

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 11-18 лет

Сезон :осенне-зимний 2021-2022 учебный год

При составлении меню использовались 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
- А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. РАН, проф. И. М. Скуржинна и академика РАН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакСауса и Уиндлуса / пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батуркина.- СПб.: Профессия, 2006.- 416с.
Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феинема. - 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. Скуржинна, М. Н. Волгарева
Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд
Химический состав импортных пищевых продуктов/базы данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации"

МЕНЮ РАСКЛАДКА 11-18лет осенне зимний период

№ реп.	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			250	7,25	13,37	34,9	288,93
	Крупа манная	36,9	36,9					
	Молоко	120	120					
	Вода питьевая	87,2	87,2					
	Сахар	7,1	7,1					
	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:			619	12,61	14,2	82,77	509,32
	<i>Обед</i>							0
54-5з-2020	салат из свежих помидор и огурцов			100	1	5,2	3,1	63,2
	лук зеленый	13,6	12					
	огурец	39,5	35					
	томаты	54,2	48					
	масло подсолнечное	5	5					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
54-8с-2020	суп картофельный с горохом			250	8,35	5,75	20,35	166,55
	Картофель	85	62,5					
	Горох	20	20					
	лук репчатый	12,5	10					
	морковь	12,5	10					
	масло подсолнечное	5	5					
	лавровый лист	0,05	0,05					
	соль поваренная йодированная	0,33	0,33					
	Бульон мясной	162,5	162,5					
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			200	4,8	7,2	48,6	278,4
	Крупа рисовая	72	72					
	Масло сливочное	9,1	9,1					
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7					
	Вода	432	432					
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:			889	28,97	23,99	126,24	836,75
	Всего в день			1508	41,58	38,19	209,01	1346,07
	2 день							
	Завтрак							
54-1к-2020	каша кукурузная молочная жидкая			250	7,4	8,6	41,1	271,4
	крупа кукурузная	50	50					
	молоко	125	125					
	сахар песок	3,8	3,8					
	масло сливочное	6,2	6,2					
	соль поваренная йодированная	1,3	1,3					
	вода	85	85					
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:			629	16,83	21,25	93,93	634,29
	Обед							
54-2з-2020	огурец в нарезке			100	0,8	0,1	2,5	14,1
	огурец свежий	90,4	80					

54-10с-2020	суп крестьянский с крупой (крупя перловая)			250	6,4	7,8	13,4	149,4
	картофель	34	25					
	крупя перловая	10	10					
	капуста белокачанная	37,5	30					
	Лук репчатый	12,5	10					
	морковь	12,5	10					
	масло подсолнечное	5	5					
	лавровый лист	0,05	0,05					
	соль поваренная йодированная	0,37	0,37					0
	бульон	212,5	212,5					
54-21м-2020	курица отварная			80	25,7	2	0,9	124,4
	Лук репчатый	3,6	3,2					
	курица	130,2	115,2					
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4					
	вода	288	288					
54-10г-2020	картофель отварной в молоке			200	6	7,7	35,3	234,5
	молоко	60	60					
	масло подсолнечное	6	6					
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7					
	Картофель	242,1	178					
	Мука пшеничная	10	10					
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:			899	43,62	18,24	111,59	785
	Всего в день			1528	60,45	39,49	205,52	1419,29
	3 день							
54-21к-2020	Каша рисовая молочная			250	6,6	8,1	35,7	242,1
	крупя рисовая	38,5	38,5					
	молоко	147,5	147,5					
	сахар песок	3,8	3,8					
	масло сливочное	5	5					
	соль поваренная йодированная	0,12	0,12					
	вода	72,5	72,5					
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:			534	22,92	21,94	78,19	601,9
	Обед							
54-11з-2020	салат из моркови и яблок			100	0,9	10,2	7,2	123,8
	морковь	76,2	61					
	масло подсолнечное	10	10					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	яблоко	33,9	30					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский			250	6	7,8	17	162,2
	картофель	102	75					
	крупа рисовая или перловая	5	5					
	лук репчатый	12,5	10					
	морковь	12,5	10					
	огурец соленый	18,7	15					
	масло подсолнечное	5	5					
	лавровый лист	0,05	0,05					
	соль поваренная йодированная	0,33	0,33					
	Бульон мясной	187,5	187,5					
54-2м-2020	гуляш из говядины			120	20,4	20,4	4,7	284
	мука пшеничная	3,8	3,8					
	говядина 1 категории	125,4	111					
	томат пюре	10,9	10,9					
	лук репчатый	17,4	14					
	масло сливочное	6,4	6,4					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	вода	160,5	160,5					
54-1г-2020	Макаронны отварные			200	7,1	7,4	43,7	269,8
	макаронные изделия высшего сорта	68	68					
	масло сливочное	9,1	9,1					
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7					
	вода	408	408					
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:			939	39,72	46,44	132,99	1108,4
	Всего в день:			1473	62,64	68,38	211,18	1710,3
	4 день							
	Завтрак							
54-6к-	каша вязкая молочная пшеница			250	10,4	14,5	46,9	359,7
	Крупа пшеница	62,5	62,5					
	Молоко	130	130					
	Сахар-песок	3,8	3,8					
	масло сливочное	12,5	12,5					
	соль поваренная йодированная	0,13	0,13					
	вода	65	65					
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	0,44	0,19	11,38	48,99
	итого завтрак:			629	17,26	24,93	96,97	681,29
	Обед							
54-3з-2020	помидор в нарезке			100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Помидоры свежие	113	100					
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками			250	10,8	5,4	17,4	161,4
	Картофель	136	100					
	говядина I категории	32,2	28,5					
	яичный порошок	0,7	0,7					
	томат пюре	2,5	2,5					
	лук репчатый	15,6	12,5					
	морковь	12,5	10					
	лавровый лист	0,05	0,05					
	соль поваренная йодированная	0,6	0,6					
	вода	2,5	2,5					
	бульон	175	175					
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом			250	27,4	28,6	16,6	433,4
	лук репчатый	16,7	13,4					
	морковь	8,3	6,6					

	Мука пшеничная	2	2					
	говядина 1 категории	150,7	133,4					
	Томат пюре	10	10					
	капуста белокочанная	238,8	191					
	масло сливочное	12,5	12,5					
	масло подсолнечное	0,6	0,6					
	соль поваренная йодированная	1	1					
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:			869	44,62	35,04	82,99	825,8
	Всего в день:			1498	61,88	59,97	179,96	1507,09
	5-й день							
	<u>Завтрак</u>							
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями			250	6,9	7	22,15	179,2
	макаронные изделия высшего сорта	20	20					
	молоко	175	175					
	сахар песок	2	2					
	масло сливочное	2,5	2,5					
	соль поваренная йодированная	0,22	0,22					
	вода	75	75					
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/п	фрукты свежие (апельсин)			100	0,94	0,12	9,35	42,24
	итого завтрак:			634	19,86	16,56	68,19	501,24
	<u>Обед</u>							
54-18з-2020	салат из свеклы с черносливом			100	1,4	5,4	12,9	105,8
	свекла	103,8	83					
	чернослив	12,8	12					
	масло подсолнечное	6	6					

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	6,45	3,5	23,12	149,78
	Картофель	136	100					
	макаронные изделия высшего сорта	10	10					
	Лук репчатый	12,5	10					
	Морковь	12,5	10					
	масло подсолнечное	2,5	2,5					
	лавровый лист	0,05	0,05					
	соль поваренная йодированная	0,32	0,32					
	бульон мясной	175	175					
54-1м-2020	бефстрогонов из отваоной говядины			120	18	18,8	2,9	252,8
	сметана	30	30					
	Мука пшеничная	1,6	1,6					
	говядина I категории	109,4	96,8					
	Лук репчатый	3	2,4					
	Морковь	10,9	8,8					
	масло сливочное	1,6	1,6					
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	вода	131,2	131,2					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая			200	11	9,3	47,9	319,3
	крупа гречневая	92	92					
	масло сливочное	9,1	9,1					
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7					
	вода	136	136					
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:			939	42,07	37,64	136,61	1053,48
	Всего в день:			1573	61,93	54,2	204,8	1554,72
	6-й день							
54-13к-2020	каша вязкая молочная пшеничная			250	10,1	13,5	48,1	354,3
	крупа пшеничная	62,5	62,5					
	молоко	132,5	132,5					
	сахар песок	3,8	3,8					
	масло сливочное	12,5	12,5					
	соль поваренная йодированная	0,12	0,12					
	вода	67,5	67,5					

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	23,6	104,9
	итого завтрак:			629	20,22	26,34	112,99	769,9
	Обед							
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом			100	1,2	9	6,7	112,6
	картофель	31,9	22					
	лук репчатый	18,8	15					
	морковь	12,5	10					
	свекла	18,8	15					
	огурец соленый	37,5	30					
	масло подсолнечное	10	10					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
54-12с-2020	суп с рыбными консервами (горбуша)			250	9,87	5,12	15,52	147,64
	петрушка (зелень)	2,2	1,75					
	горбуша консерва	45,2	40					
	картофель	95,2	70					
	крупа перловая или рисовая	5	5					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	20	16					
	масло сливочное	3,75	3,75					
	лавровый лист	0,05	0,05					
	соль поваренная йодированная	0,37	0,37					
	вода	200	200					
54-11м-2020	плов из отварной говядины			250	19,1	19,3	48,2	442,9
	крупа рисовая	68	68					
	говядина 1 категории	91,5	81					
	лук репчатый	12,5	10					
	морковь	31,2	25					
	масло сливочное	10	10					
	соль поваренная йодированная	1	1					
	вода	391,2	391,2					

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:			869	34,89	34,06	129,91	965,74
	Всего в день:			1498	55,11	60,4	242,9	1735,64
	7-й день							
	Завтрак							
54-9к-	каша вязкая молочная овсяная			250	10,7	15,9	42,7	356,7
	крупя овсяная	62,5	62,5					
	молоко	125	125					
	сахар песок	3,8	3,8					
	масло сливочное	12,5	12,5					
	соль поваренная йодированная	0,13	0,13					
	вода	75	75					
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:			634	23,02	25,64	89,49	680,8
	Обед							
54-2з-2020	огурец в нарезке			100	0,8	0,1	2,5	14,1
	огурец свежий	113	100					
54-1с-2020	щи из свежей капусты			250	5,77	7,57	7,12	119,69
	петрушка (зелень)	0,62	0,5					
	мука пшеничная	2,5	2,5					
	томат шоре	1,5	1,5					
	капуста белокачанная	87,5	70					
	лук репчатый	12,5	10					
	морковь	12,5	10					
	масло подсолнечное	5	5					
	лавровый лист	0,05	0,05					
	соль поваренная йодированная	0,33	0,33					

	бульон мясной	200	200					
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			200	4,6	7,2	46,6	269,6
	Крупа рисовая	69,1	69,1					
	Масло сливочное	9,1	9,1					
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7					
	Вода	351,9	351,9					
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:			899	31,59	35,81	105,71	871,49
	Всего в день:			1533	54,61	61,45	195,2	1552,29
	8-й день							
	<u>Завтрак</u>							
54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая			250	6,6	8,1	35,7	242,1
	крупа рисовая	38,5	38,5					
	молоко	147,5	147,5					
	сахар песок	3,8	3,8					
	масло сливочное	5	5					
	соль поваренная йодированная	0,13	0,13					
	вода	72,5	72,5					
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:			529	16,02	21,34	78,29	569,3
	Обед							
54-13з-20з-2020	салат из свеклы отварной с зеленым горошком			100	1,58	3,87	7,42	70,83
	Свекла	103,8	83,12					
	Зеленый консервированный горошек	12,5	12,5					
	масло подсолнечное	4,4	4,4					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками			250	5,77	4,17	14,25	117,61
	морковь	12,5	10					
	картофель	68	50					
	порошок яичный	0,7	0,7					
	мука пшеничная	7,7	7,7					
	лук репчатый	12,5	10					
	масло сливочное	0,9	0,9					
	масло подсолнечное	2,5	2,5					
	лавровый лист	0,05	0,05					
	соль поваренная йодированная	0,25	0,25					
	Вода	11,45	11,45					
	бульон мясной	187,5	187,5					
п/ф	котлета куринная			100	13	14	4	194
54-9г-2020	рагу из овощей			200	2,6	6,1	15,4	126,9
	лук репчатый	20	16					
	морковь	40	32					
	картофель	87	64					
	мука пшеничная	1,5	1,5					
	капуста белокачанная	50	40					
	масло сливочное	1,5	1,5					
	масло подсолнечное	5,3	5,3					
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7					
	вода	32,8	32,8					
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:			919	28,17	28,78	90,86	735,14
	Всего в день:			1448	44,19	50,12	169,15	1304,44
	9-й день							
	Завтрак							
176	каша ячневая молочная вязкая			250	8,5	9,5	47,25	308,5

	Крупа ячневая	45,75	45,75					
	Молоко	100	100					
	Вода питьевая	66,6	66,6					
	Сахар	7,1	7,1					
	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:			534	21,82	20,34	85,84	613,7
	Обед							
54-12з-2020	икра морковная			100	2,1	7,1	10,1	112,7
	морковь	93,8	75					
	лук репчатый	22,5	18					
	томат шоре	28	28					
	сахар песок	1,2	1,2					
	масло подсолнечное	8	8					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	кислота лимонная	0,5	0,5					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем			250	5,87	7,62	12,62	142,54
	морковь	15,62	12,5					
	свекла	50	40					
	картофель	27,2	20					
	томат шоре	7,5	7,5					
	капуста белокочанная	25	20					
	лук репчатый	12,5	10					
	масло подсолнечное	5	5					
	лавровый лист	0,05	0,05					
	соль поваренная йодированная	0,33	0,33					
	бульон мясной	200	200					
п\ф	Котлета мясная			100	11,3	13	12,3	211,4
54-1г-2020	Макаронны отварные			200	7,1	7,4	43,7	269,8
	макаронные изделия высшего сорта	68	68					
	масло сливочное	9,1	9,1					
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7					

	вода	408	408					
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:			919	31,09	35,76	138,21	999,04
	Всего в день:			1453	52,91	56,1	224,05	1612,74
	10-й день							
	<i>Завтрак</i>							
54-16к-2020	Каша "Дружба"			250	5	6,9	23,9	177,7
	Крупа рисовая	18,8	18,8					
	крупа пшенная	13,8	13,8					
	Молоко	127,5	127,5					
	сахар песок	3,8	3,8					
	масло сливочное	6,2	6,2					
	вода	87,5	87,5					
	соль поваренная йодированная	0,13	0,13					
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:			529	10,12	15,74	60,69	424,9
	<i>Обед</i>							
54-9з-2020	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками			100	1,4	10,2	6	120,9
	яблоко	22,6	20					
	Капуста белокачанная	71,2	57					
	Морковь	25	20					
	масло подсолнечное	10	10					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	вода	5	5					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
113	Суп-лапша домашняя			250	4,25	6,9	13,8	134,3

