

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кутуликская средняя общеобразовательная школа

669452, Иркутская область, Аларский район, пос.Кутулик, ул.Матвеева, 47

Тел.8(395)64-37-174, факс 8(395)64-37-174, E-mail:kutulik@list.ru

ОКПО -41781506, ОГРН-102850056709, ИНН/КПП 8501000373/850101001



Меню

Примерное перспективное меню

Для детей 7-10 лет

Сезон :осенне-зимний 2021-2022 учебный год

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с.
 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных организациях/ Под ред. В.Т. Ладвиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
- А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи принт, 2012.- 284 с.
Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. РАН, проф. И. М. Скурихина и академика РАН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиндлусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия, 2006.- 416с.
Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Д. Паркин, О. Р. Феллемеа. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд
Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева
Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд
Химический состав импортных пищевых продуктов/база данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации"

МЕНЮ -РАСКЛАДКА 7-10лет осенне зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен. ккал.
					Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день							
	<i>Завтрак</i>							
181	каша жидкая молочная из манной крупы			200	5,8	10,7	27,9	231,1
	Крупа манная	29,5	29,5					
	Молоко	95	95					
	Вода питьевая	69,8	69,8					
	Сахар	5,7	5,7					
	Масло сливочное	10	10					
54-2гн-2020	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8
	сахар песок	7	7					
	чай черный байховый	1	1					
	Вода питьевая	200	200					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
п/п	фрукты свежие (яблоко)			100	0,44	0,19	11,38	48,99
	итого завтрак:			569	11,16	11,53	75,77	451,49
	<i>Обед</i>							0
54-5з-2020	салат из свежих помидор и огурцов			80	0,7	4,1	2,5	49,7
	лук зеленый	10,8	9,6					
	огурец	31,6	28					
	томаты	43,4	38,4					
	масло подсолнечное	4	4					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
54-8с-2020	суп картофельный с горохом			200	6,68	4,6	16,28	133,24
	Картофель	68	50					
	Горох	16	16					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	масло подсолнечное	4	4					
	лавровый лист	0,04	0,04					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Бульон мясной	130	130					
54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами			70	9,6	5,2	4,4	102,8
	минтай (филе)	68,8	60,9					
	сахар песок	1,8	1,8					
	томат шоре	6,3	6,3					
	лук репчатый	12,2	9,8					

	Морковь	21,9	17,5					
	масло подсолнечное	5,3	5,3					
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	вода	17,5	17,5					
54-6г-2020	рис отварной			150	3,6	5,4	36,4	208,6
	Крупа рисовая	54	54					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Вода	324	324					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81,2
	сахар песок	7	7					
	смесь сухофруктов	26,8	25					
	вода	190	190					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого обед:			769	25,8	19,94	109,37	720,14
	Всего в день			1338	36,96	31,47	185,14	1171,63
	2 день							
	Завтрак							
54-1к-2020	каша кукурузная молочная жидкая			200	5,8	6,8	32,8	215,6
	крупа кукурузная	40	40					
	молоко	100	100					
	сахар песок	3	3					
	масло сливочное	5	5					
	соль поваренная йодированная	1	1					
	вода	68	68					
54-1з-2020	масло сливочное (порциями)			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком			200	3,8	3,5	11,2	91,5
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	7	7					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
п/п	фрукт свежий (мандарин)			100	0,81	0,31	11,54	52,19
	итого завтрак:			579	15,23	19,45	85,63	578,49
	Обед							
54-2з-2020	огурец в нарезке			80	0,6	0,1	2	11,3
	огурец свежий	90,4	80					

54-10с-2020	суп крестьянский с крупой (крупя перловая)			200	5,12	6,22	10,74	119,42
	картофель	27,2	20					
	крупя перловая	8	8					
	капуста белокачанная	30	24					
	Лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	масло подсолнечное	4	4					
	лавровый лист	0,04	0,04					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					0
	бульон	140	140					
54-21м-2020	курица отварная			60	19,3	1,4	0,7	92,6
	Лук репчатый	2,7	2,4					
	курица	97,6	86,4					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	вода	216	216					
54-10г-2020	картофель отварной в молоке			150	4,5	5,9	26,5	177,1
	молоко	45	45					
	масло подсолнечное	4,5	4,5					
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Картофель	181,6	133,5					
	Мука пшеничная	7,5	7,5					
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого обед:			759	34,24	14,26	99,43	663,02
	Всего в день			1338	49,47	33,71	185,06	1241,51
	3 день							
54-21к-2020	Каша рисовая молочная			200	5,2	6,5	28,4	192,9
	крупя рисовая	30,8	30,8					
	молоко	118	118					
	сахар песок	3	3					
	масло сливочное	4	4					
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	вода	58	58					
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке			15	7	8,8	0	107,2

	Сыр "Российский"	15,6	15					
54-21гн-2020	Какао с молоком			200	4,6	4,4	12,5	108
	Какао порошок	5	5					
	Сахар	7	7					
	Молоко	130	130					
	Вода	80	80					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого завтрак:			484	21,52	20,34	70,89	552,7
	<i>Обед</i>							
54-11з-2020	салат из моркови и яблок			80	0,7	8,1	5,8	98,9
	морковь	61	48,8					
	масло подсолнечное	8	8					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	яблоко	27,1	24					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский			200	4,74	6,24	13,6	129,52
	картофель	81,6	60					
	крупа рисовая или перловая	4	4					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	огурец соленый	15	12					
	масло подсолнечное	4	4					
	лавровый лист	0,04	0,04					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Бульон мясной	150	150					
54-2м-2020	гуляш из говядины			80	13,5	13,5	3,1	187,9
	мука пшеничная	2,5	2,5					
	говядина 1 категории	83,6	74					
	томат пюре	7,3	7,3					
	лук репчатый	11,6	9,3					
	масло сливочное	4,3	4,3					
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	вода	107	107					
54-1г-2020	Макаронны отварные			150	5,3	5,6	32,7	202,4
	макаронные изделия высшего сорта	51	51					
	масло сливочное	6,8	6,8					
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	вода	306	306					
п/п	сок	200		200	0,6	0	30,4	124
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12

148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого обед:			779	29,56	34,08	115,59	887,32
	Всего в день:			1263	51,08	54,42	186,48	1440,02
	4 день							
	Завтрак							
54-6к-	каша вязкая молочная пшеница			200	8,3	11,7	37,5	288,5
	Крупа пшеница	50	50					
	Молоко	104	104					
	Сахар-песок	3	3					
	масло сливочное	10	10					
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	вода	52	52					
54-1з-2020	масло сливочное (порциями)			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром			200	1,6	1,4	8,6	53,4
	Молоко	50	50					
	Сахар-песок	7	7					
	чай черный байховый	1	1					
	вода	150	150					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
п/п	фрукты свежие (груша)			100	0,4	0,3	10,3	45,5
	итого завтрак:			579	15,12	22,24	86,49	606,6
	Обед							
54-3з-2020	помидор в нарезке			80	0,9	0,2	3	17,4
	Помидоры свежие	90,4	80					
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками			200	8,64	4,32	13,92	129,12
	Картофель	108,8	80					
	говядина I категории	25,76	22,8					
	яичный порошок	0,7	0,7					
	томат пюре	2	2					
	лук репчатый	12,5	10					
	морковь	10	8					
	лавровый лист	0,04	0,04					
	соль поваренная йодированная	0,48	0,48					
	вода	2	2					
	бульон	140	140					
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом			200	22,1	22,8	13,2	346,4
	лук репчатый	13,4	10,7					
	морковь	6,6	5,3					

	Мука пшеничная	1,6	1,6					
	говядина 1 категории	120,6	106,7					
	Томат пюре	8	8					
	капуста белокочанная	191	152,8					
	масло сливочное	10	10					
	масло подсолнечное	0,5	0,5					
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8					
54-13хн-2020	напиток из шиповника			200	0,6	0,2	15,2	65
	сахар песок	7	7					
	шиповник (сухой)	21,4	20					
	вода	230	230					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого обед:			749	36,96	28,16	75,31	702,52
	Всего в день:			1328	52,08	50,4	161,8	1309,12
	5-й день							
	Завтрак							
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,5	5,58	17,72	143,1
	макаронные изделия высшего сорта	16	16					
	молоко	140	140					
	сахар песок	1,6	1,6					
	масло сливочное	2	2					
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	вода	60	60					
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке			15	7	8,8	0	107,2
	Сыр "Российский"	15,6	15					
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром			200	0,3	0	6,7	28
	сахар песок	7	7					
	лимон	8	7					
	чай черный	1	1					
	вода	195	195					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
п/л	фрукты свежие (апельсин)			100	0,94	0,12	9,35	42,24
	итого завтрак:			584	18,46	15,14	63,76	465,14
	Обед							
54-18з-2020	салат из свеклы с черносливом			80	1,1	4,4	10,3	85,2
	свекла	83	66,4					
	чернослив	10,3	9,6					
	масло подсолнечное	4,8	4,8					

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	5,16	2,78	18,5	119,66
	Картофель	108,8	80					
	макаронные изделия высшего сорта	8	8					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	10	8					
	масло подсолнечное	2	2					
	лавровый лист	0,04	0,04					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	бульон мясной	140	140					
54-1м-2020	бефстроганов из отаваоной говядины			100	14,9	15,6	2,3	209,2
	сметана	25	25					
	Мука пшеничная	1,3	1,3					
	говядина I категории	91,2	80,7					
	Лук репчатый	2,5	2					
	Морковь	9,1	7,3					
	масло сливочное	1,3	1,3					
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	вода	109,3	109,3					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая			150	8,2	6,9	35,9	238,5
	крупа гречневая	69	69					
	масло сливочное	6,8	6,8					
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	вода	102	102					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81,2
	сахар песок	7	7					
	смесь сухофруктов	26,8	25					
	вода	190	190					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого обед:			799	34,58	30,32	116,79	878,36
	Всего в день:			1383	53,04	45,46	180,55	1343,5
	6-й день							
54-13к-2020	каша вязкая молочная пшеничная			200	8,2	10,8	38,5	284
	крупа пшеничная	50	50					
	молоко	106	106					
	сахар песок	3	3					
	масло сливочное	10	10					
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	вода	54	54					

54-1з-2020	масло сливочное (порциями)			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком			200	3,8	3,5	11,2	91,5
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	7	7					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
п/п	фрукты свежие (банан)			100	1,5	0,5	21	94,5
	итого завтрак:			579	18,32	23,64	100,79	689,2
	Обед							
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом			80	1	7,1	5,4	89,5
	картофель	25,5	17,6					
	лук репчатый	15	12					
	морковь	10	8					
	свекла	15	12					
	огурец соленый	30	24					
	масло подсолнечное	8	8					
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
54-12с-2020	суп с рыбными консервами (горбуша)			200	7,9	4,1	12,5	118,5
	петрушка (зелень)	1,7	1,4					
	горбуша консерва	36,2	32					
	картофель	76,2	56					
	крупа перловая или рисовая	4	4					
	лук репчатый	8	6					
	морковь	16	12,8					
	масло сливочное	3	3					
	лавровый лист	0,04	0,04					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	вода	160	160					
54-11м-2020	плов из отварной говядины			200	15,2	15,4	38,6	353,8
	крупа рисовая	54,4	54,4					
	говядина I категории	73,2	64,8					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	25	20					
	масло сливочное	8	8					
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8					
	вода	313	313					

648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого обед:			749	28,82	27,24	115,99	824,4
	Всего в день:			1328	47,14	50,88	216,78	1513,6
	7-й день							
	Завтрак							
54-9к-	каша вязкая молочная овсяная			200	8,6	12,8	34,2	286,4
	крупа овсяная	50	50					
	молоко	100	100					
	сахар песок	3	3					
	масло сливочное	10	10					
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	вода	60	60					
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке			15	7	8,8	0	107,2
	Сыр "Российский"	15,6	15					
54-2гн- 2020	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8
	сахар песок	7	7					
	чай черный байховый	1	1					
	Вода питьевая	200	200					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
п/п	фрукты свежие (груша)			100	0,4	0,3	10,3	45,5
	итого завтрак:			584	20,92	22,54	80,99	610,5
	Обед							
54-2з-2020	огурец в нарезке			80	0,6	0,1	2	11,3
	огурец свежий	90,4	80					
54-1с-2020	щи из свежей капусты			200	4,62	6,06	5,7	95,82
	петрушка (зелень)	0,5	0,4					
	мука пшеничная	2	2					
	томат шоре	1,2	1,2					
	капуста белокачанная	70	56					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	масло подсолнечное	4	4					
	лавровый лист	0,04	0,04					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					

	бульон мясной	160	160					
54-9р-2020	рыба ,запеченная в сметанном соусе(минтай)			80	15,1	20,1	4,3	258,5
	сыр российский	5,7	5,5					
	мука пшеничная	4,4	4,4					
	минтай (филе)	93,6	82,8					
	сметана	47	47					
	масло сливочное	4,7	4,7					
	масло подсолнечное	7,1	7,1					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	вода	12	12					
54-7г-2020	Рис припущенный			150	3,4	5,4	34,9	201,8
	Крупа рисовая	51,8	51,8					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Вода	263,9	263,9					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
54-13хн-2020	напиток из шиповника			200	0,6	0,2	15,2	65
	сахар песок	7	7					
	шиповник (сухой)	21,4	20					
	вода	230	230					
	итого обед:			779	29,04	32,5	92,09	777,02
	Всего в день:			1363	49,96	55,04	173,08	1387,52
	8-й день							
	<u>Завтрак</u>							
54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая			200	5,2	6,5	28,4	192,9
	крупа рисовая	30,8	30,8					
	молоко	118	118					
	сахар песок	3	3					
	масло сливочное	4	4					
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	вода	58	58					
54-1з-2020	масло сливочное (порциями)			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
54-21гн-2020	Какао с молоком			200	4,6	4,4	12,5	108
	Какао порошок	5	5					
	Сахар	7	7					
	Молоко	130	130					
	Вода	80	80					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12

148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого завтрак:			479	14,62	19,74	70,99	520,1
	Обед							
54-13з-20з-2020	салат из свеклы отварной с зеленым горошком			80	1,26	3,1	5,94	56,7
	Свекла	83,1	66,5					
	Зеленый консервированный горошек	10	10					
	масло подсолнечное	3,5	3,5					
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками			200	4,62	3,34	11,4	94,14
	морковь	10	8					
	картофель	54,4	40					
	порошок яичный	0,7	0,7					
	мука пшеничная	6,16	6,16					
	лук репчатый	10	8					
	масло сливочное	0,7	0,7					
	масло подсолнечное	2	2					
	лавровый лист	0,04	0,04					
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	Вода	9,16	9,16					
	бульон мясной	150	150					
п/ф	котлета куриная			100	13	14	4	194
54-9г-2020	рагу из овощей			150	2	4,5	11,5	94,5
	лук репчатый	15	12					
	морковь	30	24					
	картофель	65,3	48					
	мука пшеничная	1,1	1,1					
	капуста белокочанная	37,5	30					
	масло сливочное	1,1	1,1					
	масло подсолнечное	4	4					
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	вода	24,6	24,6					
54-1хн-	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81,2
	сахар песок	7	7					
	смесь сухофруктов	26,8	25					
	вода	190	190					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого обед:			799	26,1	25,58	82,63	665,14
	Всего в день:			1278	40,72	45,32	153,62	1185,24
	9-й день							
	Завтрак							
176	каша ячневая молочная вязкая			200	6,8	7,6	37,8	246,8

	Крупа ячневая	36,6	36,6					
	Молоко	80	80					
	Вода питьевая	53,3	53,3					
	Сахар	5,7	5,7					
	Масло сливочное	10	10					
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке			15	7	8,8	0	107,2
	Сыр "Российский"	15,6	15					
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром			200	1,6	1,4	8,6	53,4
	Молоко	50	50					
	Сахар-песок	7	7					
	чай черный байховый	1	1					
	вода	150	150					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого завтрак:			484	20,12	18,44	76,39	552
	Обед							
54-12з-2020	икра морковная			80	1,7	5,7	8,1	90,5
	морковь	75	60					
	лук репчатый	18	14,4					
	томат шоре	22,4	22,4					
	сахар песок	0,9	0,9					
	масло подсолнечное	6,4	6,4					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	кислота лимонная	0,4	0,4					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем			200	4,7	6,1	10,1	114,1
	морковь	12,5	10					
	свекла	40	32					
	картофель	21,76	16					
	томат шоре	6	6					
	капуста белокочанная	20	16					
	лук репчатый	10	8					
	масло подсолнечное	4	4					
	лавровый лист	0,04	0,04					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	бульон мясной	160	160					
п\ф	Котлета мясная			100	11,3	13	12,3	211,4
54-1г-2020	Макароны отварные			150	5,3	5,5	32,7	201,5
	макаронные изделия высшего сорта	51	51					
	масло сливочное	6,8	6,8					
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5					

	вода	306	306					
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого обед:			799	27,72	30,94	122,69	880,1
	Всего в день:			1283	47,84	49,38	199,08	1432,1
	10-й день							
	Завтрак							
54-16к-2020	Каша "Дружба"			200	5	6,9	23,9	177,7
	Крупа рисовая	15	15					
	крупа пшеничная	11	11					
	Молоко	102	102					
	сахар песок	3	3					
	масло сливочное	5	5					
	вода	70	70					
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
54-1з-2020	масло сливочное (порциями)			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром			200	0,3	0	6,7	28
	сахар песок	7	7					
	лимон	8	7					
	чай черный	1	1					
	вода	195	195					
147	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,3	0,24	7,69	38,12
148	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	итого завтрак:			479	10,12	15,74	60,69	424,9
	Обед							
54-9з-2020	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками			80	1,1	8,1	4,8	96,7
	яблоко	18,1	16					
	Капуста белокачанная	57	45,6					
	Морковь	20	16					
	масло подсолнечное	8	8					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	вода	4	4					
	Кислота лимонная	0,1	0,1					
113	Суп-лапша домашняя			250	3,4	5,52	11,04	107,44

