



МУП Комбинат школьного питания №2

Примерное 10-ти дневное меню

Для организации питания детей с заболеванием
сахарный диабет

Для возрастной группы 7-11 лет
Режим питания: Завтрак, Обед.

- Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. г. Москва 2011г. под общей редакцией В.А. Тутельян, М.П. Могильный.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2013г.

2023 год

Сводная карта 2 х разовое питание 2023-2024г. 7-11 лет (сахарный диабет)

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	4 блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная (пшено) без сахара	3 200	Котлета куриная	0 100	Плов с мясом	3,5 220	Пудинг из творога,	1,7 100	Макарони запеченные с сыром	2,5 180
яйцо вареное	0 1 шт	Каша гречневая	2 150	Чай без сахара	0 200	Молоко сгущенное	0 20	яйцо отварное	0 1шт
Чай без сахара	0 200	Чай с лимоном	0 200	Хлеб пшеничный	1 25	Каша овсяная молочная	2,5 150	Молоко заварное	1 200
Батон	1 25	Хлеб пшеничный	1 25	Сыр	0 15	Чай без сахара	0 200	Хлеб пшеничный	1 25
масло сливочное,сыр	0 15/15	Яблоко запеченое б/с	0 75			Батон	0 20	Яблоко запеченое б/с	0 75
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из свежих помидор	0 80	Огурец свежий	0 80	Икра свекольная	0 80	Салат из капусты с огурцом	0 80	Салат из морск. капусты	0 80
Суп лапша по домашнему	1,5 250	Суп гороховый с курицей	1 250	Суп кучерявый на бульоне	1,2 250	Суп рыбный	1 250	Свекольник со сметаной	1 250
Гуляш	0 100	Рыба тушеная с овощами	0 70/70	Биточек мясной (особый)	0 90	Лзу по домашнему	1,7 200	оладьи печеночные, соус	1 90/50
Макар.издел. отварные	1,6 100	Картоф. пюре	1 120	Капуста тушеная	1,2 150	Компот из св.плодов	0 200	Каша гречневая	2 150
Сок фруктовый	0 200	Кисель из свежих ягод	1,6 200	Компот из св. плодов	0 200	Хлеб ржаной	2 50	Компот из св.плодов	0 200
Хлеб ржаной	1 35	Хлеб ржаной	1,4 50	Хлеб ржаной	1,4 50			Хлеб ржаной	1,4 50
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная (пшено) без сахара	3 200	Котлета рыбная	0 90	Пудинг из творога,	2,4 100	Ежики с соусом	0 70/30	Котлета куриная	0 100
яйцо вареное	0 1 шт	Картофельное пюре	1 120	Молоко сгущен.	0 20	Каша гречневая рассыпчат.	2 150	Макарони отварные	2,4 150
Чай без сахара	0 200	Чай с лимоном	0 200	Суп молочный вермишел	1,2 200	Чай без сахара	0 200	Чай с лимоном	0 200
Батон	1 25	Хлеб пшеничный	2 50	Чай с лимоном	0 200	Хлеб пшеничный	1 25	Хлеб пшеничный	1 25
масло сливочное,сыр	0 15/15	фрукт	100	Батон	1 25	фрукт	0 100	сыр	0 15
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из св.капусты	0 80	Салат из св. огурцов	0 80	Салат из овощей	0 80	Салат из морск. капусты	0 80	Салат из свеклы с сыром	0 80
Рассольник	1,1 250	Суп рыбный	1 200	Суп гороховый на бульоне	1,2 250	Щи из свежей капусты	0 250	Суп овощной	0 250
Голубцы ленивые	0 200	Птица запеченная	0 100	Котлеты по хлыновски	0 90	Рыба тушеная с овощами	0 70/70	Плов с мясом	3,2 200
Компот из яблок, лимоном	2 200	Макарон.издел.отварные	2,4 150	Рагу овощное	1 150	Картофельное пюре	1,3 150	Кисель из ягоды	1,6 200
Хлеб ржаной	1,4 50	Компот из св. плодов	0 200	Компот из св.плодов	0 200	Компот из сух.фруктов	2,2 200	Хлеб ржаной	1 35
		Хлеб ржаной	1 35	Хлеб ржаной	1 35	Хлеб ржаной	1,4 50		

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
для обучающихся с заболеванием сахарный диабет 2023/2024 учебный год (7-11 лет)**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
Первая неделя День (понедельник)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	8,64	11,06	39,52	251,9
	без сахара		крупа пшеничная,	50 (44)	50 (44)				
			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
301	Яйцо вареное	1 шт	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
497	Чай без сахара	200	чай- заварка № 492	50	50	0,2	0,05	0,4	1,4
			вода	150	150				
	Батон	25	Батон	25	25	1,87	0,72	12,7	50,5
105/100	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15,2	15	3,87	39,7	0,12	163,6
Всего на завтрак :						20,18	60,23	54,24	573,4
ОБЕД									
22	Салат из свежих помидор	80	помидоры свежие	86	72,8	0,8	8,08	2,72	87,2
			растительное масло	8	8				
134	Рассольник ленинградский	250/12,5	морковь	12,5	10	2,05	5,3	16,3	121,3
			картофель	100	75				
	с мясом или курицей		лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	19,7 (20)	12,5				
62	Суп лапша по домашнему	250	Картофель	100	75	5,7	4,3	17,87	139,35
	с картофелем		морковь	12,5	10				
			лук репчатый	11,9	10				
			масло растительное	2,4	2,4				
			вода или бульон	190	190				
			лапша домашняя	10	10				
			мука	8,7	8,7 (0,6 подпыл)				
			яйцо	2,50	2,5				
			вода	1,70	1,7				
			курица	20,00	12,5				
367	Гуляш	50/50	говядина (свинина)	107,8	79	17	18	3,5	247

			масло растительное	6,5	6,5				
			мука пшеничная	3,7	3,7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
291	Макаронные изделия отварные	100	Макаронные изделия	34	34	0,37	0,45	19,3	96,6
			Масло сливочное	4,5	4,5				
508	Сок фруктовый	200	Сок яблочный	200	200	0,5	0,1	0,1	46
109	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						29,72	36,83	76,49	824,45
Всего в день:						49,9	97,06	130,73	1397,85
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
412	Котлета куриная	100	куриная грудка	75	75	15	10,7	9,2	188,5
			хлеб пшеничный	18,5	18,5				
			молоко или вода	25	25				
			масло растительное	3	3				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,07	253
			сливочное масло	7	7				
			вода	102	102				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	5,6	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	5	5				
108	Хлеб пшеничный/	25	хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,2	12,2	58,7
482	Яблоко печеное	75	яблоко	78	69	0,2	0,2	10	44
			сахар	9	9				
Всего на завтрак :						25,65	18,9	74,07	604,2
ОБЕД									
20	Огурец свежий	80	Помидоры	59	50	0,9	8,44	6,82	106,4
			Лук репчатый	9,5	8				
			Кукуруза консервированная	33,3	20				
			Масло растительное	8	8				
144	Суп картофельный	250	картофель	83,2	62,5	6,67	6,28	15,17	148,35
404	с бобовыми		морковь	12,5	10				
	с курицей		горох	20,3	20				
			или коне.горошек	38,5	25				
			лук	12	10				
			растительное масло	5	5				

			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12,5				
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	минтай	113	87	13,3	7,2	6,3	143
			морковь	32	25				
			бульон или вода	25	25				
			лук	22	18				
			томат-пюре	9	9				
			сахар	2,5	2,5				
			растительное масло	7,5	7,5				
429	Картофельное пюре	120	картофель	157	101	2,52	5,28	13	110,4
			сливочное масло	5,4	5,4				
			молоко	19,2	19				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,33	0	18,76	78,1
			вода	180	180				
			сахар	10	10				
			крахмал	6	6				
109	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						26,12	19,36	69,93	566,85
Всего в день:						51,77	38,26	144	1171,05
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
370	Плов с отварным мясом	60/160	говядина (свинина)	111(108)	97(94)	16,6	16,3	43,2	387
			крупа рисовая	54	54				
			морковь	25	20				
			растительное масло	8	8				
			лук репчатый	9,7	8				
			томат	10	10				
497	Чай без сахара	200	чай- заварка № 492	50	50	0,2	0,05	0,4	1,4
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	25	хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,2	12,2	58,7
100	Сыр	15	сыр	15,2	15	3,84	3,92	0	51
Всего завтрак						22,54	20,47	55,8	498,1
ОБЕД									
119	Икра свекольная	80	свекла	75,2	60	2,4	7,12	10,4	92
			лук репчатый	20,8	18,4				
			растительное масло	8	8				
			томат	28	28				
			лимонная кислота	0,44	0,44				

3	Суп Кудрявый на бульоне	250	Картофель	150	112	7,2	6,6	18,5	168
			Лук репчатый	11,9	10				
			Морковь	12	9,6				
			Масло растительное	2,5	2,5				
			Яйцо	1/2шт	20				
			бульон	180	180				
			Сметана	10	10				
269	Биточек мясной (особый)	90	Говядина	58	50	12	14,4	6,3	234
			Свинина	25	22				
			Хлеб	14	14				
			Сухари	9	9				
			Молоко или вода	18	18				
			Масло растительное	3,6	3,6				
423	Тушеная капуста	150	Капуста белокочанная	197	157,5	5,55	5,4	5,85	94,5
			Лук репчатый	14,7	12				
			Морковь	7,5	7				
			Томат	12	12				
			Мука пшеничная	1,8	1,8				
			Масло растительное	7	7				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,16	0,16	8,72	37,9
			сахар	5	5				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
109	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
			Всего на обед:						
						<i>30,61</i>	<i>34,28</i>	<i>66,47</i>	<i>713,4</i>
			Всего день						
						<i>53,15</i>	<i>54,75</i>	<i>122,27</i>	<i>1211,5</i>
			Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)						
			ЗАВТРАК						
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80,1	79	13,8	13,13	21,1	208
			крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2,5	2,5				
			сметана	2,5	2,5				
481	Молоко сгущенное	20	молоко сгущенное	20	20	1,44	1,7	11,1	65,6
173	Каша молочная	150	молоко	75	75	6,78	10,08	30,12	238,5
	без сахара		крупа овсянная,	37,5	37,5				

			сливочное масло	7	7				
			вода	45	45				
493	Чай без сахара	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			вода	150	150				
108	Батон нарезной	20	батон нарезной	20	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Всего на завтрак :						23,62	25,49	87,6	624,5
ОБЕД									
	Салат из капусты с огурцом	80	Капуста белокочанная	69,8	55,2	1,28	8,08	7,7	109
			Огурец свежий	26	20				
			Масло растительное	8	8				
				8	8				
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	40	9,22	7,23	16,05	166
			картофель	93	70				
			морковь	20	16				
			лук	9,5	8				
			растительное масло	3,8	3,8				
			крупа рисовая	5	5				
364	Азу по татарски	150/50	говядина (свинина)	93(90)	80 (79)	16,3	17,4	20,8	305,8
			Масло растительное	7	7				
			томат	9	9				
			лук репчатый	18	15				
			мука пшеничная	3	3				
			огурцы соленые	20	18				
			картофель	160	120				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,16	0,16	8,72	37,9
			сахар	5	5				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
109	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						30,26	33,47	69,97	705,7
Всего в день:						53,88	58,96	157,57	1330,2
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
295	Макаронные изделия	150/30	макарон. изделия	51	51(144)	10,8	9,09	30,6	247
	отварные с сыром		масло сливочное	6,5	6,5				
			сыр	33	30				
300	Яйцо вареное	1 шт	яйцо		1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Кон.отр.	Молоко заварное	200	чай- заварка№ 492	50	50	4,37	3,75	12,08	98,6

			молоко	150	150				
			сахар	5	5				
108	Хлеб пшеничный/	25	хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,2	12,2	58,75
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	10	44
Всего на завтрак :						22,47	17,94	65,18	511,35
ОБЕД									
кон.отраб	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженая	68,8	52	1,66	1,98	3,07	40
			лук репчатый	11,8	10				
			морковь	20	16				
			масло растительное	10	10				
131	Свекольник со сметаной	250	свекла	80	64	2,17	4,45	17,02	132,2
			картофель	57,5	43				
			морковь	12,5	10				
			лук	13,5	11,3				
			растительное масло	5	5				
			сахар	2,5	2,5				
			томат-паста	3,25	3,25				
			сметана	10	10				
399	Оладьи из печени с соусом	90/50	Печень говяжья	86,4	72	15,5	10,5	10,6	199,8
			морковь	13,5	9,9				
			Мука пшеничная	15	15				
			Масло растительное	9,6	9,6				
			Яйца	15	15				
454			Соус томатный с овощами		50	0,59	2,06	3,7	35,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,07	253
			сливочное масло	7	7				
			вода	102	102				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,16	0,16	8,72	37,9
			сахар	5	5				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
109	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						31,93	27,55	96,88	785,7
Всего в день:						54,4	45,49	162,06	1297,05
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	8,64	11,06	39,52	251,9
	без сахара		крупа пшеничная	50 (44)	50 (44)				

			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
301	Яйцо вареное	1 шт	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
497	Чай без сахара	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,2	0,05	0,4	1,4
			вода	150	150				
	Батон	25	Батон	25	25	1,87	0,72	12,7	50,5
105/100	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15,2	15	3,87	39,7	0,12	163,6
Всего на завтрак :						20,18	60,23	54,24	573,4
ОБЕД									
1	Салат из капусты белокочанной	80	капуста	124,8	100	1,68	8,08	7,44	108,8
			морковь	10	8				
			лук репчатый	9,28	8				
			сахар	2,4	2,4				
			Масло растительное	8	8				
			кислота лимонная	0,05	0,05				
134	Рассольник ленинградский	250/12,5	морковь	12,5	10	2,05	5,3	16,3	121,3
			картофель	100	75				
	с мясом или курицей		лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	19,7 (20)	12,5				
288	Голубцы ленивые	150/50	Говядина (котлетное мясо)	90,4	80	16,87	15,84	12,8	261,2
			Крупа рисовая	10	10				
			Лук репчатый	15	12				
			масло растительное	6	6				
			Капуста белокочанная	150	120				
			Томат паста	2	2				
			Бульон мясной	24	24				
509	Компот из свежих	200	яблоки	56	50	0,3	0,2	10,44	46
	яблок с лимоном		сахар	5	5				
			лимон	16	16				
			вода	190	190				
109	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед :						24,2	30,02	63,68	624,3
Всего в день:						44,38	90,25	117,92	1197,7
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)									

ЗАВТРАК									
345	Котлета рыбная любительска соус	90/50	Рыба (минтай)	118	72	9,76	2,88	4,96	84,8
			Хлеб пшеничный	17	17				
			яйцо	1/8 шт	5				
			Молоко или вода	13	13				
			Масло растительное	2	2				
429	Картофельное пюре	120	картофель	135,6	101	2,52	5,28	13	110,4
			сливочное масло	4,5	4,5				
			молоко	16	15				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	5,6	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	5	5				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	10	44
						16,38	8,86	58,16	416,7
Всего на завтрак :									
ОБЕД									
17	Салат из свежих огурцов	80	огурцы свежие	91	73	0,56	8,08	1,6	81,6
			масло растительное	10	10				
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	40	9,22	7,23	16,05	166
			картофель	93	70				
			морковь	20	16				
			лук	9,5	8				
			растительное масло	3,8	3,8				
			крупа рисовая	5	5				
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бедро)	145	142	22,2	25,6	0,08	309
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
			масло сливочное	7	7				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,16	0,16	8,72	37,9
			сахар	5	5				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
109	Хлеб ржаной	35	хлеб ржаной	35	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Всего на обед:						40,11	42,17	67,18	800,4

Всего в день:						56,49	51,03	125,34	1217,1
Вторая недели			8 ДЕНЬ (среда)						
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80,1	79	13,8	13,13	21,1	208
			крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2,5	2,5				
			сметана	2,5	2,5				
481	Молоко сгущенное	20	молоко сгущенное	20	20	1,44	1,7	11,1	65,6
165	Суп молочный вермишелевый	200	молоко	140	140	5,7	5,1	14,18	126,9
			вода	60	60				
			масло слив.	2	2				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	5,6	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	5	5				
111	Батон	25	Батон	25	25	1,87	0,72	12,7	50,5
Всего на завтрак :						22,81	20,65	64,68	511
ОБЕД									
25	Салат из сырых овощей	80	морковь	20	16	1,09	6,08	3,68	65
			помидоры свежие	36,7	31,2				
			огурцы свежие	46	43				
			капуста белокачан.	29,7	23,75				
			растительное масло	7,5	7,5				
144	Суп картофельный	250	картофель	83,2	62,5	2,3	4,25	15,1	118
404	с бобовыми		морковь	12,5	10				
			горох	20,3	20				
			или конс.горошек	38,5	25				
			лук	12	10				
			растительное масло	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12,5	2,9	2	0,07	30,35
454	Котлета по хлыновски	90	Говядина (котлетное мясо)	72	63	11	10,3	4,7	156
			свинина (котлетное мясо)	13	11				
			Картофель	23	18				
			Лук репчатый	14	11				
			Яйцо	1/7 шт	7				
			Сухари	7	7				

			Масло растительное	7	7				
195	Рагу овощное	150	капуста	50	42	3	8	12,75	135
			масло растительное	6	6				
			картофель	64,5	48				
			морковь	45	36				
			лук	14	12				
			соус	45	45				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,16	0,16	8,72	37,9
			сахар	5	5				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
109	Хлеб ржаной	35	хлеб ржаной	35	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Всего на обед:						22,76	31,21	56,71	603,15
Всего в день:						45,57	51,86	121,39	1114,15
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)									
ЗАВТРАК									
390	"Ёжики" с соусом	70/30	мясо	61	44	9,5	15,3	11,4	221
			вода	7	7				
			крупа рисовая	6	6				
			масса готового риса		17,5				
			лук репчатый	24,5	21				
			масло сливочные	4	4				
			масса пассиров. лука		10,5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				
			соус молочный		30				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	4,92	6,8	12,57	226
			сливочное масло	6	6				
			вода	102	102				
497	Чай без сахара	200	чай- заварка № 492	50	50	0,2	0,05	0,4	1,4
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	25	хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,2	12,2	58,75
482	Яблоко	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	10	44
Всего на завтрак :						16,82	22,65	46,57	551,15
ОБЕД									
кон. отраб	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженая	68,8	52	1,66	1,98	3,07	40
			лук репчатый	11,8	10				
			морковь	20	16				

			масло растительное	10	10				
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста	62,5	45	1,75	4,95	8,52	108,3
			картофель	40	30				
			морковь	15,5	12,5				
			лук	12	10				
			томат пюре	2,5	2,5				
			растительное масло	4	4				
			бульон или вода	200	200				
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	минтай	113	87	13,3	7,2	6,3	143
			морковь	32	25				
			бульон или вода	25	25				
			лук	22	18				
			томат-пюре	9	9				
			сахар	2,5	2,5				
			растительное масло	7,5	7,5				
429	Картофельное пюре	150	картофель	169,5	126	3,15	6,6	16,3	138
			сливочное масло	6,75	6,75				
			молоко	24	23				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Сфрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
109	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:					23,66	21,33	77,89	626,3
	Всего в день:					40,48	43,98	124,46	1177,45
	Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)								
	ЗАВТРАК								
412	Котлета куриная	100	куриная грудка	75	75	15	10,7	9,2	188,5
			хлеб пшеничный	18,5	18,5				
			молоко или вода	25	25				
			масло растительное	3	3				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
			масло сливочное	7	7				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	5,6	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	5	5				
108	Хлеб пшеничный/	25	хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,2	12,2	58,75
100	Сыр	15	сыр	15,2	15	3,84	3,92	0	51

Всего на завтрак :						26,4	15,5	56,04	503,25
ОБЕД									
55	Салат из свеклы с сыром	80	свекла	92	67,2	2,24	9,68	5,68	118,4
			сыр	7,7	7				
			масло растительное	10	10				
99	Суп из овощей	250	Капуста белокачанная	25	20	1,58	4,98	9,14	95,25
			Картофель	67	50				
			Морковь	13	10				
			Лук репчатый	12	10				
			Горошек зеленый консервированный	12	8				
			Масло растительное	5	5				
			Бульон или вода	190	190				
370	Плов с отварным мясом	150/50	говядина (свинина)	93(90)	81 (79)	18,9	18,6	49,2	352
			крупа рисовая	57	57				
			морковь	23	18,7				
			растительное масло	7,5	7,5				
			лук репчатый	9	7,5				
			томат	10	10				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,33	0	18,76	78,1
			вода	180	180				
			сахар	10	10				
			крахмал	6	6				
109	Хлеб ржаной	35	хлеб ржаной	35	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Всего на обед:						25,36	33,68	94,47	704,65
Всего в день:						51,76	49,18	150,51	1207,9