

**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



***Примерное меню на 2023г  
Для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием***

***МБОУ Кутуликская СОШ***

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

**меню-раскладка для ЛДП 2023 год с 11 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен. ккал.
					Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>1 день</b>							
	<b><u>Завтрак</u></b>							
181	<b>Каша молочная манная</b>			200	5,8	10,7	27,9	231,1
	Крупа манная	29,5	29,5					
	Молоко	95	95					
	Вода питьевая	71,25	71,25					
	Сахар	5,7	5,7					
	Масса каши		190					
	Масло сливочное	10	10					
376	<b>Чай с сахаром</b>			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	<b>Фрукты свежие п/п(яблоко)</b>	105	100	100	0,4	0	12,6	52
п/п	<b>Йогурт</b>	150	150	150	4,35	3,75	7,5	81,15
	<b>итого:</b>			<b>746</b>	<b>17,05</b>	<b>15,38</b>	<b>103,2</b>	<b>619,42</b>
	<b><u>Обед</u></b>							
23	<b>Салат из свежих помидор</b>			100	1,1	6,1	6,9	86,9
	Помидоры свежие	84,7	72					
	Лук репчатый	27,4	23					
	Масло растительное	6	6					
102	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>			250	5	5,3	21	141,7
	Картофель	66,75	50					
	Горох	20,2	20					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Вода	175	175					
511	<b>Бульон мясной</b>		175					
	Лук	3,5	2,9					
	Морковь	3,6	2,9					
	Соль	0,88	0,88					
	говядина	58,6	58,6					
	Вода	175	175					
229	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>			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	<b>Рис припущенный</b>			180	4,3	5,7	45,1	248,9
	Крупа рисовая	63	63					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Вода		132,3					
349	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	<b>Вафли сливочные</b>	30	30	30	2,5	8,7	13,9	143,9
	<b>итого:</b>			<b>956</b>	<b>28,48</b>	<b>31,53</b>	<b>143,7</b>	<b>972,49</b>
	<b>Всего в день</b>			<b>1702</b>	<b>46,98</b>	<b>46,91</b>	<b>246,9</b>	<b>1591,91</b>
	<b>2 день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
362	<b>Пудинг из творога запеченный</b>			200	24,6	19	29,6	387,8
	Творог	129,2	127,5					
	Крупа манная	13,6	13,6					
	Яичный порошок	2,12	2,12					
	Сахар	13,6	13,6					
	Виноград сушёный (изюм)	17,3	17					
	Ванилин	0,017	0,017					
	Масло сливочное	5,1	5,1					
	Сухари	5,1	5,1					
	Сметана	5,1	5,1					
	Соус №350, 366,351,358-362	-	30					
351	<b>Соус молочный (на сгущенном молоке)</b>			40	0,66	1,7	3,2	30,74
	Молоко сгущенное	12	12					
	Масло сливочное	2,4	2,4					
	Мука пшеничная	4	4					
	Вода	12	12					
	Ванилин	0,04	0,04					
14	<b>Масло порциями</b>			10	0,1	8,2	0,06	74,44
	Масло сливочное	10	10					
379	<b>Кофейный напиток</b>			200	3,5	2,6	23,9	133
	Кофейный напиток	5	5					

	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	<b>итого:</b>			<b>546</b>	<b>35,26</b>	<b>32,43</b>	<b>96,96</b>	<b>820,75</b>
	<b>Обед</b>							
п/п (101)	<b>Консервы овощные закусочные</b>			100	1,4	5,4	9,2	91
	Икра кабачковая	106	100					
97	<b>Суп картофельный</b>			250	2,3	2,8	21,4	120
	Картофель	150	112,5					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Вода или бульон	175	175					
511	<b>Бульон мясной</b>		175					
	Лук	3,5	2,9					
	Морковь	3,6	2,9					
	Соль	0,88	0,88					
	Говядина обработанная	58,6	58,6					
	Вода	175	175					
288	<b>Птица или кролик отварные</b>			100	13,8	9,7	3,1	154,9
	Бойлер-цыпленок	109,2	86,4					
	Лук репчатый	3	2,4					
	петрушка корень	1,8	1,2					
	Соус 330		40					
	Сметана	10	10					
	Мука пшеничная	3	3					
	Вода или отвар	30	30					
	Соль	0,4	0,4					
518	<b>Картофель отварной</b>			180	3,6	7,3	26,6	186,5
	Картофель	239,4	180					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
648	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	<b>Фрукты свежие п/п(банан)</b>	160	150	150	2,25	0	35,4	150,6
	<b>итого:</b>			<b>1076</b>	<b>29,75</b>	<b>26,13</b>	<b>165,4</b>	<b>1015,77</b>

<b>Всего в день</b>				<b>1622</b>	<b>65,01</b>	<b>58,56</b>	<b>262,36</b>	<b>1836,52</b>
	<b>3 день</b>							
182	<b>Каша рисовая молочная</b>			200	7	10,9	29,4	243,7
	Рис	29,5	29,5					
	Вода питьевая	71,25	71,25					
	Молоко	95	95					
	Сахар	5,7	5,7					
	Масса каши		190					
	Масло сливочное	10	10					
15	<b>Сыр порционный</b>			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
382	<b>Какао с молоком</b>			200	3,7	3,2	23,7	138,4
	Какао порошок	4	4					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	110	110					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	<b>Напиток кисломолочный</b>	210	200	200	5,8	5	10	96,6
	<b>Йогурт</b>							
	<b>итого:</b>			<b>706</b>	<b>25,22</b>	<b>22,98</b>	<b>103,3</b>	<b>709,3</b>
	<b>Обед</b>							
13	<b>Салат из свежих огурцов</b>			100	0,6	6	3	68,4
	Огурцы свежие	118,8	95					
	Масло растительное	6	6					
98	<b>Суп Крестьянский</b>			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	<b>Бульон мясной</b>							
	Говядина	67	67					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
246	<b>Гуляш из отварного мяса</b>			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	<b>Макаронны отварные</b>			180	6,1	7,2	41	253,2
	Макаронны	61,2	61,2					
	Масло сливочное	5	5					
п/п	<b>Сок сливовый</b>	200		200	0,6	0	30,4	124
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	<b>итого:</b>			<b>926</b>	<b>30,9</b>	<b>25,63</b>	<b>129,5</b>	<b>872,27</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1632</b>	<b>56,12</b>	<b>48,61</b>	<b>232,8</b>	<b>1581,57</b>
	<b>4 день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
182	<b>Каша пшенная молочная</b>			200	7	10,9	31,5	252,1
	Крупа пшенная	38	38					
	Молоко	95	95					
	Сахар-песок	5,7	5,7					
	Вода питьевая	66,5	66,5					
	Масса каши		190					
	Масло сливочное	10	10					
14	<b>Масло порциями</b>			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
378	<b>Чай с молоком</b>			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	<b>Фрукты свежие</b>			100	0,4	0	11,4	47
	Груша	100	100					
	<b>итого:</b>			<b>606</b>	<b>15,3</b>	<b>21,63</b>	<b>100,9</b>	<b>659,27</b>
	<b>Обед</b>							
23	<b>Салат из свежих помидор</b>			100	1,1	6,1	6,9	86,9
	Помидоры свежие	84,7	72					
	Лук репчатый	27,4	23					

	Масло растительное	6	6					
104	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>			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					
	<b>На фрикадельки:</b>							
	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	<b>Жаркое по- домашнему</b>			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	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	<b>Печенье</b>	30	30	30	2,5	2,9	18,3	109,3
п/п	<b>конфета шоколадная</b>	15	15	15	1,5	5,2	7,6	83,1
	<b>итого:</b>			<b>891</b>	<b>39</b>	<b>30,63</b>	<b>129,64</b>	<b>945,23</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1497</b>	<b>54,3</b>	<b>52,26</b>	<b>230,54</b>	<b>1604,5</b>
	<b>5-й день</b>							
	<b><u>Завтрак</u></b>							
120	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			250	4,2	4,7	15,7	121,9
	Молоко	125	125					
	Вода питьевая	105	105					
	Вермишель	20	20					
	Сахар	1,5	1,5					
	Масло сливочное	2	2					
15	<b>Сыр порционный</b>			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
377	<b>Чай с лимоном</b>			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Лимон свежий	8	7					

	Вода	200	200					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,53	57,32
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,5	29,7	141,3
п/п	<b>Напиток кисломолочный</b>			200	5,4	5	19,6	145
	Снежок 2,5%	207	200					
	<b>итого:</b>			<b>756</b>	<b>18,52</b>	<b>13,55</b>	<b>91,73</b>	<b>562,95</b>
	<b>Обед</b>							
71	<b>Овощи натуральные свежие</b>			100	0,8	0	3,4	16,8
	Огурцы свежие	105,2	100					
140	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			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	<b>Бульон мясной №511</b>	-	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	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>			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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			180	9	7,5	44,8	282,7
	Гречневая крупа	80,4	80,4					
	Масло сливочное	10	10					
349	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	<b>Вафли сливочные</b>	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9
	<b>итого:</b>			<b>956</b>	<b>35,98</b>	<b>35,49</b>	<b>144,32</b>	<b>1040,87</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1712</b>	<b>54,5</b>	<b>49,04</b>	<b>236,05</b>	<b>1603,82</b>



6-й день								
341	<b>Омлет из яичного порошка</b>			200	20,2	33,6	3,2	396
	Яичный порошок	47,06	47,06					
	Вода	164,7	164,7					
	Масло сливочное	11,76	11,76					
	Масса готового омлета		188					
	Масло сливочное	11,76	11,76					
14	<b>Масло порциями</b>			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
379	<b>Кофейный напиток</b>			200	3,5	2,6	23,9	133
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	<b>Фрукты свежие</b>			100	1,5	0	23,6	100,4
	Банан	115	100					
	<b>итого:</b>			<b>606</b>	<b>31,7</b>	<b>45,33</b>	<b>91</b>	<b>898,77</b>
	<b>Обед</b>							
71	<b>Овощи натуральные свежие</b>			100	1,2	0,2	4,6	25
	Помидоры свежие	105,2	100					
96	<b>Рассольник Ленинградский</b>			250	2,1	5,1	20,5	136,3
	Картофель	100	75					
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	5	5					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	6	5					
	Огурцы соленые	16,75	15					
	Масло растительное	5	5					
	Бульон или вода	187,5	187,5					
511	<b>Бульон мясной №511</b>	-	187,5					
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	187,5	187,5					
	Лук	3,75	3,18					
	Морковь	3,75	3,18					
	Соль	0,93	0,93					
150	<b>Плов с говядиной</b>			200	22,9	9,8	36,8	327
	Говядина	142,6	105,3					
	Рис	45,3	45,3					
	Масло растительное	6,6	6,6					
	Лук репчатый	8	6,6					
	Морковь	13,3	10,6					
	Томатное пюре	10,6	10,6					

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	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	<b>Итого:</b>			<b>846</b>	<b>32,6</b>	<b>16,03</b>	<b>131,6</b>	<b>801,07</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1452</b>	<b>64,3</b>	<b>61,36</b>	<b>222,6</b>	<b>1699,84</b>
	<b>7-й день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная овсянная жидкая			200	6,8	12,6	31	264,6
	Геркулес	38	38					
	Молоко	95	95					
	Вода питьевая	66,5	66,5					
	Сахар	5,7	5,7					
	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	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	Йогурт	150	150	150	4,35	3,75	7,5	81,15
	<b>Итого:</b>			<b>656</b>	<b>19,97</b>	<b>20,23</b>	<b>93,7</b>	<b>636,75</b>
	<b>Обед</b>							
13	Салат из свежих огурцов			100	0,6	6	3	68,4
	Огурцы свежие	118,8	95					
	Масло растительное	6	6					
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	<b>Рыба припущенная</b>			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	<b>Рис припущенный</b>			180	4,3	5,7	45,1	248,9
	Крупа рисовая	63	63					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Вода		132,3					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
705	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
338	<b>Фрукты свежие(груша)</b>	155	150	150	0,5	0	14,2	58,8
	<i>итого:</i>			1076	26,8	32,43	135,9	997,07
	<i>Всего в день:</i>			1732	46,77	52,66	229,6	1633,82
	<b>8-й день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
219	<b>Сырники творожные</b>			200	25	12,2	21,5	295,8
	Творог	183,6	180					
	Мука пшеничная	25,2	25,2					
	Яичный порошок	2	2					
	масса полуфабриката		205					
	Масло растительное	10,8	10,8					
	Масса готовых сырников		180					
	молоко сгущенное		20					
14	<b>Масло порциями</b>			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
382	<b>Какао с молоком</b>			200	3,7	3,2	23,7	138,4
	Какао порошок	4	4					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	110	110					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57

338	Фрукты свежие п/п(яблоко)	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	<b>Итого:</b>			<b>606</b>	<b>35,6</b>	<b>24,53</b>	<b>98,1</b>	<b>755,57</b>
	<b>Обед</b>							
53	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>			100	1,8	6	10,6	103,6
	Свекла	63,9	50					
	Зеленый консервированный горошек	38,5	25					
	Яблоки свежие	25,7	18					
	Лук репчатый	6	5					
	Масло растительное	6	6					
108	<b>Суп картофельный с клецками</b>			250	5,2	6,2	29	192,6
	Картофель	66,75	50					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Бульон или вода	187,5	187,5					
	Клецки		65					
	Мука пшеничная	20,02	20,02					
	Масло сливочное	2,27	2,27					
	Яичный порошок	1,43	1,43					
	Вода	31,54	31,4					
	Соль	0,58	0,58					
	Масса теста		58,5					
	Масса готовых клецок		65					
511	<b>Бульон мясной</b>							
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	187,5	187,5					
	Лук	3,75	3					
	Морковь	3,9	3					
	Соль	0,93	0,93					
534	<b>капуста тушеная с мясом</b>			250	27,4	28,6	16,6	433,4
	лук репчатый	16,7	13,4					
	морковь	8,3	6,6					0
	Мука пшеничная	2	2					
	говядина I категории	150,7	133,4					
	Томатное 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					
	Лавровый лист	0,018	0,018					
349	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	<b>итого:</b>			<b>896</b>	<b>40,88</b>	<b>41,73</b>	<b>118,22</b>	<b>1011,97</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1502</b>	<b>76,48</b>	<b>66,26</b>	<b>216,32</b>	<b>1767,54</b>
	<b>9-й день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
182	<b>Каша ячневая молочная</b>			200	6	10,3	29,5	234,7
	Крупа ячневая	38	38					
	Молоко	95	95					
	Вода питьевая	66,5	66,5					
	Сахар	5,7	5,7					
	<i>~ Каша рассыпчатая</i>	-	190					
	Масло сливочное	10	10					
15	<b>Сыр порционный</b>			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
378	<b>Чай с молоком</b>			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					

	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	<b>Напиток кисломолочный</b>			200	5,8	5	10	96,6
	<b>Йогурт</b>	210	200					
	<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>21,92</b>	<b>20,78</b>	<b>95,4</b>	<b>652,7</b>
	<b>Обед</b>							
71	<b>Овощи натуральные свежие</b>			100	1,2	0,2	4,6	25
	Помидоры свежие	105,2	100					
82	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>			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	<b>Катлеты, биточки, шницели рубленные</b>			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	<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	6,1	7,2	41,4	254,8
	Макаронные изделия	61,2	61,2					
	Масло сливочное	5	5					
648	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных</b>			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	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	<b>Итого</b>			<b>926</b>	<b>27,8</b>	<b>26,43</b>	<b>143,2</b>	<b>921,87</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1632</b>	<b>49,72</b>	<b>47,21</b>	<b>238,6</b>	<b>1574,57</b>
	<b>10-й день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
175	Каша "Дружба"			200	5,8	10,5	31,3	242,9
	Рис	14	14					
	Крупа пшеничная	19	19					
	Молоко	100	100					
	Вода питьевая	65	65					
	Сахар	6	6					
	Масло сливочное	5	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	150	150					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	<b>Итого:</b>			<b>506</b>	<b>12,5</b>	<b>19,63</b>	<b>86,8</b>	<b>573,87</b>
	<b>Обед</b>							
20	Салат из свежих огурцов			100	0,6	6	3	68,4
	Огурцы свежие	118,8	95					
	Масло растительное	6	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							





**меню-раскладка для ЛДП 2023 год с 7-10 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен. ккал.
					Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>1 день</b>							
	<i><b>Завтрак</b></i>							
181	<b>Каша молочная манная</b>			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	<b>Чай с сахаром</b>			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	<b>Фрукты свежие п/п</b>	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	<b>Яблоко свежее</b>							
	<b>Йогурт</b>	150	150	150	4,35	3,75	7,5	81,15
	<b>итого:</b>			<b>699</b>	<b>14,55</b>	<b>13,85</b>	<b>89,3</b>	<b>540,05</b>
	<i><b>Обед</b></i>							
23	<b>Салат из свежих помидор</b>			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	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>			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	<b>Бульон мясной</b>		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	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>			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	<b>Рис припущенный</b>			180	4,3	5,7	47,1	256,9
	Крупа рисовая	63	63					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Вода		132,3					
349	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	<b>Вафли сливочные</b>	30	30	30	2,5	8,7	13,9	143,9
	<b>итого:</b>			<b>839</b>	<b>25,08</b>	<b>27,5</b>	<b>137,5</b>	<b>897,82</b>
	<b>Всего в день</b>			<b>1538</b>	<b>39,63</b>	<b>41,35</b>	<b>226,8</b>	<b>1437,87</b>
	<b>2 день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
362	<b>Пудинг из творога запеченый</b>			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	<b>Соус молочный (на сгущенном молоке)</b>			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	<b>Масло порциями</b>			10	0,1	8,2	0,06	74,44
	Масло сливочное	10	10					

379	<b>Кофейный напиток</b>			200	3,5	2,6	23,9	133
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	<b>итого:</b>			<b>459</b>	<b>27,7</b>	<b>26,7</b>	<b>77,66</b>	<b>661,74</b>
	<i>Обед</i>							
п/п (101)	<b>Консервы овощные закусочные</b>			60	0,8	3,2	5,5	54
	Икра кабачковая	63,6	60					
97	<b>Суп картофельный</b>			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	<b>Бульон мясной</b>		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	<b>Птица или кролик отварные</b>			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					
	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	<b>Картофель отварной</b>			150	3	6	22,1	154,4
	Картофель	199,5	150					
	Масло сливочное	5,25	5,25					
648	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	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	Фрукты свежие п/п(банан)	160	150	150	2,25	0	35,4	150,6
	<b>итого:</b>			<b>909</b>	<b>23,35</b>	<b>19,6</b>	<b>141,1</b>	<b>834,2</b>
	<b>Всего в день</b>			<b>1368</b>	<b>51,05</b>	<b>46,3</b>	<b>218,76</b>	<b>1495,94</b>
	<b>3 день</b>							
182	<b>Каша рисовая молочная</b>			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	<b>Сыр порционный</b>			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
382	<b>Какао с молоком</b>			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							
	<b>итого:</b>			<b>609</b>	<b>21,17</b>	<b>20,2</b>	<b>86,7</b>	<b>613,28</b>
	<b>Обед</b>							
20	<b>Салат из свежих огурцов</b>			60	0,36	3,6	1,8	41,04
	Огурцы свежие	71,2	57					
	Масло растительное	3,6	3,6					
98	<b>Суп Крестьянский</b>			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	<b>Бульон мясной</b>							
	Говядина	67	67					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					

	Соль	1	1					
246	<b>Гуляш из отварного мяса</b>			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	<b>Макаронны отварные</b>			150	5	6	34	210
	Макаронны	51	51					
	Масло сливочное	4,2	4,2					
п/п	<b>Сок сливовый</b>	200		200	0,6	0	30,4	124
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	<b>итого:</b>			<b>829</b>	<b>27,66</b>	<b>21,6</b>	<b>112,2</b>	<b>753,84</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1438</b>	<b>48,83</b>	<b>41,8</b>	<b>198,9</b>	<b>1367,12</b>
	<b>4 день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
182	<b>Каша пшенная молочная</b>			180	6,3	9,8	28,35	226,8
	Крупа пшенная	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	<b>Масло порциями</b>			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
378	<b>Чай с молоком</b>			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	<b>Фрукты свежие</b>			100	0,4	0	11,4	47
	Груша	100	100					
	<b>итого:</b>			<b>559</b>	<b>12,7</b>	<b>20,1</b>	<b>86,65</b>	<b>578,1</b>
	<b>Обед</b>							
23	<b>Салат из свежих помидор</b>			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	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>			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					
	<b>На фрикадельки:</b>							
	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	<b>Жаркое по- домашнему</b>			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	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	<b>Печенье</b>	30	30	30	2,5	2,9	18,3	109,3
п/п	<b>конфета шоколадная</b>	15	15	15	1,5	5,2	7,6	83,1
	<b>итого:</b>			<b>839</b>	<b>36,8</b>	<b>28,6</b>	<b>118,74</b>	<b>862,86</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1398</b>	<b>49,5</b>	<b>48,7</b>	<b>205,39</b>	<b>1440,96</b>
	<b>5-й день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
120	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			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	<b>Сыр порционный</b>			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
377	<b>Чай с лимоном</b>			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-заварка	2	2					

	Сахар	15	15					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	200	200					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	<b>Напиток кисломолочный</b>			150	4	3,7	14,7	108,1
	Снежок 2,5%	155	150					
	<b>итого:</b>			<b>629</b>	<b>14,32</b>	<b>10,85</b>	<b>71,5</b>	<b>440,93</b>
	<b>Обед</b>							
71	<b>Овощи натуральные свежие</b>			75	0,75	0	2,55	13,2
	Огурцы свежие	78,9	75					
140	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			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	<b>Бульон мясной №511</b>	-	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	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>			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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			180	9	7,5	44,8	282,7
	Гречневая крупа	80,4	80,4					
	Масло сливочное	10	10					
349	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	<b>Вафли сливочные</b>	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9

	итоги:			904	34,03	26,2	142,37	941,4
	<i>Всего в день:</i>			1533	48,35	37,05	213,87	1382,33
	6-й день							
341	<b>Омлет из яичного порошка</b>			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	<b>Масло порциями</b>			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
379	<b>Кофейный напиток</b>			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	<b>Фрукты свежие</b>			100	1,5	0	23,6	100,4
	Банан	115	100					
	<i>итоги:</i>			529	24,75	36,5	81,1	751,9
	<i>Обед</i>							
71	<b>Овощи натуральные свежие</b>			60	0,7	0,12	2,7	14,68
	Помидоры свежие	63,12	60					
96	<b>Рассольник Ленинградский</b>			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	-	150					
	Птица обработанная	45,4	45,4					
	Вода питьевая	150	150					
	Лук	3	2,5					
	Морковь	3	2,5					
	Соль	0,74	0,74					
150	<b>Плов с говядиной</b>			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
	<b>Итого:</b>			<b>709</b>	<b>27,4</b>	<b>13,42</b>	<b>109,1</b>	<b>666,78</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1238</b>	<b>52,15</b>	<b>49,92</b>	<b>190,2</b>	<b>1418,68</b>
	7-й день							
	<b>Завтрак</b>							
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					
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
п/п	Йогурт	150	150	150	4,35	3,75	7,5	81,15
	<b>Итого:</b>			<b>609</b>	<b>17,37</b>	<b>18,5</b>	<b>79,5</b>	<b>553,98</b>
	<b>Обед</b>							
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	<b>Рыба припущенная</b>			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	<b>Рис припущенный</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
705	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
338	<b>Фрукты свежие(груша)</b>	155	150	150	0,5	0	14,2	58,8
	<b>итого:</b>			<b>994</b>	<b>24,05</b>	<b>18,9</b>	<b>122,15</b>	<b>754,9</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1603</b>	<b>41,42</b>	<b>37,4</b>	<b>201,65</b>	<b>1308,88</b>
	<b>8-й день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
219	<b>Сырники творожные</b>			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	<b>Масло порциями</b>			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
382	<b>Какао с молоком</b>			200	3,7	3,2	23,7	138,4
	Какао порошок	4	4					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	110	110					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	<b>Фрукты свежие п/п(яблоко)</b>	155	150	100	0,4	0	12,6	52

	<b>Итого:</b>			529	27,45	21	81,6	625,2
	<b>Обед</b>							
53	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>			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	<b>Суп картофельный с клецками</b>			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	<b>Бульон мясной</b>							
	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	<b>капуста тушеная с мясом</b>			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 I 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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			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
	<b>итого:</b>			<b>729</b>	<b>31,78</b>	<b>31,8</b>	<b>93,62</b>	<b>787,8</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1258</b>	<b>59,23</b>	<b>52,8</b>	<b>175,22</b>	<b>1413</b>
	<b>9-й день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
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					
	~ Каша рассыпчатая	-	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							
	<b>Итого</b>			<b>639</b>	<b>18,72</b>	<b>21,65</b>	<b>82,3</b>	<b>598,93</b>
	<b>Обед</b>							
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	<b>Катлеты, биточки, шницели рубленые</b>			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	<b>Макаронны отварные</b>			180	6,1	7,2	41,4	254,8
	Макаронны	61,2	61,2					
	Масло сливочное	5	5					
648	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	<b>Итого</b>			<b>859</b>	<b>25,42</b>	<b>25,92</b>	<b>130,26</b>	<b>856</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1498</b>	<b>44,14</b>	<b>47,57</b>	<b>212,56</b>	<b>1454,93</b>
	<b>10-й день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
175	<b>Каша "Дружба"</b>			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	<b>Масло порциями</b>			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
377	<b>Чай с лимоном</b>			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	200	200					
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9

<b>Итого:</b>			<b>459</b>	<b>10</b>	<b>18,1</b>	<b>72,6</b>	<b>493,3</b>
	<b>Обед</b>						
20	<b>Салат из свежих огурцов</b>		60	0,36	3,6	1,8	41,04
	Огурцы свежие	71,2	57				
	Масло растительное	3,6	3,6				
113	<b>Суп-лапша домашняя</b>		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	<b>Бульон мясной</b>						
	Птица обработанная	56,8	56,8				
	Вода питьевая	237	237				
	Лук	4	3,4				
	Морковь	4,2	3,4				
	Соль	1	1				
279	<b>Тефтели 2-й вариант</b>		110	10,1	14,1	6,3	182,5
	Говядина (котлетное 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	<b>Картофель отварной</b>		180	3,6	7,3	26,6	186,5
	Картофель	239,4	180				
	Масло сливочное	6,3	6,3				
п/п	<b>Сок яблочный</b>	200	200	1	0	24,4	101,6
п/п	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	<b>конфета шоколадная</b>	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			14250	471,36	469,29	2036,55	14228,35
На 1 человека в день			1425	47,136	46,929	203,655	1422,835
	Брутто	Нетто	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.Цен. ккал.
				46,2	47,4	184,8 (201)	1350,6 (1415,4)
							норма
			завтрак	5857,41	585,741	24,700306	0,25
			обед	8370,94	837,094	35,299694	0,35