

Утверждено С.В. Сапжиков

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-раскладка для ЛДП 2022г
МБОУ Кутуликская СОШ

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
2. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных организациях/ Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

П. Кутулик 2022г

меню-раскладка для ЛДП 2022 год с 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен. ккал.
					Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день							
	<i>Завтрак</i>							
181	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					
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	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
338	Фрукты свежие п/п	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	Яблоко свежее							
	итого:			549	10,2	10,1	81,8	458,9
	<i>Обед</i>							
23	Салат из свежих помидор			60	0,6	3,6	4	50,8
	Помидоры свежие	50,7	43,2					
	Лук репчатый	16,4	13,8					
	Масло растительное	3,6	3,6					
102	Суп картофельный с бобовыми			200	4	4,2	16,8	121
	Картофель	53,4	40					
	Горох	16,16	16					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло растительное	4	4					
	Вода	140	140					
511	Бульон мясной		140					
	Лук	2,8	2,3					
	Морковь	2,8	2,3					
	Соль	0,7	0,7					
	говядина	46,8	46,8					
	Вода	140	140					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами			100	9,1	4,8	4,8	98,8
	Минтай	123	62					
	~ Масса готовой рыбы	-	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					
	~ Масса готовых овощей	-	50					
305	Рис припущенный			180	4,3	5,7	47,1	256,9
	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	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
п/п	Вафли сливочные	30	30	30	2,5	8,7	13,9	143,9
	итого:			839	25,08	27,5	137,5	897,82
	Всего в день			1388	35,28	37,6	219,3	1356,72
	2 день							
	Завтрак							
362	Пудинг из творога запеченный			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					
	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					
351	Соус молочный (на сгущенном молоке)			30	0,4	1,2	2,4	22
	Молоко сгущенное	9	9					
	Масло сливочное	1,8	1,8					
	Мука пшеничная	3	3					
	Вода	9	9					
	Ванилин	0,03	0,03					
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	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:			459	27,7	26,7	77,66	661,74
	<i>Обед</i>							
п/п (101)	Консервы овощные закусочные			60	0,8	3,2	5,5	54
	Икра кабачковая	63,6	60					
97	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					
511	Бульон мясной		140					
	Лук	2,5	2,3					
	Морковь	2,8	2,3					
	Соль	0,7	0,7					
	Говядина обработанная	46,8	46,8					
	Вода	140	140					
288	Птица или кролик отварные			80	11	7,7	2,4	122,9
	Бойлер-пыленок	87,36	69,12					
	Лук репчатый	2,4	1,92					
	петрушка корень	1,44	0,96					
	Соус 330		30					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
	Соль	0,3	0,3					
518	Картофель отварной			150	3	6	22,1	154,4
	Картофель	199,5	150					
	Масло сливочное	5,25	5,25					
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					
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:			759	21,1	19,6	105,7	683,6

	Всего в день			1218	48,8	46,3	183,36	1345,34
	3 день							
182	Каша рисовая молочная			180	6,3	9,8	26,4	219
	Рис	26,4	26,4					
	Вода питьевая	63,75	63,75					
	Молоко	85	85					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масса каши		170					
	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	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
п/п	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							
20	Салат из свежих огурцов			60	0,36	3,6	1,8	41,04
	Огурцы свежие	71,2	57					
	Масло растительное	3,6	3,6					
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							
	Говядина	67	67					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
246	Гуляш из отварного мяса			100	15,1	6,4	3,3	131,2

	Говядина(покромка, лопаточная часть, грудинка)	110	81					
	Морковь	3	2					
	Лук репчатый	2,5	2					
	Масса отварного мяса	-	50					
	лук репчатый	12	10					
	Томатное пюре	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Мука пшеничная	2	2					
	Овощной отвар или вода	-	25					
	Масса соуса	-	50					
	Масса гуляша	-	100					
203	Макароны отварные			150	5	6	34	210
	Макароны	51	51					
	Масло сливочное	4,2	4,2					
п/п	Сок сливовый	200		200	0,6	0	30,4	124
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:			829	27,66	21,6	112,2	753,84
	Всего в день:			1438	48,83	41,8	198,9	1367,12
	4 день							
	<u>Завтрак</u>							
182	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					
	Вода питьевая	59,5	59,5					
	Масса каши		170					
	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	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
338	Фрукты свежие			100	0,4	0	11,4	47
	Груша	100	100					
	итого:			559	12,7	20,1	86,65	578,1
	<u>Обед</u>							
23	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					
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
	Говядина	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	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
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:			839	36,8	28,6	118,74	862,86
	Всего в день:			1398	49,5	48,7	205,39	1440,96
	5-й день							
	<u>Завтрак</u>							
120	Суп молочный с макаронными изделиями			200	3,3	3,7	12,5	96,5
	Молоко	100	100					
	Вода питьевая	84	84					
	Вермишель	16	16					
	Сахар	1,2	1,2					
	Масло сливочное	1,6	1,6					
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	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
п/п	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
	Обед							
71	Овощи натуральные свежие			75	0,75	0	2,55	13,2
	Огурцы свежие	78,9	75					
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					
	Говядина обработанная	58,6	58,6					
	Вода питьевая	190	190					
	Лук	3,5	2,97					
	Морковь	3,6	2,9					
	Соль	0,87	0,87					
245	Бефстроганов из отварного мяса			100	15,3	6	4,2	132
	Говядина	110	81					
	Морковь	3	2					
	Лук репчатый	2,5	2					
	Масса отварного мяса		50					
	Морковь	12,5	10					
	Соус сметанный №330	-	50					
	Сметана	12,5	12,5					
	Мука пшеничная	3,75	3,75					
	Вода или отвар	37,5	37,5					
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	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
п/п	Вафли сливочные	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9
	итого:			904	34,03	26,2	142,37	941,4
	Всего в день:			1533	48,35	37,05	213,87	1382,33

	6-й день							
341	Омлет из яичного порошка			150	15,15	25,2	2,4	297
	Яичный порошок	35,3	35,3					
	Вода	123,5	123,5					
	Масло сливочное	8,82	8,82					
	Масса готового омлета		154					
	Масло сливочное	8,82	8,82					
14	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
379	Кофейный напиток			200	3,5	2,6	25,9	141
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
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
338	Фрукты свежие			100	1,5	0	23,6	100,4
	Банан	115	100					
	итого:			529	24,75	36,5	81,1	751,9
	Обед							
71	Овощи натуральные свежие			60	0,7	0,12	2,7	14,68
	Помидоры свежие	63,12	60					
96	Рассольник Ленинградский			200	1,6	4	16,4	108
	Картофель	80	60					
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	4	4					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	4,8	4					
	Огурцы соленые	13,4	12					
	Масло растительное	4	4					
	Бульон или вода	150	150					
511	Бульон мясной №511			-				
	Птица обработанная	45,4	45,4					
	Вода питьевая	150	150					
	Лук	3	2,5					
	Морковь	3	2,5					
	Соль	0,74	0,74					
150	Плов с говядиной			180	20,6	8,8	31,4	287,2
	Говядина	128,3	94,8					
	Рис	40,8	40,8					
	Масло растительное	5,94	5,94					
	Лук репчатый	7,2	5,9					
	Морковь	11,9	9,5					
	Томатное пюре	9,5	9,5					

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					
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							
	Завтрак							
182	Каша молочная овсяная 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					
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	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
338	Фрукты свежие			150	0,5	0	14,2	58,8
	Груша	155	150					
	Итого:			609	13,52	14,75	86,2	531,63
	Обед							
20	Салат из свежих огурцов			75	0,45	4,5	2,25	51,3
	Огурцы свежие	89,1	71,25					
	Масло растительное	4,5	4,5					
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			150	3,6	4,7	39,2	213,5
	Крупа рисовая	52,5	52,5					
	Масло сливочное	5,25	5,25					
	Вода		110,3					
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
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			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							
	Завтрак							
219	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					
	Масло растительное	8,1	8,1					
	Масса готовых сырников		130					
	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	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:			429	27,05	21	69	573,2
	Обед							

53	Салат из свеклы с зеленым горошком			60	1	3,6	6,3	61,6
	Свекла	38,3	30					
	Зеленый консервированный горошек	23,1	15					
	Яблоки свежие	15,4	10,8					
	Лук репчатый	3,6	3					
	Масло растительное	3,6	3,6					
108	Суп картофельный с клецками			200	4,1	4,9	23,2	153,3
	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					
534	капуста тушеная с мясом			200	22,1	22,8	13,2	346,4
	лук репчатый	13,4	10,7					
	морковь	6,6	5,3					0
	Мука пшеничная	1,6	1,6					
	говядина 1 категории	120,6	106,7					
	Томатное 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					
	Лавровый лист	0,015	0,015					
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	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:			729	31,78	31,8	93,62	787,8
	Всего в день:			1158	58,83	52,8	162,62	1361
	9-й день							
	<i>Завтрак</i>							
182	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					
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	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
п/п	Напиток кисломолочный	185	180	180	5,1	7,4	9	123
	Йогурт							
	Итого			639	18,72	21,65	82,3	598,93
	Обед							
71	Овощи натуральные свежие			60	0,72	0,12	2,76	15
	Помидоры свежие	63,1	60					
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 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					
203	Макароны отварные			180	6,1	7,2	41,4	254,8
	Макароны	61,2	61,2					
	Масло сливочное	5	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					
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			859	25,42	25,92	130,26	856
	Всего в день:			1498	44,14	47,57	212,56	1454,93
	10-й день							
	<i>Завтрак</i>							
175	Каша "Дружба"			180	5,2	9,4	28,2	218,2
	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					
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	200	200					
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:			459	10	18,1	72,6	493,3
	<i>Обед</i>							

20	Салат из свежих огурцов			60	0,36	3,6	1,8	41,04
	Огурцы свежие	71,2	57					
	Масло растительное	3,6	3,6					
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	Гёфтели 2-й вариант			110	10,1	14,1	6,3	182,5
	Говядина (колетное 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			180	3,6	7,3	26,6	186,5
	Картофель	239,4	180					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
п/п	Сок яблочный	200		200	1	0	24,4	101,6
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
п/п	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

