



Утверждаю
Директор МУП КПШ №2

Мальчикова И.В.

МУП Комбинат школьного питания №2

Примерное 10-ти дневное меню

Для организации питания детей с непереносимостью лактозы

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 3х разовое питание 2023-2024г. 7-11 лет без лактозное

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	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 пшеничная рассыпч	150	Котлета куриная, соус	100	Горошек зеленый	50	Омлет без молока	150	Макароны отварные	150
Фрикадельки из говядины	100	Каша гречневая б/масла	150	Плов с мясом	220	Салат из овощей	100	Ежики с соусом	100
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Фрукт	100	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	50
		Фрукт	100			Хлеб пшеничный	50		100
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	80	Салат из помидор и кукурузы	80	Икра свекольная	80	Салат из капусты с огурцом	80	Салат из морск. капусты	80
Суп лапша по домашнему	250	Суп гороховый с курицей	250	Суп кучерявый на бульоне	250	Суп рыбный	250	Свекольник	250
Гуляш	50/50	Рыба тушеная с овощами	70/70	Биточек мясной (особый), соус	90/30	Азу по домашнему	150/50	оладьи печеночные, соус	90/50
Рис рассыпчатый	150	Картофель отварной	150	Макароны отварные	150	Компот из сух.фруктов	200	Каша гречневая	150
Компот из сухфруктов	200	Кисель из свежих плодов	200	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		50	Хлеб пшеничный	50
									100
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
Биточек мясной, соус	90	Котлета рыбная, соус	90/50	Каша пшеничная рассыпч	150	Ежики с соусом	70/30	Курица тушеная в соусе	50/50
Каша перловая рассып.	150	Рис отварной	150	Фрикадельки из говядины	100	Каша гречневая рассыпчат.	150	Макароны отварные	150
Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с молоком	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
		фрукт	100	Фрукт		фрукт			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	80	Салат из св. огурцов	80	Салат из овощей	80	Салат из морск. капусты	80	Салат из свеклы	80
Рассольник	250	Суп рыбный	250	Суп гороховый на бульоне	250	Щи из свежей капусты	250	Суп овощной	250
Голубцы ленивые	200	Птица запеченная	100	Котлеты по хлыновски	90	Рыба тушеная с овощами	70/70	Плов с мясом	150/50
Компот из яблок, лимоном	200	Макарон.издел.отварные	150	Рагу овощное	150	Картофель отварной	150	Кисель из ягоды	200
Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200	Компот из св.плодов	200	Компот из сух.фруктов	200	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		

**Примерное меню безлактозное и пищевая ценность приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения 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 Июнь (понедельник)									
ЗАВТРАК									
241	Каша пшеничная	150	Крупа пшеничная	59	59	6,63	8,1	36,72	246
			Вода	105	105				
392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	говядина	73	52	11	11,7	7,8	180
			Хлеб пшеничный	10,5	10,5				
			вода	18	18				
			масло растительное	2	2				
			соус томатный с овощами		30				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
Всего на завтрак :						21,53	20,2	84,02	603,5
ОБЕД									
22	Салат из свежих помидор	80	помидоры свежие	86	72,8	0,8	8,08	2,72	87,2
			растительное масло	8	8				
62	Суп лапша по домашнему с картофелем	250	Картофель	100	75	5,7	4,3	17,87	139,35
			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	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3,6	6	29	144,9

			Масло сливочное	5,5	5,5				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	С\фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						34,7	37,38	121,29	932,95
Всего в день:						56,23	57,58	205,31	1536,45
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
412	Котлета куриная	100	куриное филе	88	82	15	10,7	9,2	188
			хлеб пшеничный	18,5	18,5				
			вода	25	25				
			масло растительное	3	3				
454	Соус томатный с овощами	50	вода	25	25	0,59	2,06	3,75	35,8
			мука пшеничная	2,5	2,5				
			масло растительное	3,5	3,5				
			сахар	1	1				
			морковь	2,5	2				
			Лук репчатый	2,4	2				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,07	226
			вода	102	102				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
Всего на завтрак :						28,24	21,26	104,52	690,3
ОБЕД									
20	Салат из помидор и кукурузы	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				

			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				
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				
426	Картофель отварной	150	картофель	198	157,5	2,55	5,25	7,2	85,5
			масло растительное	6,75	6,75				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						29,82	19,83	91,37	668,35
Всего в день:						58,06	41,09	195,89	1358,65
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
38	Горошек зеленый	50	Горошек зеленый	77,5	50	3	0,12	4,94	33
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				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего завтрак						20,5	16,7	82,8	564,5
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				
			сахар	1,2	1,2				
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				
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				
454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0,35	1,23	2,23	21,48
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
			Всего на обед:			<i>35,21</i>	<i>31,23</i>	<i>130,77</i>	<i>960,98</i>
			Всего день			<i>55,71</i>	<i>47,93</i>	<i>213,57</i>	<i>1525,48</i>
			Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)						
			ЗАВТРАК						
конт.разр	Омлет на воде		яйцо	4	160	20,4	18,4	1,2	252
			вода	30	30				
			масло растительное	5	5				
25	Салат из сырых овощей		морковь	20	13	1,1	6,1	3,7	65
			помидоры	29,4	25				
			огурцы	36,8	25				
			капуста белокочанная	23,8	19				

			масло растительное	6	6				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
	Фрукт		Яблоко	104	100	0,3	0,3	14,8	63
Всего на завтрак :						25,7	25,2	59,2	557,5
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				
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				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Суфрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						34,4	33,71	112,85	895,3
Всего в день:						60,1	58,91	172,05	1452,8
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
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 томатный с овощами		30				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
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	14,8	63
Всего на завтрак :						4,2	0,7	54,4	240,5
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	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				
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	226
			вода	102	102				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87

			сахар	13	13				
Всего на обед:						36,07	27,99	135,76	934,3
Всего в день:						40,27	28,69	190,16	1174,8
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
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				
454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0,35	1,23	2,23	21,48
242	Каша перловая рассыпчатая	150	Крупа перловая	50	50	4,59	1,78	31,47	209,25
			вода	120	120				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
Всего на завтрак :						20,74	17,81	79,7	642,23
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 яблок с лимоном	200	яблоки	56	50	0,3	0,2	25,1	103
			сахар	20	20				
			лимон	16	16				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед :						28	30,42	102,84	798,8
Всего в день:						48,74	48,23	182,54	1441,03
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				
			вода	13	13				
			Масло растительное	2	2				
453	соус	50	томат пюре	7,5	7,5	0,54	1,87	3,47	32,8
			Масло растительное	2,5	2,5				
			мука пшеничная	2,5	2,5				
			сахар	0,9	0,9				
414	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3,6	6	33,8	204,58
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
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	14,8	63
			сахар	13	13				
						18	11,45	96,83	562,68
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	Куриц.окорочка (голень, бедро)	145	142	22,2	25,6	0,08	309
	в соусе		Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
			соус томатный с овощами	50	50				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						45,24	42,79	111,17	1002,1
Всего в день:						63,24	54,24	208	1564,78
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
241	Каша пшенная	150	Крупа пшенная	59	59	6,63	8,1	36,72	246
			Вода	105	105				
392	Фрикадельки из говядины	100	говядина	73	52	11	11,7	7,8	180
	тушеные в соусе		Хлеб пшеничный	10,5	10,5				
			вода	18	18				
			масло растительное	2	2				
			соус томатный с овощами		30				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
Всего на завтрак :						21,83	20,5	98,82	666,5
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 белокочан.	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	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:					27,89	31,83	100,7	804,85
	Всего в день:					49,72	52,33	199,52	1471,35
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 растительное	4	4				
			масса пассиров. лука		10,5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				

			соус томатный с овощами		30				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	4,92	6,8	12,57	226
			вода	102	102				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
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	14,8	63
			сахар	13	13				
Всего на завтрак :						18,62	22,8	78,37	687,5
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				
426	Картофель отварной	150	картофель	198	157,5	2,55	5,25	7,2	85,5
			масло растительное	6,75	6,75				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Суфрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						26,86	20,38	93,39	691,3
Всего в день:						45,48	43,18	171,76	1378,8

Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)									
ЗАВТРАК									
405	Курица тушеная в соусе	50/50	Филе куриное (курица)	72	72	11,3	11,25	3,4	192
			или курица потрошенная	148,5	131/94*				
			Масло растительное	7,5	7,5				
			лук репчатый	7,7	6,3				
			томат	7,7	7,7				
			мука	1,6	1,6				
			чеснок	0,7	0,7				
			морковь	7,7	6,3				
			вода	38	38				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего на завтрак :						20,76	12,33	72,24	514,5
ОБЕД									
55	Салат из свеклы	80	свекла	92	67,2	2,24	9,68	5,68	118,4
			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	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				

			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						30,02	34,36	126,82	857,15
Всего в день:						50,78	46,69	199,06	1371,65