

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОГОЕНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



Перспективное меню для учащихся 5 – 9 классов  
с ограниченными возможностями здоровья

(156 руб)

№ реп	Прием пищи, наим. блюда	Брут- то	Нет- то	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер.цен. (ккал.)	Витамины					Минимальные вещества (мг)			
					Бел- ки	Жи- ры	Угле- воды		В1	В2	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>1 день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
182	<b>Каша манная молочная жидкая</b>			200,00	6,10	7,10	25,38	189,82	0,09	0,07	0,5	0,02	0,7	167,2	23,3	204,5	0,3
	Крупа манная	28	28														
	Молоко	158,4	158,4														
	Сахар	4,3	4,3														
	~ Масса каши	-	180														
	Масло слив.	5	5														
7	<b>Сыр (порциями)</b>			17,00	3,40	4,40	0,00	53,20		0,03	0,09	0,06	0,04	145	5,2	81	0,2
	Сыр Российский 6%	16,5	15														
	Сыр Голландский 8%	16,5	15														
	или Сыр Швейцарский	16,5	15														
	или Сыр Ярославский 7%	15,9	15														
	или Сыр Костромской 4%	15,9	15														
274	<b>Какао с молоком</b>			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,14	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	168,40	0,14
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
368	<b>Груши</b>			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			19			1,5
	груша свежая	111,2	100														
	<b>Итого:</b>			<b>437,00</b>	<b>10,90</b>	<b>8,48</b>	<b>61,70</b>	<b>366,65</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>6,39</b>	<b>0,17</b>	<b>1,85</b>	<b>342,3</b>	<b>43,95</b>	<b>359,65</b>	<b>4,44</b>
	<b>Обед</b>																
10	<b>Салат из белокачанной капусты</b>			100,00	1,90	3,60	8,90	75,60	0,06	0,08	21,3	0,01	1,1	66	11,8	41,1	0,5
	Капуста б/к	88,8	70,8														
	Лук зеленый	7,8	6														
	или Морковь	7,5	6														
	Сахар	3	3														
	Кислота лимонная	0,18	0,18														
	Масло растительное	3	3														
	Соль	1,05	1,05														
87	<b>Суп с рыбными консервами</b>			300,00	8,60	8,40	13,30	145,90	0,1	0,1	3,1	0,15	0,5	44,3	15,6	86,5	0,9
	Консервы из рыбы	40	40														
	Картофель	93,2	70														
	Морковь	20	16														
	Лук	9,5	8														
	Рис	5	5														
	Масло слив.	3,7	3,7														
	Петрушка	1,8	1,75														
	Вода питьевая	200	200														
305	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>			100,00	10,00	14,10	9,60	205,30	0,05	0,08	2,1	0,08	0,8	54,6	11,2	181,3	1,1
	Курица	98	79,2														
	или Цыпленок- бройлер	126,9	58,96														
	Пшеничный хлеб	14,4	14,4														
	Молоко	20,8	20,8														
	Сухари панировочные	8	8														
	Масло сливочное	2,4	2,4														
350	<b>Соус молочный</b>			30	0,6	1,50	2,10	24,30	0,01	0,06	1,8	0	0	18,7	0	45,2	0,1
	Молоко	15	15														
	Масло сливочное	1,65	1,65														
	Мука пшеничная	1,65	1,65														
	Вода питьевая	15	15														
	Сахар	0,3	0,3														
	Соль	0,24	0,24														
202	<b>Макаронные изделия отварные</b>			180,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,07	0	0	0	23,6	34,6	14,6	0,2
	Макаронные изделия в/с	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
268	<b>Чай с сахаром</b>			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	190	190														
	Сахар	10	10														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	18,7	7,65	71,1	1
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	6,3	39,5	0,9
	<b>Итого</b>			<b>1030,00</b>	<b>31,20</b>	<b>33,07</b>	<b>117,00</b>	<b>873,13</b>	<b>0,46</b>	<b>0,45</b>	<b>28,39</b>	<b>0,31</b>	<b>3,61</b>	<b>253,9</b>	<b>91,05</b>	<b>488,90</b>	<b>4,90</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1467,00</b>	<b>42,10</b>	<b>41,55</b>	<b>178,70</b>	<b>1239,78</b>	<b>0,69</b>	<b>0,70</b>	<b>34,78</b>	<b>0,48</b>	<b>5,46</b>	<b>596,2</b>	<b>135,00</b>	<b>848,55</b>	<b>9,34</b>

	<b>2 день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
451	<b>Оладьи с яблоками</b>			200,00	9,70	16,20	53,30	397,80	0,09	0,18	1,2	0,06	0,9	141,6	9,8	129,5	1,1
	Мука пшеничная	76,9	76,9														
	Яйцо	3,84	3,84														
	Молоко	76,9	76,9														
	или Вода питьевая	76,9	76,9														
	Дрожжи прессованные	2,24	2,24														
	Сахар	2,72	2,72														
	Соль	1,44	1,44														
	Яблоки	21,2	15														
	Масло растительное	7,5	7,5														
б/н	<b>Молоко сгущенное</b>	36,3	30	20	1,9	2,2	14,8	63,60	0,02	0,26	0,4	0,02	0,08	146,8	45,3	97,6	0,08
1	<b>Бутерброд с маслом</b>			80	2,4	7,3	18,2	136,00	0,05	0,05				21,6	6,8	18,6	0,6
	Масло сливочное	10	10														
	Хлеб пшеничный	30	30														
269	<b>Чай с молоком</b>			200,00	1,60	1,80	12,40	69,00	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	14,2	59,2	0,1
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
	<b>итого:</b>			<b>500,00</b>	<b>15,60</b>	<b>27,50</b>	<b>98,70</b>	<b>666,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>1,94</b>	<b>0,09</b>	<b>1,02</b>	<b>385,8</b>	<b>76,10</b>	<b>304,90</b>	<b>1,88</b>
	<b>Обед</b>																
82	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			300,00	2,70	2,80	17,80	107,2	0,1	0,04	6,6	0,02	1	19,8	15,7	38	0,4
	Картофель	100	75														
	Макаронные изделия	10	10														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	12	10														
	Масло растительное	2,5	2,5														
	Бульон мясной №511	-	175														
511	<b>Бульон мясной №511</b>																
	Птица обработанная	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
119	<b>Сосиски, сардельки отварные</b>			100	10,2	17	0,6	196,2	0,06	0,08	0	0	0,4	21,30	23,6	262,7	0,4
	Сосиски	81,2	80														
	или Сардельки	81,2	80														
	Масло сливочное	4	4														
223	<b>Соус томатный</b>																
	Вода питьевая	24,3	24,3														
	Масло сливочное	1,16	1,16														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,16	1,16														
	Морковь	1,92	1,54														
	Лук репчатый	0,64	0,54														
	Масло сливочное	0,37	0,37														
	Сахар	0,27	0,27														
	Томат-паста	2,7	2,7														
315	<b>Рис отварной</b>			180,00	4,30	6,40	42,60	245,20	0,04	0,04	0	0	0	28,2	6,8	55,1	0,5
	Рис	64,3	64,3														
	Масло сливочное	5	5														
286	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200,00	0,60	0,30	27,00	113,10	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
368	<b>Яблоко свежее</b>	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
	<b>итого:</b>			<b>1000,00</b>	<b>22,80</b>	<b>28,25</b>	<b>135,40</b>	<b>887,05</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>39,90</b>	<b>0,28</b>	<b>3,71</b>	<b>122,50</b>	<b>76,75</b>	<b>485,55</b>	<b>7,50</b>
	<b>Всего в день</b>			<b>1500,00</b>	<b>38,40</b>	<b>55,75</b>	<b>234,10</b>	<b>1553,45</b>	<b>0,58</b>	<b>0,87</b>	<b>41,84</b>	<b>0,37</b>	<b>4,73</b>	<b>508,30</b>	<b>152,85</b>	<b>790,45</b>	<b>9,38</b>

	<b>3 день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
174	<b>Каша овсяная Геркулес молочная вязкая</b>			200,00	8,1	9,8	35,6	253,60	0,17	0,1	0,4	0,01	1,2	103	36,5	289,1	0,3
	Геркулес	44	44														
	Молоко	98,4	98,4														
	Вода питьевая	66,4	66,4														
	Сахар	4,8	4,8														
	~ <i>Каша рассыпчатая</i>	-	200														
	Масло сливочное	5,6	5,6														
3	<b>Бутерброд с сыром</b>			80,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,7
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
272	<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,02	0,4	0,3	0,06	0,2	98,2	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
368	<b>Яблоко свежее</b>	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
	<b>итого:</b>			<b>580,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																
13	<b>Салат из свежих огурцов</b>	118,8	95	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,02		5,7			13,11	7,98	24,01	0,34
	Огурцы свежие	71,3	57														
	Масло растительное	3,6	3,6														
54	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>			300,00	2,60	8,20	14,10	140,6	0,1	0,07	8,1	0,07	0,55	60,6	17,5	99,7	0,5
	Свекла	50	40														
	Капуста белокочанная	25	20														
	или Квашеная капуста	21,75	15														
	Картофель молодой	25	20														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,75	10														
	Томат-паста	3	3														
	Масло растительное	5	5														
	Сахар	3	3														
	Кислота лимонная	0,25	0,25														
	Бульон мясной № 511	200	200														
	Сметана	10	10														
511	<b>Бульон мясной №511</b>																
	Мясо бескостное	67	67														
	Вода питьевая	200	200														
	Лук	4	3,4														
	Морковь	4,2	3,4														
	Соль	1	1														
83	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>			100	12,4	11,1	10,9	199,80	0,09	0,07	0,3	0,02	0,3	59,7	18,3	163,1	0,6
	Горбуша	91,76	53,36														
	или Минтай	101,36	51,36														
	Молоко	21,36	21,36														
	или Вода питьевая	21,36	21,36														
	Хлеб пшеничный	14,64	14,64														
	Сухари панировочные	8	8														
	Масло растительное	6,6	6,6														
	~ <i>Масса полуфабриката</i>	-	92,64														
	Соус	26,64	26,64														
129	<b>Картофель отварной</b>			180,00	2,90	4,30	26,90	157,9	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	24,5	16,05	97,2	0,7
	Картофель	199,5	159,75														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	1,5	1,5														
376	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>1000,00</b>	<b>23,66</b>	<b>31,06</b>	<b>133,28</b>	<b>913,93</b>	<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>33,39</b>	<b>0,24</b>	<b>2,46</b>	<b>209,21</b>	<b>93,18</b>	<b>533,86</b>	<b>5,34</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1580,00</b>	<b>23,66</b>	<b>31,06</b>	<b>133,28</b>	<b>913,93</b>	<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>33,39</b>	<b>0,24</b>	<b>2,46</b>	<b>209,21</b>	<b>93,18</b>	<b>533,86</b>	<b>5,34</b>

	<b>4 день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
93	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			250,00	7,50	6,50	22,80	179,70	0,06	0,1	1,6	0,02	0,2	185,2	32	173	0,4
	Молоко	175	175														
	Вода питьевая	75	75														
	Вермишель	20	20														
	Сахар	2	2														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
7	<b>Сыр (порциями)</b>			17,00	3,40	4,40	0,00	53,20		0,03	0,09	0,06	0,04	145	5,2	81	0,2
	Сыр Российский 6%	16,5	15														
	Сыр Голландский 8%	16,5	15														
	или Сыр Швейцарский	16,5	15														
	или Сыр Ярославский 7%	15,9	15														
	или Сыр Костромской 4%	15,9	15														
6	<b>Масло (порциями)</b>			20,00	0,16	9,90	1,20	94,54	0	0	0	0,04	0,1	2,4	0,4	3	0,1
	Масло сливочное	15	15														
274	<b>Какао с молоком</b>			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,18	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	178,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>547,00</b>	<b>16,06</b>	<b>24,40</b>	<b>60,60</b>	<b>526,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>2,99</b>	<b>0,16</b>	<b>1,52</b>	<b>495,15</b>	<b>68,70</b>	<b>474,55</b>	<b>1,70</b>
	<b>Обед</b>																
45	<b>Винегрет овощной</b>			100,00	1,1	4,3	13,6	97,5	0,06	0,02	10,9	0,06	0,5	18,7	23,08	39,3	0,7
	Картофель	24	17,5														
	Свекла	17,9	14														
	Морковь	13,2	10,5														
	Огурцы соленые	17,5	14														
	Лук зеленый	13,2	10,5														
	или Лук	12,53	10,5														
	Масло растительное	4,2	4,2														
76	<b>Рассольник Ленинградский</b>			300,00	2,10	5,10	17,10	128,7	0,12	0,03	13,7	0,07	1	33,4	19,2	91,2	0,5
	Картофель	100	75														
	Крупа перловая	5	5														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	6	5														
	Огурцы соленые	16,57	15														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	187,5														
511	Бульон мясной №511																
	Мясо бескостное	62,8	62,8														
	Вода питьевая	187,5	187,5														
	Лук	3,75	3,18														
	Морковь	3,9	3,18														
	Соль	0,93	0,93														
278	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>			120,00	14,80	11,40	3,80	189,7	0,09	0,07	3,8	0,03	0,2	48,4	19,7	224,4	0,7
	Говядина	107,4	88,6														
	-	-	55														
354	Соус сметанный №354																
	Сметана	13,75	13,75														
	Мука пшеничная	3,4	3,4														
	Вода питьевая	34	34														
	или Отвар	34	34														
	Соль	0,36	0,36														
165	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			180,00	8,40	3,40	43,70	243,6	0,12	0,07	0	0,001	1,5	58,9	25,2	122,8	0,3
	Крупа гречневая	71,4	71,4														
	Вода питьевая	106,8	106,8														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	0,375	0,375														
270	<b>Чай с лимоном</b>			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>1020,00</b>	<b>31,20</b>	<b>25,59</b>	<b>126,00</b>	<b>882,41</b>	<b>0,56</b>	<b>0,26</b>	<b>31,20</b>	<b>0,23</b>	<b>4,47</b>	<b>199,90</b>	<b>105,63</b>	<b>605,15</b>	<b>4,90</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1567,00</b>	<b>47,26</b>	<b>49,99</b>	<b>186,60</b>	<b>1408,65</b>	<b>0,74</b>	<b>0,59</b>	<b>34,19</b>	<b>0,39</b>	<b>5,99</b>	<b>695,05</b>	<b>174,33</b>	<b>1079,70</b>	<b>6,60</b>

	<b>5 день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
213	<b>Запеканка из творога</b>			200	22,1	18,8	35,08	394,9	0,09	0,42	2,55	0,08	1,48	274,41	29,04	283	0,5
	Творог	139,95	139,95														
	Крупа манная	10,05	10,05														
	Сахар	10,05	10,05														
	Яйцо	4,2	4,2														
	Сухари панировочные	5,85	5,85														
	Сметана	5,85	5,85														
	Масло сливочное	5,85	5,85														
	Молоко сгущенное	25,2	25,05														
272	<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>460,00</b>	<b>18,90</b>	<b>17,40</b>	<b>84,80</b>	<b>560,80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,59</b>	<b>11,29</b>	<b>0,20</b>	<b>1,74</b>	<b>345,20</b>	<b>52,50</b>	<b>461,00</b>	<b>4,20</b>
	<b>Обед</b>																
14	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>			100,00	0,96	5,00	8,10	85,80	0,1	0,03	6,9	0,06	0,8	101,2	22,8	103,1	0,7
	Томат	67,7	57,6														
	Лук	23	19,4														
	Масло растительное	4,8	4,8														
104	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>			300	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														
332	<b>Овощи в молочном соусе</b>			180,00	3,70	2,90	18,90	116,5	0,03	0,06	11,4	0,02	1,1	111,2	19,6	155,3	0,4
	Морковь	40,65	32,55														
	Картофель	41,25	30,9														
	Капуста белокочанная	41,7	33,3														
	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	-	51														
	Горошек зеленый консервированный	23,1	15														
300	<b>Птица отварная</b>			100,00	17,60	13,60	11,30	239,2	0,03	0,05	1,6	0,06	0,07	13,3	17,6	90,5	0,6
	Цыпленок-бройлер	134,5	100,8														
	или Курица	128,8	112														
	лук	2,9	2,4														
350	<b>Соус молочный</b>			40,00	0,90	2,10	4,50	41,3	0,008	0,03	0,1	0,01	0,11	22,1	6,2	25,6	0,06
	Молоко	20,4	20,4														
	Масло сливочное	2,24	2,24														
	Мука пшеничная	2,24	2,24														
	Вода питьевая	20,4	20,4														
	Сахар	0,4	0,4														
	Соль	0,32	0,32														
291	<b>Кисель из концентрата</b>			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	<b>итого:</b>			<b>1040,00</b>	<b>35,36</b>	<b>31,55</b>	<b>115,84</b>	<b>878,71</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>20,10</b>	<b>0,22</b>	<b>3,29</b>	<b>274,10</b>	<b>80,15</b>	<b>459,10</b>	<b>2,90</b>
	<b>Всего в день</b>			<b>1500,00</b>	<b>46,80</b>	<b>48,95</b>	<b>200,64</b>	<b>1439,51</b>	<b>0,62</b>	<b>0,81</b>	<b>31,39</b>	<b>0,42</b>	<b>5,03</b>	<b>619,30</b>	<b>132,65</b>	<b>920,10</b>	<b>7,10</b>

<b>6-й день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
187	<b>Каша молочная Дружба</b>			200,00	5,80	6,70	26,90	187,10	0,12	0,16	1,8	0,05	0,07	238,6	6,45	208,4	0,7
	Рис	12	12														
	Пшено	15	15														
	Молоко	77,4	77,4														
	Вода питьевая	51,6	51,6														
	Сахар	3,6	3,6														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
3	<b>Бутерброд с сыром</b>			80,00	6,20	9,00	19,40	185,20	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3
	Масло сливочное	5	5														
	Хлеб пшеничный	40	40														
	Сыр	16	15														
272	<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,04	0,3	0,35	0,06	0,3	98,8	0	83,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
б/н	<b>Чоко-пай орион</b>	30	30	30	1,44	5,40	20,10	134,76	0,00								
	<b>Итого:</b>			<b>510,00</b>	<b>16,34</b>	<b>23,90</b>	<b>81,30</b>	<b>603,46</b>	<b>0,21</b>	<b>0,48</b>	<b>2,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,87</b>	<b>374,90</b>	<b>23,05</b>	<b>355,50</b>	<b>1,10</b>
	<b>Обед</b>																
66	<b>Суп-лапша домашняя</b>			300,00	3,80	5,80	11,80	114,6	0,06	0,06	3	0,1	0,7	50,2	22,8	68,1	0,1
	Мука пшеничная	17,5	17,5														
	Мука пшеничная	1,25	1,25														
	Яйцо	5	5														
	Вода питьевая	3,25	3,25														
	Соль поваренная пищевая	0,5	0,5														
	~ Лапша домашняя	-	20														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,75	10														
	Масло растительное	5	5														
	или Масло сливочное	5	5														
	Бульон мясной	240	240														
511	Бульон мясной			240,00													
	Птица обработанная	67,7	67,7														
	Вода питьевая	240	240														
	Лук	4,8	4,08														
	Морковь	5,04	4,08														
	Соль	1,2	1,2														
282	<b>Катлеты, биточки, шницели рубленные</b>			100	11	16,5	12,08	240,82	0,45	0,03	5	0,002	0,4	19	12	16	1,1
	Говядина (котлетное мясо),	100	73,75														
	Хлеб пшеничный	17,5	17,5														
	Молоко или вода	23,75	23,75														
	Сухари	10	10														
	Масса полуфабриката	-	123,75														
	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	100														
	соус №354, 367	-	40														
	Соус сметанный №354		40														
	Сметана	10	10														
	Мука пшеничная	3	3														
	Вода или отвар	30	30														
	Масса белого соуса	-	30														
	Соль	-	0,32														
165	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			180,00	8,40	3,40	43,70	243,6	0,12	0,07	0	0,001	1,5	58,9	25,2	122,8	0,3
	Крупа гречневая	71,4	71,4														
	Вода питьевая	106,8	106,8														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	0,375	0,375														
268	<b>Чай с сахаром</b>			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	190	190														
	Сахар	10	10														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	18,7	7,65	71,1	1
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	6,3	39,5	0,9
368	<b>Груши</b>			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			19			1,5
	груша свежая	111,2	100														
	<b>Итого:</b>			<b>1240,00</b>	<b>28,20</b>	<b>27,10</b>	<b>125,38</b>	<b>862,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,25</b>	<b>13,09</b>	<b>0,17</b>	<b>3,81</b>	<b>193,80</b>	<b>77,85</b>	<b>327,10</b>	<b>5,10</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1750,00</b>	<b>44,54</b>	<b>51,00</b>	<b>206,68</b>	<b>1466,21</b>	<b>1,04</b>	<b>0,73</b>	<b>15,24</b>	<b>0,29</b>	<b>4,68</b>	<b>568,70</b>	<b>100,90</b>	<b>682,60</b>	<b>6,20</b>

7-й день																	
<b>Завтрак</b>																	
131	<b>Каша рисовая молочная</b>			200	5	9	32,5	231	1,53								
	Рис	31	31														
	Вода питьевая	71	71														
	Молоко	105	105														
	Сахар	5	5														
	Масло сливочное	5	5														
	Соль	0,5	0,5														
269	<b>Чай с молоком</b>			200,00	1,60	1,80	12,40	69,00	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	14,2	59,2	0,1
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
3	<b>Бутерброд с сыром</b>			80,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,7
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6% или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
	Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
368	<b>Груши</b>			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			19			1,5
	груша свежая	111,2	100														
	<b>Итого:</b>			<b>580,00</b>	<b>14,40</b>	<b>15,23</b>	<b>79,70</b>	<b>509,00</b>	<b>1,63</b>	<b>0,17</b>	<b>5,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>222,80</b>	<b>16,70</b>	<b>140,20</b>	<b>2,30</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 горошек консервированный	38,5	25														
	Яблоки свежие	25,7	18														
	Лук репчатый	6	5														
	Масло растительное	6	6														
67	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>			300,00	5,10	5,10	17,50	139,70	0,19	0,09	9,5	0,1	1,1	89,2	31,2	208,3	0,7
	Картофель	66,7	50														
	Горох (очищенный)	20,2	20														
	Лук	12	10														
	Морковь	16	12,5														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	175														
511	<b>Мясо бескостное</b>	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
90	<b>Плов из говядины</b>			250,00	16,60	16,20	34,10	350,90	0,09	0,11	2,6	0,04	0,5	97	19,5	308,8	1,6
	Мясо говядина	105,30	74,00														
	Масло растительное	8	8														
	Лук	11	9														
	Морковь	15	12														
	Рис	52	52														
	Томат-паста	5,00	5,00														
	Соль	0,4	0,4														
291	<b>Кисель из концентрата</b>			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	<b>итого:</b>			<b>970,00</b>	<b>28,10</b>	<b>28,65</b>	<b>119,80</b>	<b>855,15</b>	<b>0,44</b>	<b>0,25</b>	<b>12,20</b>	<b>0,21</b>	<b>2,81</b>	<b>212,50</b>	<b>64,65</b>	<b>601,70</b>	<b>3,44</b>
	<b>Всего в день</b>			<b>1550,00</b>	<b>42,50</b>	<b>43,88</b>	<b>199,50</b>	<b>1364,15</b>	<b>2,07</b>	<b>0,42</b>	<b>17,63</b>	<b>0,28</b>	<b>2,89</b>	<b>435,30</b>	<b>81,35</b>	<b>741,90</b>	<b>5,74</b>



	<b>8-й день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
203	<b>Макаронны запеченные с сыром</b>			200,00	9,30	15,40	34,70	314,60	0,07	0,06	0,03	0,009	0,1	168,6	18,6	163,9	0,2
	Макаронные изделия высшего сорта	45,6	45,6														
	~ <i>Масса отварных макарон</i>	-	130,2														
	Масло сливочное	6,6	6,6														
	Сыр Голландский 8%	13,8	12,6														
	Соль поваренная пищевая	0,6	0,6														
	Масло сливочное	6	6														
274	<b>Какао с молоком</b>			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,18	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	178,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	40	0,9
	<b>итого:</b>			<b>460,00</b>	<b>14,30</b>	<b>19,00</b>	<b>71,30</b>	<b>513,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,33</b>	<b>0,05</b>	<b>1,28</b>	<b>331,15</b>	<b>49,70</b>	<b>382,30</b>	<b>1,20</b>
	<b>Обед</b>																
32	<b>Щи со сметаной</b>			300	2,80	1,60	10,60	68,00	0,08	0,04	13,2	0,02	0,2	69,7	11,7	91,5	0,2
	Капуста белокочанная	62,5	50														
	Картофель	37,5	26,25														
	Морковь	20	16														
	Лук	12,5	10,5														
	Петрушка	2,5	1,85														
	Сметана	5	5														
	Вода питьевая	300	300														
	Соль пищевая йодированная	2,5	2,5														
286	<b>Тефтели мясные</b>	80	80	100	8,87	9,83	11,71	171	0,06		0,85	39		43,9	21,6	106,7	0,96
	Говядина б/к	42	38														
	Хлеб пшеничный	8	8														
	Молоко или вода	12	12														
	Лук репчатый	14	12														
	Масло сливочное	2	2														
	Мука пшеничная	4	4														
	Масло сливочное	2	2														
	Вода	12	12														
	Соус	26,64	26,64														
223	<b>Соус томатный</b>																
	Вода питьевая	24,3	24,3														
	Масло сливочное	1,16	1,16														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,16	1,16														
	Морковь	1,92	1,54														
	Лук репчатый	0,64	0,54														
	Масло сливочное	0,37	0,37														
	Сахар	0,27	0,27														
	Томат-паста	2,7	2,7														
202	<b>Макаронные изделия отварные</b>			180,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,04	0	0	0	37,3	37,7	17,6	0,3
	Макаронные изделия высшего сорта	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
368	<b>Яблоко свежее</b>	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
399	<b>Сок натуральный</b>			200,00	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,52	66	0,4
	Сок абрикосовый	200	200														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>Итого:</b>			<b>1000,00</b>	<b>23,07</b>	<b>17,28</b>	<b>130,71</b>	<b>770,85</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>32,55</b>	<b>39,22</b>	<b>2,77</b>	<b>253,00</b>	<b>112,97</b>	<b>408,55</b>	<b>7,56</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1460,00</b>	<b>37,37</b>	<b>36,28</b>	<b>202,01</b>	<b>1284,25</b>	<b>0,63</b>	<b>0,50</b>	<b>33,88</b>	<b>39,27</b>	<b>4,05</b>	<b>584,15</b>	<b>162,67</b>	<b>790,85</b>	<b>8,76</b>

	<b>9-й день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
176	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>			200,00	5,10	5,30	27,60	178,50	0,2	0,1	0,09	0,03	0,3	208,9	32,8	242,7	0,2
	Крупа ячневая	33	33														
	Молоко	72	72														
	Вода питьевая	48	48														
	Сахар	3,6	3,6														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
272	<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	104,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
3	<b>Бутерброд с сыром</b>			80,00	6,20	9,00	19,40	185,20	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3
	Масло сливочное	5	5														
	Хлеб пшеничный	40	40														
	Сыр	16	15														
147	<b>Печенье</b>	30	30	30,00	1,10	1,50	21,20	102,70	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>Итого:</b>			<b>510,00</b>	<b>15,30</b>	<b>18,60</b>	<b>83,10</b>	<b>562,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>1,68</b>	<b>355,55</b>	<b>55,70</b>	<b>449,95</b>	<b>1,50</b>
	<b>Обед</b>																
15	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>			100	0,96	6,15	3,7	73,99	16,7								
	Помидоры свежие	60	48														
	Огурцы свежие	40	34														
	Лук репчатый	15	12														
	Масло растительное	6	6														
65	<b>Суп крестьянский с крупой</b>			300,00	2,50	5,20	13,90	112,4	0,03	0,04	3,6	0,01	0	67,5	17,6	53,7	0,2
	Капуста белокочанная	38,2	30														
	Картофель молодой	31,7	25														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,7	10														
	Масло растительное	5	5														
	Крупа перловая	10	10														
	Вода питьевая	200	200														
	Сметана	10	10														
	Соль	0,9	0,9														
274	<b>Мясо тушеное с овощами</b>			220,00	19,00	15,00	15,30	301,3	0,15	0,09	5,2	0,05	1,8	99,6	39,7	297,4	0,9
	Говядина (I категории)	104,8	81,8														
	~ <i>Масса тушеного мяса</i>	-	52														
	Картофель молодой	82	65,2														
	Морковь	52,6	42,5														
	Лук репчатый	29,2	25														
	Капуста белокочанная	63,4	50														
	Масло растительное	6,6	6,6														
	~ <i>Соус томатный:</i>	-	47,6														
	Вода питьевая	42,5	42,5														
	Масло сливочное	2,5	2,76														
	Мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,76														
	Морковь	2,9	2,76														
	Лук репчатый	1,25	0,92														
	Томат-паста	5	5,52														
	Масло сливочное	0,83	0,92														
	Сахар	0,87	0,69														
286	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200,00	0,60	0,30	27,00	113,1	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>940,00</b>	<b>27,66</b>	<b>28,00</b>	<b>97,50</b>	<b>781,74</b>	<b>17,04</b>	<b>0,24</b>	<b>31,60</b>	<b>0,25</b>	<b>3,81</b>	<b>204,30</b>	<b>74,45</b>	<b>464,35</b>	<b>4,20</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1450,00</b>	<b>42,96</b>	<b>46,60</b>	<b>180,60</b>	<b>1344,54</b>	<b>17,39</b>	<b>0,78</b>	<b>32,09</b>	<b>0,35</b>	<b>5,49</b>	<b>559,85</b>	<b>130,15</b>	<b>914,30</b>	<b>5,70</b>

	<b>10-й день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
215	<b>Вареники ленивые</b>			200,00	17,50	13,00	28,50	301,00	0,07	0,36	0,3	0,2	1,35	208,3	17,2	236,8	0,5
	Творог	118,7	117														
	Мука пшеничная высшего сорта	16,8	16,8														
	Яйцо	9	9														
	Сахар	9	9														
	Соль поваренная пищевая	1,2	1,2														
	~ Вареники ленивые п/ф	-	142,2														
	~ Масса вареных вареников	-	150														
	Масло сливочное	6	6														
269	<b>Чай с молоком</b>			200,00	1,60	1,80	12,40	72,20	0,02	0,08	0,2	0,01	0,04	75,8	14,2	68,2	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
3	<b>Бутерброд с сыром</b>			80,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,07	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,9
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
	<b>Итого:</b>			<b>480,00</b>	<b>26,60</b>	<b>19,20</b>	<b>75,40</b>	<b>539,60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,50</b>	<b>0,59</b>	<b>0,27</b>	<b>1,43</b>	<b>412,10</b>	<b>33,90</b>	<b>386,00</b>	<b>1,60</b>
	<b>Обед</b>																
23	<b>Салат из картофеля с огурцами</b>			100,00	0,8	3,6	13,2	46,9	0,04	0,03	3,28	0,08	0,36	37,84	8,16	35,8	0,5
	Картофель	81,80	59,20														
	Огурцы	15	12														
	Лук репчатый	8	6,4														
	Масло раст.	3,2	3,2														
85	<b>Суп картофельный с клецками</b>			300,00	2,10	3,10	15,60	98,70	0,04	0,07	2,6	0,01	0,03	65,2	17,3	84,3	0,7
	Картофель	60,6	45,45														
	Морковь	11,37	9,1														
	Лук	10,1	9,1														
	Масло раст.	2,27	2,27														
	Бульон мясной №511	-	170,45														
	Клецки мучные №120	-	22,72														
511	Бульон мясной №511	-	170,45														
	Птица обработанная	57,1	57,1														
	Вода питьевая	170,45	170,45														
	Лук	3,4	2,8														
	Морковь	3,5	2,8														
	Соль	0,85	0,85														
120	Клецки мучные																
	Мука пшеничная	6,99	6,99														
	Масло сливочное	0,79	0,79														
	Яйцо	1,99	1,99														
	Вода питьевая	10,9	10,9														
	Соль	0,2	0,2														
277	<b>Гуляш из отварного мяса</b>			100	10,3	8,1	3,6	129,8	0,1	0,06	1,55	0	0,82	29,6	15,3	98,1	0,6
	Говядина	87,5	64,5														
	Морковь	9,5	7,5														
	Лук	8,5	7														
	Томат-паста	3	3														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная	2	2														
	Вода питьевая	-	26,5														
177	<b>Каша перловая</b>			180,00	5,10	5,30	27,60	178,50	0,2	0,1	0,09	0,03	0,3	208,9	32,8	242,7	0,2
	Крупа перловая	33	33														
	Вода питьевая	48	48														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
	Соль	0,2	0,2														
376	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>1000,00</b>	<b>23,30</b>	<b>21,47</b>	<b>139,00</b>	<b>802,23</b>	<b>0,55</b>	<b>0,32</b>	<b>21,52</b>	<b>0,24</b>	<b>2,72</b>	<b>392,84</b>	<b>106,91</b>	<b>610,75</b>	<b>5,20</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1480,00</b>	<b>49,90</b>	<b>40,67</b>	<b>214,40</b>	<b>1341,83</b>	<b>0,71</b>	<b>0,82</b>	<b>22,11</b>	<b>0,51</b>	<b>4,15</b>	<b>804,94</b>	<b>140,81</b>	<b>996,75</b>	<b>6,80</b>

