Примерное двенадцатидневное осенне-зимнее меню для двухразоваго питания обучающихся 1-4 классов (завтрак и обед) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов **МОУ Ивановской СШ**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | витамины | | | | | минеральные вещества | | | | № тех. Карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды | энерг. цен. (ккал) | B¹ | B² | C | A | E | Ca | Fe | Mg | P | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | | |
| **день №1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)** | | | 200 | 6,2 | 10,1 | 26,2 | 223,1 | 0,08 | 2 | 0,9 | 71,6 | 0,32 | 183,8 | 0,54 | 40,45 | 163,2 | №68 сборник 178 блюд Москва |
| рис | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| пшено | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 41,9 | 41,9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 132,6 | 132,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 4,5 | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **бутерброд с маслом сливочным** | | | 35 | 6,1 | 9,2 | 12,3 | 138,6 | 0,072 | 0,048 | 0 | 40 | 0,9 | 13,95 | 0,93 | 9,9 | 29,1 | №1 Питание-сборник Могильный, Тутельян |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 24 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **кофейный напиток с молоком** | | | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 0,04 | 0,14 | 1,3 | 18 | 0,1 | 125,74 | 0,14 | 12,18 | 78,3 | №395 Питание-сборник Могильный, Тутельян |
| кофейный напиток | 3,34 | 3,34 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 11,1 | 11,1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 2,07 | 0,36 | 12,7 | 64,2 | 0,057 | 0,027 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 1,05 | 13,8 | 36,3 | |
| **хлеб пшеничный** | | | 35 | 2,76 | 0,35 | 16,8 | 76,65 | 0,056 | 0,021 | 0 | 0 | 8,05 | 0,7 | 11,5 | 30,45 | 0 | |
| **всего за завтрак** | | | | **20,2** | **22,6** | **82,1** | **595,8** | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **салат из капусты и моркови с растительным маслом** | | | 80 | 1,32 | 3,2 | 3,9 | 32,5 | 0,024 | 0,032 | 20,61 | 20 | 3,104 | 37,2 | 0,47 | 12,2 | 52,7 | №13 сборник 178 блюд Москва |
| капуста белокочанная | 80 | 64 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 16 | 12,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **борщ** | | | 200 | 6,3 | 5,7 | 10,9 | 128 | 0,02 | 0,02 | 8,4 | 21,3 | 0,2 | 37,6 | 0,85 | 16,78 | 38,4 | №56 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| свекла | 40 | 32 | | | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 24,9 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 7,6 | 6,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 16,2 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 56 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томат-паста | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **фрикадельки в соусе с гарниром** | | | 280 | 11,8 | 17,5 | 10,01 | 354,6 | 0,32 | 0,27 | 8,02 | 12,04 | 0,17 | 47,13 | 7,3 | 14,3 | 75,12 | №74 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| говядина бескостная | 48,5 | 43 | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 8,4 | 8,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода или молоко | 11,2 | 11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 4,6 | 3,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса полуфабриката** | **66** | **66** | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 5,4 | 5,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5,4 | 5,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **соус сметанный с томатом** | | **55** | | | | | | | | | | | | | | | №355 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| сметана | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 4,2 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 42 | 42 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томат-паста | 5,6 | 5,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **пюре картофельное** | | **180** | | | | | | | | | | | | | | | №321 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| картофель | 180 | 153,9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 28,4 | 27 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6,3 | 6,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **компот из сухофруктов** | | | 200 | 1,04 | 0 | 26,9 | 107,4 | 0 | 0 | 0,4 | 2,75 | 31,8 | 1,24 | 46,5 | 63,5 | | №376 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 196 | 196 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лим. кислота | 0,2 | 0,2 | | 0,92 | 0,16 | 5,6 | 28,5333 | 0,0333 | 0,012 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 0,4667 | 6,1333 | 16,1333 | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,4 | 42,8 | 0,05 | 0,018 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,2 | |
| **хлеб пшеничный** | | | 35 | 2,76 | 0,35 | 16,8 | 76,65 | 0,056 | 0,021 | 0 | 0 | 8,05 | 0,7 | 11,5 | 30,45 | 0 | |
| **мандарин** | | | 150 | 0,7 | 0 | 8,2 | 39 | 0,09 | 0,045 | 58 | 0 | 52 | 0,15 | 16 | 25 | | |
| **всего за обед** | | | | **26,2** | **27,1** | **90,7** | **809,5** | | | | | | | | | | |
| **соль за завтрак и обед** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | **46,4** | **49,7** | **172,8** | **1405,3** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **день №2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **каша гречневая молочная жидкая** | | | 200 | 6,96 | 10,4 | 24,8 | 210,3 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 0,27 | 147,5 | 1,2 | 42,7 | 160,4 | | №66 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| гречневая крупа | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 24 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 157,4 | 157,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7,4 | 7,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **бутерброд с сыром** | | | 60 | 6,3 | 9,1 | 19,4 | 185,3 | 0,06 | 0,06 | 0,09 | 0,9 | 128,1 | 0,94 | 24,8 | 129,9 | | №3 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пшеничный хлеб | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сыр Российский | 13 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **какао с молоком** | | | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | 0,11 | 152,9 | 0,54 | 26,9 | 101,09 | | №397 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| какао (порошок) | 2,2 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 80 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 118 | 118 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0,38 | 0,02 | 0 | 0 | 5,6 | 0,68 | 9,2 | 24,6 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак** | | | | **18,4** | **23,3** | **70,68** | **558,2** | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **салат из моркови с изюмом и растительным маслом (** только до 1 марта) | | | 100 | 1,2 | 7,08 | 19,5 | 145 | 0,07 | 0,06 | 5,63 | 1,4 | 50,97 | 0,95 | 43,07 | 61,29 | | №15 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| морковь | 93,8 | 75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| изюм | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **суп картофельный** | | | 200 | 2,16 | 3,84 | 13,72 | 83,76 | 0,1 | 0,06 | 9,6 | 0,22 | 20,68 | 0,9 | 19,21 | 63,04 | | №77 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| цыпленок потрашеный | 44,4 | 44,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 80 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| бульон куриный | | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **рыба, тушеная в томате с овощами** | | | 120 | 14,3 | 5,94 | 5,28 | 120,048 | 0,084 | 0,096 | 3,4 | 1,09 | 40,56 | 0,68 | 21,5 | 93,48 | | №247 питание-сборник Могильны |
| филе минтая | 82,5 | 73,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 30 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 12 | 10,08 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| томат-паста | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | | Могильный, Тутельян |
| сахар | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **рагу овощное** | | | 180 | 2,7 | 6,03 | 17,28 | 151,56 | 0,108 | 0,144 | 10,08 | 4,24 | 115,6 | 1,27 | 33,66 | 65,52 | | №59 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| картофель | 154,4 | 123 | | | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 57,6 | 46,08 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 54 | 43,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 27 | 22,68 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5,4 | 5,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **компот из свежих плодов** | | | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0 | 0 | 1,72 | 0,08 | 14,48 | 0,94 | 3,13 | 3,83 | | №372 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| яблоки | 45 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 172 | 172 | | | | | | | | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 119,5 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 16,8 | 2,1 | 28,7 | 123 | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **яблоко** | | | 150 | 0,3 | | 15,1 | 63 | 0,045 | 0,03 | 19 | 0 | 24 | 3,3 | 28 | 16 | | |
| **всего за обед** | | | | **25,74** | **23,6** | **121,88** | **794,8** | | | | | | | | | | |
| **соль за завтрак и обед** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | **44,14** | **46,9** | **192,56** | **1353** | | | | | | | | | | |
| **день №3** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **запеканка из творога** | | | 150 | 12,92 | 9 | 14,8 | 312 | 0,03 | 0,19 | 0,18 | 0 | 110,5 | 0,5 | 45,79 | 358,6 | | №327 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| творог | 122,61 | 122,61 | | | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо | 14,30 | 14,30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 58 | 58 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сухари панировочные | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **чай с молоком или сливками** | | | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 69 | 0,06 | 0,18 | 1,58 | 0,05 | 149,3 | 0,38 | 6,09 | 39,15 | | №394 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| чай | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 20 | 1,57 | 0,2 | 9,6 | 43,8 | 0,032 | 0,012 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 | 6,57 | 17,4 | 0 | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **масло сливочное** | | | 10 | 0,08 | 5,2 | 0,13 | 66,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 0,02 | 0,05 | 3 | | |
| **сыр Российский** | | | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 139,8 | 0 | 10 | 131,6 | | |
| **всего за завтрак** | | | | **21,7** | **22,2** | **46,1** | **606,9** | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **салат из свеклы с яблоками** | | | 80 | 0,88 | 4,08 | 9,12 | 77,36 | 0,016 | 0,02 | 7,44 | 0,08 | 23,23 | 1,2 | 9,6 | 17,56 | | №35 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| свекла | 85,8 | 67 | | | | | | | | | | | | | | | |
| яблоки | 29,6 | 26 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **рассольник на мясном бульоне со сметаной и с гренками** | | | 200 | 3,36 | 3,4 | 12,2 | 94,72 | 0,08 | 0,06 | 5,49 | 0,23 | 27,6 | 0,64 | 18,5 | 54,7 | | №74 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| картофель | 64 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы соленые | 24 | 19,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 16 | 12,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 8 | 6,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа перловая | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный на гренки | 16 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| куриный бульон | | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **курица отварная** | | | 80 | 10,6 | 11,1 | 7,75 | 109,3 | 0,32 | 0,09 | 0 | 0,4 | 26,4 | 1,28 | 11,18 | 94,4 | | №81 Питание-сборник Могильный, Тутельян |
| цыпленок-бройлер | 90 | 90 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масса вареных кур без спинной кости | | 80,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **макаронные изделия отварные** | | | 150 | 3,3 | 6,6 | 32,5 | 171,9 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0,9 | 8,9 | 1,45 | 8,1 | 45,08 | | №204 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| макаронные изделия | 42 | 42 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **соус томатный с овощами** | | | 30 | 0,4 | 1,1 | 3,7 | 35,9 | 0,009 | 0,012 | 0,7 | 0,04 | 7,08 | 0,18 | 2,8 | 5,6 | | №349 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| вода питьевая | 27 | 27 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 2,25 | 1,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 0,75 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томат-паста | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 0,45 | 0,45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **напиток мандариновый** | | | 200 | 0,1 | 0 | 18,9 | 73 | 0 | 0 | 2,32 | 0,02 | 3,4 | 0,08 | 1,1 | 1,94 | | №207 питание-сборник Могильны |
| мандарины | 23 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| вода питьевая | 190 | 190 | | | | | | | | | | | | | | | й, Тутельян |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 70 | 5,5 | 0,7 | 33,6 | 153,9 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 16,1 | 1,4 | 23,1 | 67,67 | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **апельсины** | | | 150 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 60 | 0,06 | 0,045 | 90 | 0 | 49 | 0,45 | 19 | 35 | | |
| **всего за обед** | | | | **26,02** | **27,3** | **135,07** | **820,08** | | | | | | | | | | |
| **соль за завтрак и обед** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | **47,72** | **49,5** | **181,17** | **1426,98** | | | | | | | | | | |
| **день №4** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **омлет натуральный** | | | 180 | 15,6 | 12,3 | 3,3 | 280,7 | 0,108 | 0,6 | 0,27 | 0,05 | 128,4 | 3,2 | 18,09 | 234,9 | | №215 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| яйцо | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 57,5 | 57,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **бутерброд с маслом** | | | 35 | 1,48 | 9,2 | 8,5 | 122,2 | 0,048 | 0 | 40 | 0,89 | 13,9 | 0,92 | 9,8 | 29,05 | | №1 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | 0,0336 | 0 | 28 | 0,623 | 9,73 | 0,644 | 6,86 | 20,335 | | |
| пшеничный хлеб | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **чай с лимоном** | | | 200 | 0,2 | 4,06 | 23,3 | 52,5 | 0 | 0 | 3,14 | 0,01 | 14,2 | 0,36 | 0,73 | 1,34 | | №393 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| чай | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 10 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 176 | 176 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **булочка школьная** | | | 50 | 4,1 | 1,6 | 27,9 | 103,3 | 0,075 | 0,035 | 0 | 0 | 11,25 | 0,73 | 0 | 0 | | №472 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| мука пшеничная | 40,9 | 40,9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 2,3 | 2,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| маргарин | 1,17 | 1,17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 2,2 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| дрожжи прессованные | 0,39 | 0,39 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 20,08 | 20,08 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **вес тестовой заготовки** | | **59,16** | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное на смазку листов | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука на подпыл | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **всего за завтрак** | | | | **22,3** | **27,3** | **72,2** | **602,7** | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **салат из соленых огурцов с луком** | | | 80 | 0,68 | 4,08 | 2,08 | 47,8 | 0,016 | 0,016 | 4,4 | 0 | 18,6 | 0,48 | 94,3 | 263 | | №19 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| огурцы соленые | 111,2 | 89 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 18,8 | 15,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **суп крестьянский со сметаной** | | | 200 | 2,4 | 1,6 | 13,2 | 92,08 | 0,09 | 0,06 | 7,08 | 1,9 | 38,2 | 0,92 | 10,3 | 41,06 | | №39 сборник 178 блюд Москва |
| картофель | 80 | 56 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 16 | 12,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 10 | 8,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| пшено | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **котлеты, биточки, шницели рубленные** | | | 100 | 8,5 | 8 | 12,8 | 218 | 0,1 | 0,17 | 0,15 | 3,13 | 43,5 | 1,5 | 27,6 | 140,12 | | №282 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| говядина бескостная | 80 | 74 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко или вода | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 7,5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **капуста тушеная (гарнир)** | | | 200 | 1,96 | 5,42 | 18,98 | 158 | 0,06 | 0,08 | 34,34 | 3,43 | 110,9 | 1,62 | 39,26 | 79,53 | | №336 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| капуста белокочанная | 274,66 | 220 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томат-паста | 6,6 | 6,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 13,3 | 10,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 17,3 | 14,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **соус молочный (для подачи к блюду)** | | | 40 | 0,8 | 2,09 | 2,8 | 33,5 | 0,012 | 0,032 | 0,128 | 0,07 | 26,3 | 0,078 | 2,71 | 17,49 | | №350 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| молоко | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2,2 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2,2 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,48 | 175,2 | 0,16 | 0,06 | 0 | 0 | 27 | 3,5 | 46 | 123 | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 2,07 | 0,36 | 12,7 | 64,2 | 0,03 | 0,012 | 0 | 0 | 6,48 | 0,84 | 11,04 | 29,5 | | |
| **компот из свежезамороженных ягод** | | | 200 | 0,2 | 0,08 | 27,4 | 69,4 | 0,006 | 0,008 | 40 | 0,08 | 7,52 | 0,3 | 3,13 | 3,83 | | №127 сборник 178 блюд Москва |
| ягоды свежезамороженные | 21 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| вода питьевая | 170 | 170 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за обед** | | | | 22,9 | 22,4 | 128,4 | 858,18 | | | | | | | | | | |
| **соль за завтрак и обед** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | 45,2 | 49,7 | 200,6 | 1460,88 | | | | | | | | | | |
| **день №5** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **каша вязкая с изюмом** | | | 200 | 5,9 | 7,5 | 33,45 | 299,4 | 0,07 | 0,16 | 0,8 | 0,77 | 122,2 | 1,2 | 20,6 | | | №176 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| пшено | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 136 | 136 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 44 | 44 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 2,2 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| изюм | 9 | 7,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания** | | | 50 | 5,7 | 4,6 | 12,3 | 88,2 | 0,013 | 0,02 | 0 | 0 | 2,6 | 4,5 | 2,6 | 27,1 | | №8 1240 блюд для интерната и школы |
| колбаса вареная | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **какао с молоком** | | | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | 0,11 | 152,9 | 0,54 | 26,9 | 101,09 | | №397 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| какао (порошок) | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 80 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 118 | 118 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 2,07 | 0,36 | 12,7 | 64,2 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 6,48 | 0,8 | 11,04 | 29,5 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак** | | | | 17,8 | 16,06 | 75,7 | 570,4 | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **салат из горошка зеленого консервированного** | | | 80 | 2,9 | 4,08 | 5 | 66,8 | 0,08 | 0,04 | 8,8 | 1,8 | 17,12 | 0,5 | 9,2 | 29,7 | | №10 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| горошек зеленый консервированный | 116,9 | 76 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **щи со сметаной и с гренками** | | | 200 | 3,68 | 5,28 | 7,3 | 49,3 | 0,06 | 0,04 | 19,6 | 0,16 | 51,7 | 0,6 | 10,2 | 24,96 | | №32 сборник 178 блюд Москва |
| капуста белокочанная | 80 | 56 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 30 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 16 | 12,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 10 | 8,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5,6 | 5,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный на гренки | 16 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томат | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **рис отварной с овощами** | | | 200 | 3,5 | 7,3 | 33,9 | 211,4 | 0,04 | 3,24 | 2,66 | 0,92 | 8,6 | 0,84 | 68,6 | 133,9 | | №60 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| рис | 50,8 | 50,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 124 | 124 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 8,2 | 8,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 23,6 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **тефтели мясные** | | | 100 | 8,6 | 10,3 | 7,81 | 129 | 0,05 | 0,08 | 0,71 | 0 | 36,5 | 0,8 | 28,3 | 137,5 | | №286 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| говядина бескостная | 70 | 63,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 8,75 | 8,75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса готового рассыпчатого риса** | | **20** | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 22,5 | 18,75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3,75 | 3,75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса припущенного риса** | | **15** | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса полуфабриката** | | **118** | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **соус сметанный** | | | 40 | 0,5 | 2 | 2,3 | 29,6 | 0,008 | 0,012 | 0,016 | 0,09 | 10,92 | 0,084 | 1,1 | 7,4 | | №354 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| сметана | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 60 | 4,7 | 0,6 | 28,8 | 131,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0 | 13,8 | 1,2 | 19,8 | 52,2 | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,8 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **кисель из кураги** | | | 200 | 0,9 | 0 | 28,58 | 118,4 | 0,02 | 0,04 | 0,48 | 0,07 | 32,2 | 0,6 | 2,6 | 9,2 | | №380 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| курага | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 220 | 220 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лим. кислота | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| крахмал | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **яблоко** | | | 150 | 0,3 | 0 | 15 | 63 | 0,045 | 0,03 | 18 | 0 | 24 | 3,3 | 28 | 16 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за обед** | | | | **26,4** | **29,8** | **137,1** | **841,7** | | | | | | | | | | |
| **соль за завтрак и обед** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | **44,2** | **45,86** | **212,8** | **1412,1** | | | | | | | | | | |
| **день №6** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **каша манная молочная жидкая** | | | 200 | 6 | 8,2 | 29,3 | 205 | 0,06 | 0,14 | 0,22 | 0,71 | 125,48 | 0,4 | 21,03 | 121,3 | | №132 сборник |
| крупа манная | 31 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 105 | 105 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| вода | 71 | 71 | | | | | | | | | | | | | | | сборник Уфа |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 1,4 | 0,2 | 14,9 | 64,2 | 0,057 | 0,027 | 0 | 0 | 8,1 | 1,05 | 13,8 | 36,3 | | |
| **чай с молоком и сахаром** | | | 200 | 1,5 | 1,5 | 15,8 | 81 | 0,06 | 0,18 | 1,58 | 0,05 | 149,3 | 0,38 | 6,09 | 39,15 | | №184 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| чай | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Пудинг из творога** | | | 100 | 10,12 | 10,75 | 24,25 | 211 | 0,06 | 0,23 | 0,19 | 0,64 | 129,8 | 0,96 | 23,42 | 208,2 | | №235 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| творог | 83 | 83 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| изюм | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сухари панировочные | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 20 | 1,57 | 0,2 | 9,6 | 43,8 | 0,032 | 0,012 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 | 6,57 | 17,4 | 0 | |
| **всего за завтрак** | | | | **20,5** | **20,8** | **93,8** | **605** | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **огурец свежий долькой** | | | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | 0,03 | 0,04 | 10 | 0 | 23 | 0,6 | 14 | 42 | | |
| огурец свежий долькой | 105 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **уха с крупой и с гренками** | | | 200 | 4,96 | 4,8 | 22,4 | 100 | 0,04 | 0,02 | 0,38 | 0 | 8,88 | 0,48 | 6,4 | 50,8 | | №48 сборник Уфа |
| горбуша потрашеная с головой | 100,8 | 62,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 50,4 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа перловая | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь свежая | 12 | 9,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 19,2 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный на гренки | 15 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **картофель отварной** | | | 180 | 3,4 | 5,1 | 27,6 | 170,8 | 0,18 | 0,108 | 25,2 | 0,3 | 17,5 | 1,3 | 45,7 | 116,1 | | №318 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| картофель | 200 | 175 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **гуляш из говядины** | | | 80 | 9,68 | 13,56 | 2,6 | 148 | 0,02 | 0,07 | 0,55 | 0,3 | 18,6 | 0,7 | 14 | 103,1 | | №277 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| говядина бескостная | 64 | 64 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса отварного мяса** | | **40** | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 8,8 | 7,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 8,8 | 7,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 26,4 | 26,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса соуса** | | **40** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 60 | 4,56 | 1,4 | 32,03 | 152,4 | 0,12 | 0,045 | 0 | 0 | 20,25 | 2,6 | 34,5 | 92,25 | | |
| **напиток лимонный** | | | 200 | 0,1 | 0 | 18,9 | 73 | 0 | 0 | 2,32 | 0,02 | 3,4 | 0,08 | 1,1 | 1,94 | | №207 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| лимоны | 23 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 210 | 210 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **зефир** | | | 40 | 1,8 | 0 | 31,3 | 86,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0,15 | 0 | 4 | | |
| **всего за обед** | | | | **26,14** | **25** | **146,5** | **783,4** | | | | | | | | | | |
| **соль за завтрак и обед** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | **46,64** | **45,8** | **240,3** | **1388,4** | | | | | | | | | | |
| **день №7** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный** | | | 180 | 12,06 | 27 | 3,06 | 333 | 0,14 | 0,63 | 0,75 | 0,76 | 129,1 | 3,5 | 11,68 | 154,5 | | №255 сборник 1240 блюд для интерната и школы |
| яйцо куриное | 117 | 117 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 45 | 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сосиски | 41,4 | 41,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3,6 | 3,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса омлета запеченного** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5,4 | 5,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 79 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 8,1 | 1,05 | 13,8 | 36,3 | | |
| **сыр твердый** | | | 20 | 6,2 | 7,08 | 0,6 | 93,9 | 0,01 | 0,075 | 0,4 | 0 | 250 | 0,27 | 12,5 | 135 | | |
| **чай с сахаром** | | | 200 | 0 | 0 | 13,6 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,04 | 0 | 0 | | №194 Питание-сборник Могильный, Тутельян |
| чай | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 20 | 1,57 | 0,2 | 9,6 | 43,8 | 0,032 | 0,012 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 | 6,57 | 17,4 | 0 | |
| **всего за завтрак** | | | | **21,2** | **34,4** | **41,7** | **601,7** | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **салат из картофеля с солеными огурцами** | | | 80 | 1,096 | 2,56 | 6,8 | 69,28 | 0,05 | 0,04 | 9,6 | 3,6 | 17,04 | 0,58 | 14,64 | 53,28 | | №22 Питание-сборник Могильный, Тутельян |
| морковь | 20,48 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы соленые | 30 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 40 | 32 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **солянка сборная мясная** | | | 200 | 5,68 | 3,68 | 4,05 | 135,8 | 0,06 | 0,12 | 7,1 | 0,2 | 29,6 | 2,2 | 19,8 | 49,76 | | №695 сборник 1240 блюд для интерната и школы |
| говядина бескостная | 17,6 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 32 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сервелат | 26,4 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 21,4 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы соленые | 20 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| маслины | 8 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лимоны | 2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| бульон говяжий | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **запеканка картофельная с мясом** | | | 285 | 13,75 | 10,4 | 43,5 | 335,5 | 0,171 | 0,25 | 1,05 | 0,05 | 41,4 | 3,1 | 12,3 | 70,7 | | №291 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| говядина бескостная | 90 | 90 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса готовых мясных продуктов** | | 79 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 225 | 188 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 30 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса припущенного лука** | | 17,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| яйца | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сухари панировочные | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса полуфабриката** | | **327** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса готового изделия** | | **280** | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное на полив | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 70 | 5,2 | 0,6 | 32,46 | 147,4 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 34,17 | 4,3 | 38,8 | 103,8 | | |
| **компот из свежих плодов** | | | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0 | 0 | 1,72 | 0,08 | 14,48 | 0,94 | 3,13 | 3,83 | | №372 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| яблоки | 45 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 172 | 172 | | | | | | | | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за обед** | | | | **26,8** | **17,4** | **113,9** | **798,7** | | | | | | | | | | |
| **соль за весь день** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | **48** | **51,8** | **155,6** | **1400,4** | | | | | | | | | | |
| **день №8** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **макаронные изделия отварные** | | | 150 | 4,4 | 7,04 | 29,9 | 201,3 | 0,198 | 0,154 | 26,6 | 0,31 | 54,2 | 1,47 | 43,9 | 129,7 | | №321 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| макаронные изделия | 42 | 42 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **бутерброд с маслом** | | | 35 | 2,14 | 6,58 | 12,7 | 87,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,56 | 8,12 | 0,53 | 17,36 | 90,9 | | №1 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| масло сливочное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| пшеничный хлеб | 28 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **какао с молоком** | | | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | 0,11 | 152,9 | 0,54 | 26,9 | 101,09 | | №397 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| какао (порошок) | 2,2 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 108 | 108 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 2,07 | 0,36 | 12,7 | 64,2 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 8,1 | 1,05 | 13,8 | 36,3 | | |
| **мармелад** | | | 30 | 0 | 0,02 | 23,29 | 67,8 | 0,01 | 0,4 | 0,35 | 0 | 32,7 | 0,01 | 3,8 | 24,5 | | |
| **мандарин** | | | 100 | 0,8 | 0 | 8,1 | 35 | 0,06 | 0,03 | 38 | 0 | 35 | 0,1 | 11 | 17 | | |
| **всего за завтрак** | | | | **13,6** | **17,6** | **103,9** | **574,4** | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **салат из кукурузы (консервированной)** | | | 80 | 2,24 | 4,8 | 6,4 | 79,4 | 0,08 | 0,04 | 7,4 | 0,37 | 14,8 | 0,52 | 10,5 | 19,35 | | №12 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| кукуруза сахарная (консервированная) | 106,32 | 74,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **суп картофельный с мясными фрикадельками** | | | 200 | 5,28 | 7,6 | 12,36 | 108 | 0,1 | 0,1 | 8,96 | 0,42 | 23,2 | 1,17 | 14,4 | 90,64 | | №83 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| картофель | 80 | 64,08 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 9,04 | 7,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 8,72 | 7,28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томат | 1,76 | 1,76 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 1,76 | 1,76 | | | | | | | | | | | | | | | |
| говядина бескостная | 27,2 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 5,6 | 4,48 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 2,4 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **масса полуфабриката (фрикадельки)** | | **17,6** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **рыба, запеченая в сметанном соусе** | | | 100 | 13,58 | 8,5 | 2,4 | 115 | 0,03 | 0,08 | 0,57 | 1,37 | 64 | 0,5 | 26,25 | 115,8 | | №252 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| филе минтая | 125 | 102,08 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3,3 | 3,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **соус сметанный** | | 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 6,25 | 6,25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 18,7 | 18,75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **рис отварной с овощами** | | | 180 | 4,05 | 6,57 | 30,5 | 226,3 | 0,03 | 2,9 | 2,39 | 0,82 | 7,7 | 0,75 | 61,7 | 120,5 | | №60 сборник 178 блюд Москва |
| рис | 52,9 | 52,9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 111,6 | 111,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7,3 | 7,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 22,5 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 21,24 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 65 | 5,1 | 0,65 | 31,2 | 142,4 | 0,13 | 0,04 | 0 | 0 | 21,9 | 2,8 | 37,3 | 99,9 | | |
| **компот из сушеных фруктов** | | | 200 | 1,04 | 0 | 26,9 | 107,4 | 0 | 0 | 0,4 | 2,75 | 31,8 | 1,24 | 45,6 | 63,5 | | №126 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 196 | 196 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лим. кислота | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за обед** | | | | **32,2** | **28,2** | **119,7** | **821,3** | | | | | | | | | | |
| **соль за весь день** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | **45,8** | **45,8** | **223,6** | **1395,7** | | | | | | | | | | |
| **день №9** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **каша из овсяных хлопьев молочная жидкая** | | | 200 | 6,6 | 11 | 22,6 | 190,4 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 0,75 | 190,8 | 0,9 | 56,9 | 199 | | №69 сборник 178 блюд Москва |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| геркулес | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 20 | 1,57 | 0,2 | 9,6 | 43,8 | 0,032 | 0,012 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 | 6,57 | 17,4 | 0 | |
| **запеканка из творога** | | | 150 | 10,7 | 13,56 | 14,8 | 228,2 | 0,07 | 0,39 | 0,36 | 0,07 | 221 | 1,03 | 45,7 | 358,5 | | №237 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| творог | 90 | 90 | | | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо | 14,50 | 14,50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 43 1/2 | 43 1/2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа манная | 10,5 | 10,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **чай с молоком или сливками** | | | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 69 | 0,06 | 0,18 | 1,58 | 0,05 | 149,3 | 0,38 | 6,09 | 39,15 | | №269 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| чай | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **апельсины** | | | 150 | 0,9 | 0 | 9 | 40,5 | 0,06 | 0,045 | 90 | 0 | 49 | 0,45 | 19 | 35 | | |
| **всего за завтрак** | | | | **22,3** | **26,7** | **78,3** | **614,7** | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **салат из белокочанной и морской капусты с яблоками** | | | 80 | 1,28 | 3,2 | 4,5 | 53,2 | 0,03 | 0,04 | 26,4 | 0,16 | 40,5 | 0,68 | 16,94 | 34,64 | | №21 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| капуста белокочанная | 33,3 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы | 15,04 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| яблоки | 13,64 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| капуста морская консервированная | 24 | 21,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **суп свекольный со сметаной** | | | 200 | 3,68 | 4,08 | 10,16 | 72,8 | 0,1 | 0,08 | 9,88 | 0,2 | 48,16 | 1,04 | 16,7 | 38,48 | | №46 сборник 178 блюд Москва |
| свекла | 32 | 25,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 64 | 48 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 16 | 12,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 10 | 8,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| фасоль | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **жаркое по домашнему** | | | 230 | 12,89 | 12,52 | 23,6 | 334,6 | 0,23 | 0,34 | 9,77 | 3,8 | 32,4 | 4,1 | 50,6 | 236,6 | | №276 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| говядина бескостная | 103,04 | 103,04 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель молодой | 184,8 | 156,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 22,6 | 19,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 7,7 | 7,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томат-паста | 4,1 | 4,14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **компот из свежезамороженных ягод** | | | 200 | 0,2 | 0,08 | 27,4 | 69,4 | 0,006 | 0,008 | 40 | 0,11 | 7,52 | 0,3 | 6,2 | 11,01 | | №127 сборник 178 блюд Москва |
| ягоды свежезамороженные | 21 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 170 | 170 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 1,4 | 0,2 | 14,9 | 64,2 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 8,1 | 1,05 | 13,8 | 36,3 | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 70 | 5,5 | 0,7 | 33,6 | 153,3 | 0,109 | 0,03 | 0 | 0 | 16,1 | 1,4 | 23,1 | 60,9 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за обед** | | | | **24,9** | **20,78** | **114,1** | **747,5** | | | | | | | | | | |
| **соль за весь день** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | **47,2** | **47,48** | **192,4** | **1362,2** | | | | | | | | | | |
| **день №10** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **каша пшеная молочная жидкая** | | | 180 | 4,23 | 5,76 | 23,22 | 184,4 | 0,09 | 0,18 | 0,81 | 0,28 | 167 | 0,64 | 44,19 | 166,1 | | №70 сборник 178 блюд Москва |
| пшено | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 48,6 | 48,6 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| молоко | 108 | 108 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4,5 | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 2,7 | 2,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 40 | 2,6 | 0,28 | 20,1 | 96 | 0,064 | 0,024 | 0 | 0 | 9,2 | 0,8 | 13,2 | 34,8 | | |
| **сыр твердый** | | | 20 | 6,2 | 7 | 0,4 | 93,9 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 139,8 | 0 | 10 | 131,6 | | |
| **колбаса вареная** | | | 20 | 11,5 | 6,7 | 8,8 | 84,8 | 0,075 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 0,51 | 6,3 | 50,4 | | |
| **чай с сахаром** | | | 200 | 0 | 0 | 13,6 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,04 | 0 | 0 | | №194 Питание-сборник Могильный, Тутельян |
| чай | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 2,07 | 0,36 | 12,72 | 64,2 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 8,1 | 1,05 | 13,8 | 36,3 | | |
| **всего за завтрак** | | | | **26,6** | **20,1** | **78,8** | **575,3** | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **салат "Здоровье"** | | | 80 | 1,4 | 5,4 | 4,6 | 72 | 0,04 | 0,04 | 3 | 0,16 | 18,58 | 0,58 | 16,9 | 34,6 | | №20 сборник 282 блюда Уфа |
| морковь | 32 | 26,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| свекла | 36 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***заправка для салата*** | | 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 0,8 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный | 22 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **суп с рыбными консервами** | | | 200 | 4,48 | 6,72 | 11,4 | 133,8 | 0,08 | 0,12 | 7,28 | 0,22 | 36,24 | 1,01 | 19,21 | 63,04 | | №87 Питание-сборник Могильный, Тутельян |
| консервы из рыбы | 32 | 32 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 64 | 56 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 16 | 12,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 7,6 | 6,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| рис | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **птица тушеная** | | | 80 | 4,3 | 7,6 | 6,2 | 99,4 | 0,09 | 0,09 | 1,07 | 0,4 | 13,5 | 0,98 | 11,1 | 94,4 | | №87 Питание-сборник Могильный, Тутельян |
| курица | 118 | 104,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| или цыпленок-бройлер | 124,4 | 92 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *соус сметанный:* | | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **сметана** | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| бульон куриный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **сложный гарнир** | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| **пюре картофельное** | | **100** | | 2,17 | 3,12 | 5,36 | 82,6 | 0,09 | 0,07 | 12,11 | 0,13 | 24,6 | 0,67 | 19 | 55,5 | | №321 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| картофель | 105 | 73,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 28 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***капуста тушеная*** | | **100** | | 1,98 | 2,71 | 9,49 | 79 | 0,03 | 0,04 | 17,16 | 1,7 | 55,45 | 0,81 | 19,1 | 39,2 | | №336 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| капуста белокочанная | 137,22 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томат-паста | 3,3 | 3,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 6,8 | 5,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 8,65 | 7,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 2,65 | 2,65 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 50 | 3,8 | 1,1 | 26,6 | 127 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 16,8 | 2,1 | 28,7 | 76,8 | | |
| **напиток апельсиновый** | | | 200 | 0,1 | 0 | 18,9 | 73 | 0 | 0 | 2,3 | 0,02 | 3,44 | 0,08 | 1,1 | 1,94 | | №280 сборник 282 блюда Уфа |
| апельсин | 23 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 210 | 210 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **банан** | | | 150 | 1,8 | 0 | 34,8 | 102,5 | | | | | | | | | | |
| **всего за обед** | | | | **20,9** | **26,7** | **127,3** | **812,1** | | | | | | | | | | |
| **соль за весь день** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | **47,5** | **46,8** | **206,1** | **1387,4** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День 11** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **макароны, запеченые с сыром** | | | 200 | 13,4 | 11,6 | 54,9 | 295 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 1,33 | 33,16 | 1,66 | 18,53 | 156,04 | | №207 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| макаронные изделия | 42 | 42 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сыр Российский | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **бутерброд с повидлом** | | | 60 | 3,9 | 6,8 | 26,5 | 150 | 0,05 | 0,035 | 0,66 | 0,9 | 14,5 | 0,9 | 22,7 | 126,4 | | №2 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| джем или повидло | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 35 | 35 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **чай с лимоном** | | | 200 | 0,2 | 0 | 23,3 | 52,5 | 0 | 0 | 3,14 | 0,01 | 14,22 | 0,36 | 0,73 | 1,34 | | №393 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| чай | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 10 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 176 | 176 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 2,07 | 0,36 | 12,7 | 64,2 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 8,1 | 1,05 | 13,8 | 36,3 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего за завтрак** | | | | **19,5** | **18,7** | **117,4** | **561,7** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы с курагой и изюмом** | | | 80 | 1,2 | 4,8 | 10,8 | 92,3 | 0,02 | 0,04 | 6,1 | 2,1 | 33,2 | 1,12 | 12,8 | 25,2 | | №32 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| свекла | 76,8 | 61 | | | | | | | | | | | | | | | |
| курага | 4,48 | 10 варен. | | | | | | | | | | | | | | | |
| изюм | 5 | 10 варен. | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Борщ с фасолью и картофелем** | | | 200 | 4,4 | 5,68 | 11,6 | 94,4 | 0,08 | 0,04 | 5,04 | 0,2 | 40,2 | 1,36 | 16,72 | 38,48 | | №63 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| цыплята потрашеные | 53,6 | 42,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| свекла | 40 | 25,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 26,4 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| фасоль | 8 | 6,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 12,8 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 9,6 | 6,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| томат | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| бульон куриный | 160 | 160 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **тефтели из печени с рисом** | | | 100 | 10,5 | 6,9 | 10,8 | 131,6 | 0,09 | 0,57 | 4,67 | 0 | 41,8 | 2,03 | 28,3 | 137,5 | | №284 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| печень говяжья | 60 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| рис | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 22,5 | 18,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **рагу овощное** | | | 200 | 3 | 6,7 | 19,2 | 168,4 | 0,1 | 0,1 | 17,12 | 4,34 | 59,6 | 1,68 | 34,5 | 67,14 | | №344 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| картофель | 116 | 81,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 64 | 51,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 60 | 48 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 30 | 25,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **какао с молоком** | | | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 0,06 | 0,18 | 1,6 | 0,11 | 152,9 | 0,54 | 26,9 | 101,09 | | №397 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| какао (порошок) | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 108 | 108 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **хлеб пшеничный** | | | 55 | 4,18 | 1,3 | 29,3 | 139,7 | 0,11 | 0,04 | 0 | 0 | 18,56 | 2,4 | 31,6 | 84,5 | | |
| **соль за весь день** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **всего за обед** | | | | 28,4 | 29,1 | 108,9 | 787,8 | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | 47,9 | 47,8 | 226,3 | 1349,5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **день 12** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **каша манная молочная жидкая** | | | 200 | 6 | 8,2 | 29,3 | 205 | 0,06 | 0,14 | 0,22 | 0,77 | 125,48 | 0,4 | 22,8 | 131,8 | | №132 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| крупа манная | 28 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 105 | 105 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 71 | 71 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 30 | 1,41 | 0,35 | 24,9 | 64,2 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 8,1 | 1,05 | 13,8 | 36,3 | | |
| **запеканка из творога с морковью** | | | 80 | 9,28 | 8,2 | 18,96 | 167,2 | 0,04 | 0,16 | 0,5 | 1,1 | 90,8 | 0,5 | 18,8 | 213,9 | | №238 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| творог | 64 | 63,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа манная | 4,8 | 4,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 6,4 | 6,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 19,2 | 14,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сухари панировочные | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **чай с молоком или сливками** | | | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 69 | 0,06 | 0,18 | 1,58 | 0,05 | 149,3 | 0,38 | 6,09 | 39,15 | | №269 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| чай | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 20 | 1,57 | 0,2 | 9,6 | 43,8 | 0,032 | 0,012 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 | 6,57 | 17,4 | 0 | |
| **яблоко** | | | 150 | 0,3 | 0 | 15 | 63 | 0,045 | 0,03 | 19 | 0 | 24 | 3,3 | 28 | 16 | | |
| **всего за завтрак** | | | | 20,1 | 18,75 | 110,1 | 612,2 | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Салат из картофеля с морской капустой и свеклой** | | | 80 | 1,52 | 4,16 | 9,2 | 80,8 | 0,06 | 0,04 | 3,65 | 29,2 | 0,7 | 14,64 | 53,28 | | | №47 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| картофель | 49,6 | 36 | | | | | | | | | | | | | | | |
| капуста морская | 16,16 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| свекла | 13,28 | 10,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 8 | 6,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 6,6 | 5,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| петрушка | 3,28 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с бобовыми и с гренками** | | | 200 | 3,08 | 4,24 | 12,88 | 106,6 | 0,12 | 0,06 | 0,24 | 40,16 | 1,4 | 30,48 | 81,36 | | | №81 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| картофель | 53,36 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| горох | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 12,8 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный на гренки | 15 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рыба, запеченая с картофелем** | | | 280 | 18 | 19,8 | 27,3 | 350 | 0,196 | 0,224 | 8,9 | 0 | 117,6 | 1,876 | 20,6 | 168,8 | | №250 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| филе минтая | 112 | 112 | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 142 | 91 | | | | | | | | | | | | | | | |
| соус молочный: | | **94** | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 47 | 47 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мука | 7,3 | 7,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 47 | 47 | | | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сухари панировочные | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **хлеб ржаной** | | | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 5,4 | 0,7 | 9,2 | 24,6 | | |
| **хлеб пшеничный** | | | 50 | 3,8 | 1,18 | 26,6 | 127 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 16,8 | 2,1 | 28,7 | 76,8 | | |
| **кисель из кураги** | | | 200 | 0,9 | 0 | 28,58 | 118,4 | 0,02 | 0,04 | 0,48 | 0,07 | 32,2 | 0,6 | 2,6 | 9,2 | | №380 питание-сборник Могильный, Тутельян |
| курага | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 220 | 220 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лим. кислота | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| крахмал | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **соль за весь день** | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего за обед** | | | | 28,2 | 29,5 | 114,5 | 825,6 | | | | | | | | | | |
| **всего за завтрак и обед** | | | | 48,3 | 48,25 | 224,6 | 1437,8 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **среднее за 12 дней** | | | | **46,583** | **47,9492** | **202,4** | **1398,31** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |