



УТВЕРЖДАЮ Директор

МБОУ СОШ

с. Рейдово им. Ильичёва П.И.

Балухтин Ю.В.

**Перспективное десятидневное меню для  
организации 2-х разового питания (завтрак, обед)  
для детей 11 лет и старше**

02.09.2024 г.

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 1 завтрак					
54-21к-2020	<b>каша рисовая молочная</b>	<b>200,00</b>	15,00	10,00	38,00	265,00
	масло сливочное	3,75				
	сахар	3,75				
	крупа рисовая	15,00				
	молоко	90,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
54-1з-2020	<b>сыр порциями</b>	<b>10,00</b>	2,00	2,00	1,00	16,00
	сыр	25,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3,00	0,00	20,00	97,00
338	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	4,00	1,00	56,00	28,00
	яблоки	100,00				
54-2гн-2020	<b>чай с сахаром и молоком</b>	<b>200,00</b>	2,00	1,00	9,00	54,00
	чай высшего сорта	0,56				
	сахар	5,00				
	молоко	0,50				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560,00</b>	<b>26,10</b>	<b>21,20</b>	<b>124,10</b>	<b>526,10</b>
	<b>обед</b>					
54-5з-2020	<b>салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100,00</b>	0,90	3,20	2,80	39,6
	помидоры свежие	56,4				
	огурцы свежие	43,75				
	лук репчатый	14,4				
	масло растительное	6,00				
54-8с-2020	<b>суп картофельный с бобовыми(горох)</b>	<b>250,00</b>	5,00	5,00	25,00	112,00
	горох	16,00				
	картофель	45,00				
	масло растительное	4,00				
	лук репчатый	10,00				
	морковь	10,00				
54-1г-2020	<b>макаронны отварные</b>	<b>180,00</b>	7,00	8,00	32,00	210,00
	масло сливочное	4,84				
	макаронные изделия	53,81				
54-5м-2020	<b>котлеты рубленные из птицы</b>	<b>100,00</b>	14,00	3,00	14,00	126,40
	курица филе	66,00				
	хлеб пшеничный	16,50				
	молоко	24,00				
	масло сливочное	3,00				
	сухари панировочные	9,00				
54-1соус-2020	<b>соус сметанный</b>	<b>20,00</b>	1,00	1,00	1,00	15,00
	сметана	10,00				
	мука пшеничная	3,00				
54-5хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>180,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	яблоки или груши	40,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сахар	24,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4,00	2,00	20,00	124,00
	<b>булочка школьная</b>	<b>30,00</b>	3,00	5,00	35,00	150,00
	<b>итого за обед</b>	<b>953,00</b>	<b>38,90</b>	<b>27,00</b>	<b>177,80</b>	<b>991,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1513,00</b>	<b>65,00</b>	<b>48,20</b>	<b>301,90</b>	<b>1517,10</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 2 завтрак					
54-1т-2020	<b>запеканка из творога</b>	<b>220,00</b>	23,00	21,00	26,00	310,00
	масло сливочное	5,21				
	сахар	9,7				
	творог	139,50				
	крупа манная	9,70				
	сметана	5,21				
	яйцо	4,50				
	<b>молоко сгущённое</b>	<b>30,00</b>	2,00	3,00	16,00	96,00
	молоко сгущённое	30,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3,00	0,00	20,00	97,00
54-3гн-2020	<b>чай с сахаром 200</b>	<b>250,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай высшего сорта	0,56				
	сахар	5,00				
	лимон	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>28,30</b>	<b>31,20</b>	<b>68,60</b>	<b>595,90</b>
	<b>обед</b>					
54-13з-2020	<b>салат из свеклы с зелёным горошком</b>	<b>100,00</b>	2,00	6,00	8,00	83
	свекла	45,6				
	горошек	12,00				
	масло растительное	6,00				
200	<b>суп картофельный с рыбой</b>	<b>250,00</b>	3,00	8,00	22,00	132,00
	горбуша	50,00				
	картофель	50,00				
	масло сливочное	4,33				
	лук репчатый	7,80				
	морковь	12,80				
	крупа рисовая	4,00				
637	<b>азу из говядины</b>	<b>280,00</b>	20,00	13,00	29,00	342,00
	говядина	112,00				
	масло растительное	7,00				
	томатная паста	2,00				
	лук репчатый	13,00				
	мука пшеничная	2,60				
	огурцы солёные	13,00				
	картофель	106,00				
54-5хн-2020	<b>кисель</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	20,00	88,00
	кисель из концентрата	24,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сахар	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4,00	2,00	20,00	124,00
	<b>печенье</b>	<b>40,00</b>	2,00	4,00	25,00	120,00
	<b>итого за обед</b>	<b>963,00</b>	<b>35,00</b>	<b>33,00</b>	<b>146,00</b>	<b>998,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1483,00</b>	<b>63,30</b>	<b>64,20</b>	<b>214,60</b>	<b>1593,90</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 3 завтрак					
54-9к-2020	<b>каша молочная манная</b>	<b>200,00</b>	23,00	8,00	99,00	203,00
	масло сливочное	10,00				
	сахар	3,00				
	молоко	100,00				
	крупа манная	50,00				
	соль	1,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
ПП	<b>блины</b>	<b>50,00</b>	6,00	6,00	37,00	150,00
	блины	60,00				
54-21гн-2020	<b>какао с молоком 200</b>	<b>250,00</b>	0,00	15,00	60,00	70,00
	какао порошок	5,00				
	сахар	7,00				
	молоко	130,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>32,10</b>	<b>46,20</b>	<b>216,1</b>	<b>586,10</b>
	<b>обед</b>					
54-3з-2020	<b>помидор в нарезке с перцем сладким</b>	<b>100,00</b>	3,00	0,00	8,50	43,00
	перец	10,00				
	помидор	60,40				
54-2с-2020	<b>борщ с картофелем и капустой со сметаной</b>	<b>250,00</b>	6	6,00	22,00	121,00
	свекла	52,00				
	картофель	32,50				
	масло растительное	5,00				
	лук репчатый	12,00				
	морковь	13,00				
	трматная паста	7,50				
	сахар	1,50				
	капуста	48,75				
	сметана	10,00				
	свинина	19,20				
54-5р-2020	<b>котлета рыбная с морковью</b>	<b>100,00</b>	18,00	9,00	7,00	169,00
	горбуша	90,40				
	масло сливочное	3,80				
	хлеб пшеничный	8,00				
	лук репчатый	5,00				
	мука пшеничная	2,60				
	морковь	11,80				
	молоко	10,00				
	яйцо куриное	1,00				
54-6г-2020	<b>рис припущенный</b>	<b>180,00</b>	4,00	5,00	36,00	209,00
	крупа рисовая	54,00				
	масло сливочное	6,80				
	соль	0,50				
54-4хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	изюм	20,40				
	сахар	7,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
	<b>печенье</b>	<b>40,00</b>	2	4	25	120,00
	<b>сок</b>	<b>200,00</b>	0	0	18	76,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>1163,00</b>	<b>41,00</b>	<b>26,00</b>	<b>184,50</b>	<b>1076,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1713,00</b>	<b>73,10</b>	<b>72,20</b>	<b>400,60</b>	<b>1662,10</b>



№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 4 завтрак					
54-1о-2020	<b>омлет натуральный</b>	<b>230</b>	13,00	19,00	3,00	269,00
	масло сливочное	11,50				
	молоко	57,7				
	яйцо куриное	2,00				
	соль	0,50				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
	<b>фрукты яблоко</b>	<b>100,00</b>	4	1,00	56	28,00
54-6гн-2020	<b>чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай высшего сорта	1,00				
	сахар	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>580,00</b>	<b>20,30</b>	<b>27,20</b>	<b>85,60</b>	<b>486,90</b>
	<b>обед</b>					
54-16з-2020	<b>винегрет с растительным маслом</b>	<b>100,00</b>	1,00	6,00	4,00	73,00
	свекла	15,00				
	огурцы солёные	30,00				
	масло растительное	8,00				
	картофель	25,50				
	лук репчатый	15,00				
	морковь	10,00				
	соль	0,20				
54-6с-2020	<b>суп картофельный с клёцками</b>	<b>250,00</b>	2	7	19	124,00
	картофель	65,00				
	масло растительное	2,50				
	лук репчатый	12,00				
	морковь	13,00				
	мука	20,00				
	масло сливочное	2,00				
	яйцо куриное	0,50				
	молоко	32,00				
	курица	32,00				
54-25м-2020	<b>курица тушёная с морковью</b>	<b>100,00</b>	14,00	6,00	4,00	131,00
	филе куриное	67,20				
	сметана	9,10				
	мука	2,70				
	лук репчатый	12,90				
	морковь	28,40				
	масло сливочное	1,80				
	масло растительное	2,70				
	соль	0,70				
54-4г-2020	<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180,00</b>	8,00	7,00	36,00	239,00
	крупа гречневая	69,00				
	масло сливочное	6,80				
	соль	0,50				
	<b>овощи отварные с чесноком</b>	<b>50,00</b>	2	0	3	110
	<b>коржик молочный</b>	<b>40,00</b>	3	5	25	150
54-5хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	смесь ягод	40,00				
	сахар	24,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124,00
	<b>итого за обед</b>	<b>1013,00</b>	<b>38,00</b>	<b>33,00</b>	<b>159,00</b>	<b>1165,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1593,00</b>	<b>58,30</b>	<b>60,20</b>	<b>244,60</b>	<b>1651,90</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 5 завтрак					
54-1г-2020	<b>макаронны отварные</b>	<b>180,00</b>	15,00	6,00	32,00	290,00
	масло сливочное	6,80				
	макаронные изделия	51,00				
	соль	0,50				
	<b>икра овощная</b>	<b>60,00</b>	0,00	2,00	4,00	65
	икра кабачковая	10,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
ПП	<b>сыр порциями</b>	<b>10,00</b>	2,00	2,00	1,00	16,00
54-2гн-2020	<b>чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	молоко	130,00				
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	4,00	1,00	56,00	28,00
	яблоки	100,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>24,30</b>	<b>18,20</b>	<b>119,60</b>	<b>588,90</b>
	<b>обед</b>					
54-2з-2020	<b>помидор в нарезке</b>	<b>100,00</b>	0,00	4,00	2,00	45,00
	помидор	68,40				
54-2с-2020	<b>суп картофельный с фасолью</b>	<b>250,00</b>	5	1,00	30,00	121,00
	фасоль	21,00				
	картофель	54,00				
	масло растительное	5,00				
	лук репчатый	12,00				
	морковь	13,00				
	томатная паста	6,00				
	соль	1,00				
	свинина	26,00				
54-1м-2020	<b>бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>100,00</b>	18,00	12,00	2,00	168,00
	сметана	20,00				
	мука пшеничная	1,00				
	говядина	91,00				
	лук репчатый	3,00				
	морковь	9,00				
	соль	3,00				
	масло сливочное	2,00				
	яйцо куриное	1,00				
54-11г-2020	<b>картофельное пюре</b>	<b>180,00</b>	3,00	5,00	26,00	198,00
	картофель	171,40				
	молоко	24,00				
	соль	0,50				
	масло сливочное	6,80				
54-4хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	28,00	105,00
	изюм	20,40				
	сахар	7,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед 923</b>	<b>923,00</b>	<b>34,00</b>	<b>24,00</b>	<b>130,00</b>	<b>870,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1523,00</b>	<b>58,30</b>	<b>42,20</b>	<b>249,60</b>	<b>1458,90</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день б завтрак					
54-16к-2020	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200,00</b>	15,00	7,00	24,00	178,00
	масло сливочное	5,00				
	крупа рисовая	15,00				
	крупа пшённая	11,00				
	соль	1,00				
	сахар	3,00				
	молоко	102,00				
	<b>яйцо отварное</b>	<b>45,00</b>	5,00	4,00	0,00	57,00
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	25	97,00
54-4гн-2020	<b>какао с молоком 200</b>	<b>250,00</b>	0,00	15,00	60,00	70,00
	какао порошок	6,00				
	сахар	5,00				
	молоко	130,00				
	<b>печенье</b>	<b>40,00</b>	2,00	4,00	25,00	120,00
	<b>итого за завтрак</b>	<b>585,00</b>	<b>25,10</b>	<b>37,20</b>	<b>134,10</b>	<b>588,10</b>
	<b>обед</b>					
40	<b>салат из моркови и яблок</b>	<b>100,00</b>	1,00	6,00	4,00	74,00
	соль	1,00				
	яблоко	37,00				
	морковь	81,00				
	масло растительное	8,00				
54-5с-2020	<b>рассольник ленинградский</b>	<b>250,00</b>	2	5,00	18,00	115,00
	картофель	65,00				
	крупа перловая	4,00				
	масло растительное	2,00				
	лук репчатый	10,00				
	морковь	10,00				
	паста томатная	6,00				
	соль	1,00				
	говядина	25,76				
54-3м-2020	<b>плов из свинины</b>	<b>250,00</b>	16,00	17,00	39,00	409,00
	крупа рисовая	45,00				
	свинина	115,00				
	морковь	13,00				
	лук репчатый	12,00				
	масло сливочное	7,00				
	соль	3,00				
	<b>овощи отварные</b>	<b>60,00</b>	1	7	34	101
	фасоль стручковая	60,00				
	соль	1,00				
	масло растительное	4,00				
54-4хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	ягоды с/м	30,00				
	сахар	7,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>953,00</b>	<b>28,00</b>	<b>37,00</b>	<b>163,00</b>	<b>1037,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1538,00</b>	<b>53,10</b>	<b>74,20</b>	<b>297,10</b>	<b>1625,10</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 7 завтрак					
54-4т-2020	<b>пудинг из творога с яблоками</b>	<b>250</b>	16,00	12,00	47,00	342,00
	яблоко	39,00				
	сухари панировочные	6,00				
	яйцо куриное	16,50				
	соль	0,30				
	сахар	6,00				
	сметана	6,00				
	творог	102,00				
	масло сливочное	6,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
54-2гн-2020	<b>чай с лимоном и сахаром 200</b>	<b>250,00</b>	0,00	0,00	15,00	62,00
	чай чёрный	1,00				
	сахар	5,00				
	лимон	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>19,10</b>	<b>19,20</b>	<b>82,10</b>	<b>567,10</b>
	<b>обед</b>					
54-4з-2020	<b>огурец в нарезке</b>	<b>100,00</b>	1,00	0,00	2,00	11,00
	огурец	70,40				
54-9с-2020	<b>суп из овощей с фрикадельками</b>	<b>250,00</b>	9	4,00	14,00	119,00
	картофель	80,00				
	томатная паста	6,00				
	лук репчатый	8,00				
	морковь	8,00				
	лавровый лист	0,04				
	соль	1,00				
	масло растительное	4,00				
	говядина	23,00				
	лук репчатый	2,00				
	яйцо куриное	1,60				
54-1г-2020	<b>рагу овощное 180-230</b>	<b>150,00</b>	4,00	7,00	45,00	180,00
	лук репчатый	20,00				
	морковь	30,00				
	соль	1,00				
	картофель	120,00				
	капуста б/к	57,00				
	масло сливочное	1,10				
	масло растительное	4,00				
54-21м-2020	<b>курица запечёная</b>	<b>100,00</b>	10,00	9,00	2,00	211,00
	курица (окорочка)	170,00				
	соль	0,30				
	петрушка зелень	2,70				
	масло растительное	4,00				
54-3хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>180,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	ягода с/м	26,80				
	сахар	7,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>шарлотка с яблоками</b>	<b>30,00</b>	3	5	25,00	75
	<b>итого за обед</b>	<b>903,00</b>	<b>35,00</b>	<b>27,00</b>	<b>156,00</b>	<b>934,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1453,00</b>	<b>54,10</b>	<b>46,20</b>	<b>238,10</b>	<b>1501,10</b>



№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 8 завтрак					
54-17г-2020	<b>суп молочный с крупой( гречневая)</b>	<b>250,00</b>	18,00	12,00	33,00	286,00
	крупa гречневая	20,00				
	молоко	125,00				
	соль	1,00				
	сахар	5,00				
	масло сливочное	6,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
54-1з-2020	<b>сыр порциями</b>	<b>10,00</b>	2,00	2,00	1	16,00
	сыр твёрдый	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	4	1,00	56	28,00
	яблоко	100,00				
54-2гн-2020	<b>чай с сахаром 200</b>	<b>250,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>660,00</b>	<b>27,30</b>	<b>22,20</b>	<b>116,60</b>	<b>519,90</b>
	<b>обед</b>					
54-11з-2020	<b>салат из свежих овощей</b>	<b>100,00</b>	1,00	4,00	45,00	52,00
	морковь	61,00				
	яблоко	27,10				
	масло растительное	8,00				
	соль	0,30				
54-1с-2020	<b>свекольник со сметаной и яйцом</b>	<b>250,00</b>	8	7,00	15,00	102,00
	капуста	53,03				
	лук репчатый	7,50				
	морковь	7,50				
	лавровый лист	0,04				
	соль	0,30				
	масло растительное	3,03				
	сметана 15 %	10,00				
	говядина	25,76				
265	<b>рыба запечёная</b>	<b>100,00</b>	14,00	15,00	10,00	105,00
	горбуша	150,00				
120	<b>макаронны отварные</b>	<b>180,00</b>	5	4	32	190
	макаронные изделия	0,054				
	соль	0,001				
	масло сливочное	0,005				
	<b>овощи припущенные</b>	<b>150,00</b>	1	7	34	101
	капуста брокколи					
	капуста цветная					
	соль					
	<b>булочка домашняя</b>	<b>50,00</b>	4	7	28	190
	мука пшеничная	0,049				
	молоко	0,024				
	сахар	0,003				
	масло растительное	0,002				
	дрожжи	0,002				
	масло сливочное	0,002				
54-5хн-2020	<b>сок</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	18,00	76,00
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>1123,00</b>	<b>41,00</b>	<b>46,00</b>	<b>224,00</b>	<b>1049,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1683,00</b>	<b>68,30</b>	<b>68,20</b>	<b>340,60</b>	<b>1568,90</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 9 завтрак					
120	<b>сладкий плов</b>	<b>200,00</b>	25,00	15,00	18,00	270,00
	масло сливочное	0,005				
	крупа рис	0,050				
	лук репчатый	0,027				
	соль	0,001				
	морковь	0,050				
	изюм	0,026				
	укроп	0,005				
53-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	0	0,00	75	93,00
	банан	130,00				
377	<b>чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	15,00	62,00
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	лимон	0,01				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>28,10</b>	<b>22,20</b>	<b>128,10</b>	<b>588,10</b>
	<b>обед</b>					
49	<b>салат картофельный с кукурузой</b>	<b>100,00</b>	1,00	5,00	3,00	59,00
	картофель	0,047				
	кукуруза консервированная	0,020				
	морковь	0,026				
	масло растительное	0,005				
	соль	0,001				
101	<b>суп картофельный с крупой(рис)</b>	<b>250,00</b>	5	5,00	14,00	124,00
	картофель	0,060				
	крупа рис	0,010				
	лук репчатый	0,012				
	морковь	0,012				
	сметана	0,010				
	соль	0,001				
	масло растительное	0,004				
	масло сливочное	0,005	2,60	1,70	0	25,40
	свинина	0,026				
305	<b>пюре гороховое</b>	<b>180,00</b>	6,00	7,00	31,00	160,00
	горох	0,05				
	масло сливочное	0,005				
	соль	0,001				
290	<b>гуляш из говядины</b>	<b>100,00</b>	11,00	9,00	0,00	135,00
	говядина	0,114				
	томатная паста	0,009				
	мука пшеничная	0,005				
	масло сливочное	0,006				
	лук репчатый	0,005				
	сахар	0,003				
	масло растительное	0,006				
	соль	0,001				
349	<b>компот из свежих яблок и с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,50	0,20	19,50	81,30
	яблоки	0,040				
	ягоды с/м	0,030				
	сахар	0,024				
	<b>коржик молочный</b>	<b>80,00</b>	3,00	5,00	35,00	150,00
	мука пшеничная	0,049				
	молоко	0,010				
	сахар	0,007				
	масло растительное	0,002				
	масло сливочное	0,010				
	соль	0,001				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>1003,00</b>	<b>37,10</b>	<b>34,90</b>	<b>144,50</b>	<b>967,70</b>
	<b>итого</b>	<b>1553,00</b>	<b>65,20</b>	<b>57,10</b>	<b>272,60</b>	<b>1555,80</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 10 завтрак					
54-4т-2020	<b>макароны отварные</b>	<b>200</b>	5,00	4,00	32,00	190,00
	масло сливочное	0,010				
	макаронные изделия	0,073				
	<b>икра кабачковая</b>	<b>60,000</b>	0	2	4	65
	икра кабачковая	0,020				
	соль	0,00				
	<b>печенье</b>	<b>40,000</b>	2,00	4,00	25,00	120,00
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	4	1,00	56	28,00
	яблоко	100,00				
54-2гн-2020	<b>чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>650,00</b>	<b>14,30</b>	<b>18,20</b>	<b>143,60</b>	<b>592,90</b>
	<b>обед</b>					
24	<b>салат из свеклы с солёными огурцами</b>	<b>100,00</b>	1,00	0,00	12,00	23,00
	свекла	0,086				
	огурцы солёные	0,012				
	масло растительное	0,005				
	соль	0,001				
	сахар	0,002				
200	<b>суп с рыбными консервами</b>	<b>250,00</b>	8	4,00	13,00	107,00
	картофель	0,047				
	сайра консерв.	0,075				
	лук репчатый	0,006				
	морковь	0,006				
	крупа рисовая	0,004				
	соль	0,001				
	масло растительное	0,001				
	масло сливочное	0,002				
	говядина	25,76				
312	<b>картофель запечённый</b>	<b>180,00</b>	4,00	6,00	30,00	165,00
	картофель	0,170				
	масло растительное	0,005				
	соль	0,001				
217	<b>голубцы ленивые с мясом и рисом</b>	<b>150,00</b>	8,00	11,00	19,00	191,00
	крупа рис	0,010				
	говядина	0,089				
	капуста б/к	0,125				
	масло сливочное	0,008				
	соль	0,003				
	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0	0	26	105
	ягоды с/м	0,020				
	сахар	0,007				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>973,00</b>	<b>29,00</b>	<b>23,00</b>	<b>142,00</b>	<b>824,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1623,00</b>	<b>43,30</b>	<b>41,20</b>	<b>285,60</b>	<b>1416,90</b>