

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ

Рейдово им. Ильичева П.И.

О. В. Балухтин

Перспективное 10-дневное меню
для учащихся 11 лет и старше (2-х разовое питание) обучающихся в
МБОУ СОШ с. Рейдово им. Ильичева П.И.

Разработано С учетом требований Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	кол-во	Пищевые вещества, г				Эн. цен.
			масса порция	Б	Ж	У	
1	2		3	5	6	7	8
1 день							
ЗАВТРАК							
Треб-ия к удлуге пит-я в обр. учр. г. Москвы, 2012	Каша рисовая молочная		220/10	14,718	13,706	3,751	177,749
	рис 55	55					
	молоко 110	110					
	масло сливочное 11	11					
379 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Какао		200	3,17	2,68	15,95	100,6
	какао порошок 5	5					
	сахар 20	20					
15 Сб. рец. 2011	Масло сливочное		10	5,3	5,3	0	70
	масло 10	10					
III	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50	50/32	6,45	1,1	35	173
Итого за завтрак				29,6	22,8	54,7	521,3
ОБЕД							
24 Сб. рец. 2011	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	0,93	6,13	2,87	70,41
	помидоры свежие 48	56,4					
	огурцы свежие 35	43,75					
	лук репчатый 12	14,4					
	масло растительное 6	6					
81 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Борщ		270	4,3416	4,104	19,44	119,88
	свекла 43,2	56,16					
	картофель 27	35,1					
	капуста 34,2	55,77					
	морковь 11	14,3					
	лук репчатый 11	13,2					
	томатная паста 8,1	8,1					
	сахар 1,62	1,62					
масло растительное 5,4	5,4						
ПП	Сметана на порцию супа	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2
	сметана 15% 10						
241 Сб. рец. 2011	Мясо отварное на порцию супа		15	3,9	2,55	0	38,1
	свинина 24	28,8					
	масса отварного мяса 15						
290,33 Сб. рец. 2011	Птица тушёная с соусом		100	16,7	6,1	1,9	117,8
	куриные окорочка 75	150					
	масло сливочное 2	2					
	соус сметанный с томатом 40						
	сметана 10	10					
	томатная паста 1	1					
309 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Макаронные изделия		200	6,993	8,214	34,14	288,933
	макаронные изделия 70	70					
	масло сливочное 11	11					
377 Сб. рец. 2011	Чай с лимоном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	чай-заварка 2	2					
	лимон 7	7					
	сахар 15	15					
III	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	70	70/40	6,16	1,4	44,4	231,6
338 Сб. рец. 2011	Сок фруктовый	133	133	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед				39,8	30,4	128,1	991,9
ИТОГО				69,5	53,2	182,8	1513,3

№ реп.	Прием пищи. наименование блюд	кол-во	Пищевые вещества, г				Эн. цен. ккал
			масса порции	Б	Ж	У	
1	2		3	5	6	7	8
	2 день						
	ЗАВТРАК						
181 Сб. реп. для общ-ых учр. 2011	Каша жидкая молочная манная		220/10	6,782	11,9	28,17	197,691
	крупа манная 34	34					
	молоко 110	110					
	вода 83						
	сахар 7	7					
	масса каши 220						
	масло сливочное 10	10					
14 Сб. реп. 2011	Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,2	0,1	66
	масло сливочное 10	10					
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50	50/32	6,45	1,1	35	173
378 Сб. реп. 2011	Чай с молоком		150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
	чай-заварка 1,5	1,5					
	молоко 50	50					
	сахар 15	15					
338	бананы	170	170	3,955	1,33	55,125	27,58
	Итого за завтрак			18,8	22,9	134,3	545,3
	ОБЕД						
45 Сб. реп. для общ-ых учр. 2011	Салат из капусты б/к с морковью		100	1,375	3,25	6,275	59,6
	капуста б/к 98,6	128,18					
	масса протертой капусты 89						
	морковь 12,5	15					
	кислота лимонная 0,25						
	сахар 5	5					
	масло растительное 5	5					
87 Сб. реп. для общ-ых учр. 2011	Щи из свежей капусты		280	2,016	5,6	8,848	106,4
	картофель 34	44,2					
	капуста 56	72,8					
	морковь 11	14,3					
	лук репчатый 10	12					
	томатная паста 2,24	2,24					
	масло растительное 5,6	5,6					
	бульон 224						
241 Сб. реп. 2011	Мясо отварное на порцию супа		15	3,9	2,55	0	38,1
	свинина 24	28,8					
	масса отварного мяса 15						
246 Сб. реп. для общ-ых учр. 2011	Гуляш из отварной говядины		100	11,83	11,5	3,75	165,83
	говядина 81	110,16					
	морковь 2	3					
	лук репчатый 2	2,5					
	масса отварного мяса 50						
	морковь 10	12,5					
	масло растительное 5	5					
	лук репчатый 10	12					
	мука пшеничная 2	2					
томатная паста 6,75	6,75						
	масса соуса 50						
302 Сб. реп. 2011	Каша гречневая рассыпчатая		200	4,995	10,32	51,28	322,344
	каша гречневая 94,5	94,5					
	масло сливочное 11	11					
648 Сб. реп. 2004	Кисель из плодово-ягодный		200	0,24	0,12	20,46	88
	кисель из концентрата 24	24					
	сахар 10	10					
	лимонная кислота 0,2						
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	70	70/40	6,16	1,4	44,4	231,6
	Итого за обед			30,5	34,7	135,0	1011,9
	ИТОГО			49,3	57,6	269,3	1557,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	кол-во	Пищевые вещества, г				Эн.цен. ккдж
			масса порции 3	Б 5	Ж 6	У 7	
1	2		3	5	6	7	8
	3 день						
	ЗАВТРАК						
219 Сб. рец. 2011	Сырники из творога с молоком сгущенным		160	22,002	24,852	39,0792	394,44
	творог 114	114					
	мука 16	16					
	яйца 4,6	0,115					
	масса полуфабриката 130						
	масло растительное 6	6					
	масса готовых сырников 114						
	молоко сгущенное 46	46					
376 Сб. рец. 2011	Чай с сахаром		200/15	0,07	0	15	60
	чай-заварка 2	2					
	сахар 15	15					
338	Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	96
	яблоко						
15 Сб. рец. 2011	Масло сливочное		20	5,3	5,3	0	70
	масло 10	10					
ПП	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50	50/32	6,45	1,1	35	173
	Итого за завтрак			35,3	31,8	110,1	793,4
	ОБЕД						
67 Сб. рец. 2011	Винегрет овощной		120	1,56	9,6	7,8	170,4
	картофель 25	32,5					
	свекла 40	52					
	морковь 12	15,6					
	огурцы соленые 18	19,8					
	лук репчатый 18	21,6					
	масло растительное 12	12					
108 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Суп картофельный с клецками		270	3,8448	7,1172	25,6932	145,8
	картофель 54	70,2					
	морковь 11	14,3					
	лук репчатый 11	13,2					
	масло растительное 2,7	2,7					
	бульон 202,5						
	выход супа: 200						
	мука 21,6	21,6					
	масло сливочное 2	2					
	яйца 6	0,15					
	молоко 35	35					
	масса готовых клецек: 70						
241 Сб. рец. 2011	Мясо отварное на порцию супа		15	3,9	2,55	0	38,1
	курица 24	48					
	масса отварного мяса 15						
238 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Хлебы рыбные		120/50	18,336	10,56	8,88	178,8
	горбуша (потр.с головой) 143						
	масло сливочное 4,8	4,8					
	хлеб пшеничный/ржано-пшен. 19,2	19,2					
	яйцо 7,5	0,2					
	молоко 31,2	31,2					
349 Сб.	Соус сметанный с томатом 50		50				
	сметана 12,5	12,5					
	мука 3,75	3,75					
	томатная паста 2	2					
305 Сб. рец. 2011	Рис припущенный		200	4,7952	7,992	49,395	266,4
	крупа рисовая 70	70					
	масло сливочное 7	7					
349 Сб. рец. 2011	Компот из сухофруктов		200	0,7	0,09	32,1	132,8
	сухофрукты 20	20					
	сахар 20	20					
	лимонная кислота 0,2						
ПП	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	70	70/40	6,16	1,4	44,4	231,6
	Итого за обед			37,7	29,7	160,5	993,5
	ИТОГО			73,1	61,5	270,5	1786,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	кол-во	Пищевые вещества, г			Эн. цен.	
			масса порции	Б	Ж		У
1	2		3	5	6	7	8
	4 день						
	ЗАВТРАК						
302 Сб. рец. 2002	Горошек отварной консерв. горошек консервированный 80	120	80	2,5	0,16	5,2	32
210 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Омлет натуральный		200	18,644	33,04	3,54	387,04
	айла 139	3,475					
	молоко 52	52					
	масло сливочное 24	24					
14 Сб. рец. 2011	Масло сливочное (порциями) масло сливочное 10	10	10	0,1	7,2	0,1	66
ПР 338	Хлеб пшеничный/ржано-пшен. Фрукты	50	50/32	6,45	1,1	35	173
	Апельсин/мандарин	100	100	0,8	0,2	7,5	38
377 Сб. рец. 2011	Чай с сахаром и лимоном чай-заварка 2 лимон 7 сахар 15	2	130/50/15	0,2	0	13,6	56
	Итого за завтрак			28,7	41,7	64,9	752,0
	ОБЕД						
21 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Салат из соленых огурцов		80	0,774	0,096	1,632	12,564
	огурец соленый 97	106,7					
	лук репчатый 18	21,6					
	масло растительное 6	6					
200 Сб. рец. 2002	Суп картофельный с рыбой		280	9,464	4,794	14,71	119,5936
	картофель 113,4	147,42					
	морковь 10	13					
	лук репчатый 10	12					
	масло растительное 2,5	2,5					
	бульон рыбный 176,4						
	горбуша (потр.с головой) 33,9						
	масса варёной рыбы 28						
	выход супа 252						
271 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Котлеты домашние		100	8,17	11,29	18,66	191,38
	говядина (котл.мясо) 29	37,7					
	свинина (котл.мясо) 16	19,2					
	лук репчатый 2	2,4					
	сухари 4						
	яйца 2	0,05					
	хлеб пшеничный 13	13					
	вода 20						
	соль йодированная 1,2	1,2					
	масса п/ф 100						
	масло растительное 5	5					
309 Сб. рец. 2011	Макаронные изделия		200	6,993	8,214	34,14	288,933
	Макаронные изделия 70	70					
	масло сливочное 11	11					
377 Сб. рец. 2011	Чай с лимоном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	чай-заварка 2	2					
	лимон 7	7					
	сахар 15	15					
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	70	70/40	6,16	1,4	44,4	231,6
	Итого за обед			31,69	25,8	128,7	906,1
	ИТОГО			60,4	67,5	193,7	1658,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	кол-во	Пищевые вещества, г				Эн.цен. ккал
			масса порции	Б	Ж	У	
1	2		3	5	6	7	8
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
14 Сб. рец. 2011	Масло сливочное (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66
	масло сливочное 10	10					
120 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Суп молочный с макаронными изделиями		300	6,56	5,7	21,55	180
	Молоко 150	150					
	вода 126						
	Макароны 24	24					
	Масло сливочное 2,4	2,4					
	Сахар 1,8	1,8					
377 Сб. рец. 2011	Чай с лимоном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	чай-заварка 2	2					
	лимон 7	7					
	сахар 15	15					
338 Сб. рец. 2011	Фрукты		100	1,5	0,5	21	96
	яблоко	100					
III	Хлеб пшеничный/ржано-пшеш.	50	50/32	6,45	1,1	35	173
Итого за завтрак				14,7	14,6	92,9	577,0
ОБЕД							
53 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Салат из свеклы с зеленым горошком		120	1,98	4,9	8,75	87,48
	свекла 80	104					
	горошек зеленый консервированный 30	45					
	лук репчатый 6	7,2					
	масло растительное 4,8	4,8					
102 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)		280	5,04	6,1	14,76	177,24
	картофель 56	72,8					
	горох 22,4	22,4					
	морковь 11,2	14,56					
	лук репчатый 11,2	13,44					
	масло растительное 5,6	5,6					
	бульон мясной 196						
241 Сб. рец. 2011	Мясо отварное на порцию супа		15	3,9	2,55	0	38,1
	курица 24	48					
	масса отварного мяса 15						
07027, Требования к услуге питания в образ. учр г. Москва 2021	Рагу из птицы		200	15	15	13,52	225,75
	окорочка куриные 76	152					
	масса отварной птицы 60						
	картофель 92	119,6					
	морковь 20	26					
	томатная паста 2,4	2,4					
	лук репчатый 12	14,4					
	масло сливочное 4	4					
	мука 2	2					
		бульон куриный 50					
	масса гарнира с соусом 140						
3+2 Сб. рец. для общ-ых учр 2011	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	23,88	104,6
	яблоки 40	40					
	вода 15						
	сахар 24	24					
III	Хлеб пшеничный/ржано-пшеш.	70	70/40	6,16	1,4	44,5	231,6
	йогурт 115						
Итого за обед				32,2	30,1	107,3	864,8
ИТОГО				47,0	44,7	200,2	1441,8

		<i>День: Понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11 и стар.</i>		кол-во			Пищевые вещества, г			Эн. цен.
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд			масса порции	Б	Ж	У	ккал		
1	2			3	5	6	7	8		
6 день										
ЗАВТРАК										
ТИ к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95, 2006	Каша жидкая "Дружба"			220/10	93,91	14,59	45,85	285,88		
	крупа рисовая 15,4			15,4						
	пшеница 20,9			20,9						
	молоко 110			110						
	сахар 6,6			6,6						
масло сливочное 10			10							
15 Сб. рец. 2011	Сыр (порциями)			20	5,3	5,3	0	70		
сыр Голландский 20			22							
14 Сб. рец. 2011	Масло сливочное (порциями)			10	0,1	7,2	0,1	66		
масло сливочное 10			10							
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.			50	50/32	6,45	1,1	35	173	
377 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Чай с сахаром и лимоном			200/15/7	0,2	0	13,6	56		
	чай-заварка 2			2						
	лимон 7			7						
сахар 15			15							
336 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Фрукты			100	100	0,8	0,2	7,5	38	
Апельсин										
Итого за завтрак						106,8	28,4	102,1	688,9	
ОБЕД										
49 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Салат Витаминный			120	1,08	6,048	3,12	70,92		
	капуста белокочанная 60			78						
	морковь 18			23,4						
	перец сладкий 18			28,8						
	кукуруза 24			36						
	сахар 6			6						
масло растительное 7,2			7,2							
95 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Рассольник ленинградский			280	2,24	5,7008	14,224	128,24		
	крупа перловая 5,6			5,6						
	картофель 84			109,2						
	морковь 11,2			14,56						
	лук репчатый 11,2			13,44						
	огурцы соленые 16,8			18,48						
масло растительное 5,6			5,6							
бульон 196										
ПР	Сметана на порцию супа			10	0,26	1,5	0,36	16,2		
сметана 15% 10			10							
241 Сб. рец. 2011	Мясо отварное на порцию супа			15	3,9	2,55	0	38,1		
говядина 24			31,2							
масса отварного мяса 15										
265 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Плов из свинины			200	16,49	16,86	38,54	409		
	свинина 98			115						
	морковь 10			13						
	масло растительное 6,66			6,66						
	лук репчатый 6,7			8						
	крупа рисовая 45			45						
масса гарнира 150										
376 Сб. рец. 2011	Чай с сахаром			1/200	0,16	0,16	27,88	114,6		
	чай-заварка 2			2						
сахар 15			15							
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.			70	70/40	6,16	1,4	44,4	231,6	
Итого за обед						30,3	34,2	128,5	1008,7	
ИТОГО						137,0	62,6	230,6	1697,5	

№ реп.	Присм пищи, наименование блюд	кол-во	Пищевые вещества, г				Эн. цен. ккал
			масса порции	Б	Ж	У	
1	2		3	5	6	7	8
	7 день						
	ЗАВТРАК						
14 Сб. реп., 2011	Масло сливочное (порциями) масло сливочное 10	10	10	0,04	3,62	0,65	33
174 Сб. реп. для общ-ых учр. 2011	Каша молочная кукурузная Крупа кукурузная 63 сахар 7 молоко 110 масло сливочное 11	63 7 110 11	220	9,46	12,16	36,55	261,8
377 Сб. реп., 2011	Чай с лимоном чай-заварка 2 лимон 7 сахар 15	2 7 15	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
338 Сб. реп., 2011	Яблоко яблоко	100	100	1,5	0,5	21	96
III	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50	50/32	6,45	1,1	35	173
	Итого за завтрак			17,6	17,4	108,4	625,8
	ОБЕД						
40 Сб. реп. для общ-ых учр. 2011	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком картофель 54 горошек зеленый консервированный 20,4 морковь 30 яйцо 9,6 масло растительное 7,2	70,2 30,6 39 0,24 7,2	120	3,24	8,484	11,424	135,24
119 ТИ к ГОСТ 30390- 95/ГОСТ Р 50763-95, 2006	Уха ростовская горбуша (филе) 42,1 масса варёной рыбы 40 вода 364 картофель 66,6 лук репчатый 8,4 масло сливочное 2,8 зелень св. 3,1 выход готовой ухи 280	86,58 10,08 2,8	280	7,392	2,688	11,09	97,776
246 Сб. реп. для общ-ых учр. 2011	Гуляш из отварной говядины говядина 81 морковь 2 лук репчатый 2 масса отварного мяса 50 морковь 10 масло растительное 5 лук репчатый 10 мука пшеничная 2 томатная паста 6,75 масса соуса 50	110,16 3 2,5 12,5 5 12 2 6,75	100	11,83	11,5	3,75	165,83
305 Сб. реп., 2011	Каша рисовая припущенная крупа рисовая 70 масло сливочное 7	70 7	200	4,7952	7,992	49,395	266,4
342 Сб. реп. для общ-ых учр. 2011	Компот из свежих яблок яблоки 40 вода 18 сахар 24	40 24	200	0,16	0,16	25,88	104,6
ПР	Творожок "Караг"	100		7	10	18	190
III	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	70	70/40	6,16	1,4	44,4	231,6
	Итого за обед			40,6	42,2	163,9	1191,4
	ИТОГО			58,2	59,6	272,3	1817,2

№ рец.	Присм пипи,наименование блюд	кол-во	Пищевые вещества, г				Эн. цен.
			масса порции	Б	Ж	У	
1	2		3	5	6	7	8
8 день							
ЗАВТРАК							
14 Сб. рец. 2011	Масло сливочное масло сливочное 10	10	10	0,1	7,2	0,1	66
173 Сб. рец. 2011	Каша вязкая молочная пшениная		220/10	9,46	12,155	36,553	261,8
	крупа пшениная 55	55					
	молоко 110	110					
	сахар 6,6	6,6					
	масса каши 220						
15 Сб. рец. 2011	Сыр (порциями) сыр Голландский 20	22	20	5,3	5,3	0	70
379 Сб. рец. 2011	Какао		200	3,17	2,68	15,95	100,6
	какао порошок 5	5					
	сахар 20	20					
	молоко 50	100					
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50	50/32	6,45	1,1	35	173
Итого за завтрак				24,5	28,4	87,6	671,4
ОБЕД							
62 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Салат из моркови морковь 120	156	120	1,5	0,12	13,932	62,76
	сахар 6	6					
	Суп-талша домашняя		280	5,824	7,392	16,576	95,2
113 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	лук репчатый 11,2	13,44					
	масло сливочное 5,6	5,6					
	морковь 11,2	14,56					
	лапша домашняя 22,4	22,4					
241 Сб. рец.	Мясо отварное на порцию супа (курица) 24	48		2,53	0,72		17,1
280 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Фрикадельки мясные в соусе		71/50	13,7	14,61	9,85	205
	свинина 49	58					
	хлеб пшеничный 10	10					
	молоко 3,2% 21	21					
	лук репчатый 5	6,45					
	масло растительное 6,45	6,45					
	мука пшеничная 6,45	6,45					
	масса п/ф 71						
	масло раст. для жарки 3	3					
	соус сметанный с томатами: 50						
	сметана 12,5	12,5					
	томатная паста 2	2					
мука 3,75	3,75						
302 Сб. рец. 2011	Каша гречневая рассыпчатая		200	4,995	10,323	52,392	322,344
	крупа гречневая 94,6	94,6					
	масло сливочное 11	11					
348 Сб. рец. 2011	Компот из сухофруктов		200	0,8	0,05	27,6	114,8
	сухофрукты 20	20					
	сахар 20	20					
	кислота лимонная 0,2						
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	70	70/40	6,16	1,4	44,4	231,6
338 Сб. рец. 2011	Сок фруктовый	133	133	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед				35,9	35,0	174,6	1095,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				60,4	63,5	262,2	1767,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд		Пищевые вещества, г				Эн. цен.
			масса порции	Б	Ж	У	
1	2		3	5	6	7	8
	9 день						
	ЗАВТРАК						
120 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Суп молочный с макаронными изделиями		300	6,56	5,7	21,55	180
	Молоко 150	150					
	вода 126						
	Макаронны 24	24					
	Масло сливочное 2,4	2,4					
	Сахар 1,8	1,8					
15 Сб. рец. 2011	Масло сливочное		20	5,3	5,3	0	70
	масло 10	10					
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50	50/32	6,45	1,1	35	173
	Какао		200/15	0,07	0	15	60
376 Сб. рец. 2011	какао - порошок 5	5					
	молоко 100	100					
	сахар 20	20					
338 Сб. рец. 2011	Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	96
	яблоко						
	Итого за завтрак			19,9	12,6	92,6	579,0
	ОБЕД						
49 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Салат Витаминный		120	0,9	5,04	2,6	59,1
	капуста белокочанная 60	78					
	морковь 18	23,4					
	перец сладкий 18	28,8					
	кукуруза 24	36					
	сахар 6	6					
	масло растительное 7,2	7,2					
101 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Суп картофельный с крупой		280	2,2	3,0	15,8	96,0
	картофель 84	109,2					
	крупа рисовая 5,6	5,6					
	морковь 11,2	14,56					
	лук репчатый 11,2	13,44					
	масло растительное 2,5	2,5					
	бульон мясной 210						
	выход супа 280						
241 Сб. рец. 2011	Мясо отварное на порцию супа		15	3,9	2,55	0	38,1
	говядина 24	31,2					
	масса отварного мяса 15						
290 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Птица тушеные в соусе		75/40	16,70	6,10	1,90	117,80
	куриные окорочка 75	150					
	Масло сливочное 2	2					
331 Сб. рец. 2011	Соус сметанный с томатом 40		40	6,993	8,214	34,41	288,933
	сметана 10	10					
	томатная паста 1	1					
309 Сб. рец. 2011	мука 1,75	1,75					
	Макаронные изделия отварные		200	6,993	8,214	34,41	288,933
	макаронные изделия 70	70					
	масло сливочное 11	11					
349 Сб. рец. 2011	Компот из сухофруктов		200	0,7	0,09	32,1	132,8
	сухофрукты 20	20					
	сахар 20	20					
	лимонная кислота 0,2						
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	70	70/40	6,16	1,4	44,4	231,6
	Итого за обед			44,6	34,6	165,6	1253,3
	ИТОГО			64,5	47,2	258,2	1832,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	кол-во	Пищевые вещества, г				Эн. цен.
			масса порции	Б	Ж	У	
1	2		3	5	6	7	8
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
181 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Каша жидкая молочная манная		220/10	6,7821	11,8992	28,1718	197,691
	крупа манная 34	34					
	молоко 110	110					
	вода 83						
	сахар 7	7					
	масса каши 220						
15 Сб. рец.. 2011	Масло сливочное		20	5,3	5,3	0	70
	масло 10	10					
15 Сб. рец.. 2011	Сыр (порциями)		20	5,3	5,3	0	70
	сыр Голландский 20	22					
377 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,2	0	13,6	56
	чай-заварка 2	2					
	лимон 7	7					
	сахар 15	15					
338 Сб. рец. для общ-ых	Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	96
	яблоко						
ПП	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50	50/32	6,45	1,1	35	173
Итого за завтрак				25,5	24,1	97,8	662,7
ОБЕД							
24 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	0,93	6,13	2,87	70,41
	помидоры свежие 48	56,4					
	огурцы свежие 35	43,75					
	лук репчатый 12	14,4					
	масло растительное 6	6					
200 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Суп картофельный с рыбой		280	9,464	4,7936	14,71	119,59
	картофель 113,4	147,42					
	морковь 10	13					
	лук репчатый 10	12					
	масло растительное 2,5	2,5					
	бульон рыбный 176,4						
	горбуша (порц. с головой) 33,9						
	масса варёной рыбы 28						
выход супа 252							
271 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	Котлеты домашние		100	8,17	11,29	18,66	191,38
	говядина 49	63,7					
	свинина 16	19,2					
	лук репчатый 2	2,4					
	сухари 4						
	яйцо 2	0,05					
	хлеб пшеничный 13	13					
	вода 20						
	соль йодированная 1,2	1,2					
	масса п/ф 100						
312 Сб. рец. Для общ-ых учр. 2011	Пюре картофельное		200				
	картофель 171	222,3		2,109	1,554	13,653	91,353
	молоко 30	30					
	масло сливочное 5,6	5,6					
349 Сб. рец.. 2011	Компот из сухофруктов		200	0,7	0,09	32,1	132,8
	сухофрукты 20	20					
	сахар 20	20					
	лимонная кислота 0,2						
ПП	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	70	70/40	6,16	1,4	44,4	231,6
Итого за обед				27,5	25,3	126,4	837,1
ИТОГО				53,1	49,4	224,2	1499,8