатный	24											
	Соль	2											
167	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,28	4,2	44,8	232	0,26	11,62			102		4,46
	Крупа пшеничная	80											
	Вода питьевая	103											
	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	940	32,43	33,66	131,65	974,36	0,622	30,28	0	0	273,8	0	0	11,5
		1690	54,57	55,66	231,85	1646,96	0,962	69,8	0	0,2	631,2	17,5	17	13,67
9 день														
	<u>Завтрак.</u>													
187	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	4,96	22,08	101,6	0,12	0,55			126,52			0,8
	Рис	16												
	Пшено	16												
	Молоко	103												
	Вода питьевая	69												
	Сахар	8												
	<i>~ Каша молочная жидкая</i>	200												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	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%	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	670	22,2	23,1	93,37	711,6	0,29	11,73	5,04		491,82	220	30,6	4,86
	Обед.													
15	Морковь с сахаром	100	1,5	0,08	10,5	45	0,03	0,96			11,4			0,3
	Морковь	95												
	сахар	5												
57	Рассольник домашний	250	3,9	7,8	17,7	111,7	0,07	10,5			23,7			10,9
	Картофель	65												
	Капуста белокочанная	20												
	Огурцы соленые	15												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское 72,5 % жирности	5												
	Бульон мясной	200												
	Сметана 15% жирности (термообработка)	15												
	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	100	6,4	1,2	33,4	174	18	0,08			35			3,9
	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	1100	33,15	31,4	139,27	913,72	18,33	41,54	0,04	0,55	365,1	236,5	319	20,75
		1770	55,35	54,5	232,64	1625,32	18,62	53,27	5,08	0,55	856,92	456,5	349,6	25,61
10 день														
	<u>Завтрак.</u>													
211	Омлет с морковью запеченный	200	15,34	14,36	20,8	283,34	0,07	1,3			103			2,1
	Молоко 2,5 % жирности	66												
	Яйцо	120												
	Морковь	52												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	10												
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	100	1,5	4,8	8,5	78	0,05	10,25			30,53			0,8

		650	24,21	23,99	91,25	648,26	0,25	17,11	2	0	280,39	126,13	32,7	8,03
	Обед.													
11	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцо	100	3,3	9,3	5	128,2	0,06	55,48			64,29			1,2
	Капуста белокочанная	63												
	~ Масса перетертой капусты	40												
	Томат													
	Огурцы	17												
	Яйцо	8												
	~ Заправка:	-												
	Масло растительное	6												
	Кислота лимонная	0.5												
	Вода питьевая	10												
	Сахар	1												
	Соль поваренная пищевая	0.3												
	~ Заправка для салатов	20												
62	Суп картофельный с клецками	250	1,7	3	14,5	93,3	0,07	6,6			12,9			0,77
	Картофель	75												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	3												
	-клецки:	10												
	Мука пшеничная высшего сорта	8												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирн	5												
	Яйцо	15												

	Вода питьевая	5											
	Соль поваренная пищевая	3											
	Курица 1 категория	50											
134	Капуста тушеная	200	3,7	5,42	36,5	217,9	0,05	32,96		102,6		1,52	
	Квашеная капуста	167											
	Морковь	30											
	Лук репчатый	8											
	Мука пшеничная высшего сорта	5											
	Сахар	2											
	Томат-паста	6											
	Кислота лимонная	0,3											
	Масло сливочное крестьянское	6											
	Соль	2											
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 пшеничный	80	4,2	1	17,4	174	18	0,08			35			3,9
	Хлеб ржаной	100	3,4	1,48	13,36	71,9	0,36	-	2	2,8	7	316	94	7,8
	ИТОГО	1230	32,9	33,8	140,63	1114,3	18,71	176,04	18	3,2	339,8	316	116	16,6
		1880	57,11	57,79	231,88	1762,56	18,96	193,15	20	3,2	620,19	442,13	148,7	24,63