Примерное двенадцатидневное осенне-зимнее меню для двухразового питания обучающихся 5-10 классов (завтрак и обед) в соответствии с рекомендуемыми наборами пищевых продуктов **МОУ Ивановская 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	242,1	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				**20,25**	**22,6**	**82,1**	**614,89**											
обед																		

салат из капусты и моркови с растительным маслом			100	1,65	4,09	4,9	40,7	0,03	0,04	25,76	25	3,88	46,56	0,59	15,27	65,98		№13 сборник 178 блюд Москва
капуста белокочанная	100	80																
морковь	20	16																
масло растительное	4	4																
борщ			250	7,9	7,2	13,7	160	0,025	0,025	10,5	26,7	0,26	47,1	1,07	20,97	48,1		№56 питание-сборник Могильный, Тутельян
свекла	50	40																
капуста белокочанная	31,2	25																
лук	9,5	8																
морковь	20,25	16,2																
картофель	70	50																
томат-паста	3,75	3,75																
масло растительное	5	5																
сметана	5	5																
фрикадельки в соусе с гарниром			300	12,7	18,8	10,73	380	0,35	0,29	8,6	12,9	0,19	50,5	7,9	15,35	80,5		№74 питание-сборник Могильный, Тутельян
говядина бескостная	52	46																
хлеб пшеничный	9	9																
вода или молоко	12	12																
лук репчатый	5	4																
масса полуфабриката	**71**	**71**																
мука пшеничная	5,8	5,8																
масло растительное	5,8	5,8																
масса готовых фрикаделек		65																
соус сметанный с томатом		**60**																№355 питание-сборник Могильный, Тутельян
сметана	15	15																
мука пшеничная	4,5	4,5																
вода питьевая	45	45																
томат-паста	6	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 сушеных фруктов			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	25	25																
сахар	12	12																
вода питьевая	196	196																
лим. кислота	0,2	0,2																
хлеб пшеничный			80	6,32	0,8	38,48	175,2	0,128	0,048	0	0	18,4	1,6	26,4	69,6			
хлеб ржаной			40	1,96	0,4	18,4	88	0,06	0,01	0	0	10,8	1,4	18,4	49,2			
мандарин			150	0,7	0	8,2	39	0,09	0,045	58	0	52	0,15	16	25			
всего за обед				**32,2**	**31,29**	**121,3**	**990,3**											
соль за завтрак и обед		4,2																
всего за завтрак и обед				**52,45**	**53,89**	**203,4**	**1605,19**											
день №2																		
каша гречневая молочная жидкая			250	8,7	13	31,1	257,2	0,1	0,22	0,9	0,34	184,4	1,5	53,4	200,5			№66 питание-сборник Могильный, Тутельян
гречневая крупа	25	25																
вода питьевая	30	30																
молоко	196,8	196,8																
сахар	4	4																
масло сливочное	9,3	9,3																
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			50	3,45	0,6	21,2	107	0,95	0,05	0	0	14	1,7	23	61,5			
всего за завтрак				**22,6**	**26,3**	**88,98**	**668,1**											
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	14	14																
масло растительное	7	7																
суп картофельный			250	2,7	4,8	17,15	104,7	0,125	0,075	12	0,28	25,85	1,17	24,01	78,8			№77 питание-сборник Могильный, Тутельян
цыпленок потрашеный	67	67																
картофель	100	75																
морковь	12,5	10																
лук	12	10																
масло сливочное	5	5																
бульон куриный		175																
рыба, тушеная в томате с овощами			200	18,9	9,9	8,8	200,08	0,14	0,16	5,76	1,83	67,6	1,14	35,93	155,8			№247 питание-сборник Могильный, Тутельян
филе минтая	137,5	122,5																
морковь	50	40																
лук	20	16,8																
томат-паста	4	4																
сахар	4	4																
масло растительное	10	10																
мука пшеничная	15	15																

рагу овощное			200	2	6,7	19,2	168,4	0,12	0,16	11,2	4,72	128,48	1,42	37,4	72,8			№59 питание-сборник Могильный, Тутельян
картофель	100	81,2																
капуста белокочанная	64	51,2																
морковь	60	48																
лук	30	25,2																
масло сливочное	6	6																
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			80	6,3	0,8	38,4	191,2	0,16	0,06	0	0	27	3,5	46	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				**32,5**	**29,5**	**144,5**	**984,3**											
соль за завтрак и обед		4,2																
всего за завтрак и обед				**55,1**	**55,8**	**233,48**	**1652,4**											
день №3																		
запеканка из творога			200	17,22	12	19,74	362,6	0,05	0,26	0,24	0	147,3	0,69	61,05	478,1			№327 питание-сборник Могильный, Тутельян
творог	122,6	122,61																
яйцо	4,30	4,30																
молоко	58	58																
мука пшеничная	14	14																
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	0,4	0,4																

вода питьевая	140	140																
сахар	10	10																
молоко	50	50																
хлеб ржаной			40	2,76	0,48	16,9	85,6	0,06	0,02	0	0	10,8	1,4	18,4	49,2			
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			
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				**27,8**	**25,4**	**58,7**	**699,1**											
обед																		
салат из свеклы с яблоками			100	1,1	5,1	11,4	96,7	0,02	0,03	9,3	0,11	29,04	1,52	12,11	21,95			№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			250	3,8	3,2	11,6	82,5	0,1	0,075	6,87	0,29	34,5	0,8	23,19	68,38			№74 питание-сборник Могильный, Тутельян
картофель	80	65																
огурцы соленые	30	24																
морковь	20	16																
лук	10	8,5																
крупа перловая	7,5	7,5																
сметана	5	5																
хлеб пшеничный на гренки	20	10																
масло сливочное	5	5																
бульон куриный		175																
курица отварная			100	10,6	11,1	7,75	124,25	0,4	0,12	0	0,51	33	1,6	13,98	118,05			№81 Питание-сборник Могильный, Тутельян
цыпленок-бройлер	142	142																
масса вареных кур без спинной кости		123																
макаронные изделия отварные			180	3,2	9,2	39,1	206,3	0,12	0,04	0	1,12	10,7	1,74	9,74	54,09			№204 питание-сборник Могильный, Тутельян
макаронные изделия	53	53																
масло сливочное	5	5																

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 Могильный, Тутельян
мандарины	23	10																
вода питьевая	190	190																
сахар	15	15																
хлеб пшеничный			80	6,3	0,8	38,4	191,2	0,16	0,06	0	0	27	3,5	46	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			
апельсины			150	0,9	0,2	8,1	60	0,06	0,045	90	0	49	0,45	19	35			
всего за обед				**27,3**	**30,9**	**148,15**	**913,8**											
соль за завтрак и обед		4,2																
всего за завтрак и обед				**55,1**	**56,3**	**206,85**	**1612,9**											
день №4																		
завтрак																		
омлет натуральный			200	21,4	13,3	3,7	329,8	0,12	0,74	0,3	0,06	142,7	3,64	20,1	261,03			№215 питание-сборник Могильный, Тутельян
яйцо	140	140																
молоко	63	63																
масло сливочное	11	11																
бутерброд с маслом			50	3,06	9,4	18,2	170	0,069	0	57,14	1,28	19,9	1,32	14,14	41,5			№1 питание-сборник Могильный, Тутельян
масло сливочное	12,5	12,5																
пшеничный хлеб	40	40																

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	0,4	0,4																
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				**29,7**	**28,5**	**82,3**	**699,6**											
обед																		
салат из соленых огурцов с луком			100	0,86	5,1	2,6	59,8	0,02	0,02	5,55	0	23,28	0,61	117,9	328,8			№19 питание-сборник Могильный, Тутельян
огурцы соленые	111,2	89																
лук	18,8	15,8																
масло растительное	5	5																
суп крестьянский со сметаной			250	3,02	2,02	16,5	115,1	0,12	0,075	8,85	2,44	47,75	1,15	12,88	51,33			№39 сборник 178 блюд Москва
картофель	80	65																
морковь	20	16																
лук	12,5	10,5																
пшено	10	10																
сметана	5	5																
масло сливочное	5	5																

котлеты, биточки, шницели рубленные			100	6,5	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	274,7	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			50	3,45	0,6	21,2	107	0,06	0,02	0	0	10,8	1,4	18,4	49,2			
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				23,1	24,1	140,76	936											
соль за завтрак и обед		4,2																
всего за завтрак и обед				52,8	52,6	223,06	1635,6											
день №5																		
завтрак																		

каша вязкая с изюмом			220	8,5	8,3	36,8	329,3	0,08	0,176	0,9	0,85	134,4	1,342	22,7				№176 питание-сборник Могильный, Тутельян
пшено	42,9	42,9																
молоко	150	150																
вода питьевая	48,4	48,4																
сахар	2,5	2,5																
изюм	10	8																
Бутерброд с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания			60	8,1	11,2	12,3	138,6	0,02	0,04	0	0	7	11,6	7	69,6			№8 1240 блюд для интерната и школы
колбаса вареная	30	30																
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			50	3,45	0,6	21,2	107	0,06	0,02	0	0	10,8	1,4	18,4	49,2			
всего за завтрак				24,25	23,7	87,5	693,5											
обед																		
салат из горошка зеленого консервированного			100	2,9	5,1	6,25	83,6	0,1	0,05	11	2,31	21,4	0,68	11,6	37,2			№10 питание-сборник Могильный, Тутельян
горошек зеленый консервированный	146,2	95																
масло растительное	5	5																
щи со сметаной и с гренками			250	4,1	3,6	9,2	61,65	0,075	0,05	24,6	0,2	64,7	0,77	12,75	31,2			№32 сборник 178 блюд Москва
капуста белокочанная	100	70																
картофель	37,5	26,25																
морковь	20	16																

лук	12,5	10,5																
сметана	5	5																
масло растительное	7	7																
хлеб пшеничный на гренки	20	15																
томат	4	4																
рис отварной с овощами			200	5,5	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	6,6	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	6,2	6,2																
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			70	5,53	0,7	33,6	153,3	0,11	0,04	0	0	16,1	1,4	23,1	60,9			
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				**27,7**	**29,2**	**145,1**	**892,7**											
соль за завтрак и обед		4,2																
всего за завтрак и обед				**51,95**	**52,9**	**232,6**	**1586,2**											
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 Уфа
крупа манная	31	31																
молоко	105	105																
вода	71	71																
сахар	3	3																
масло сливочное	5	5																
хлеб ржаной			50	2,35	0,35	24,9	107	0,095	0,045	0	0	13,5	1,75	23	60,5			
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	0,4	0,4																
сахар	12	12																
молоко	50	50																
Пудинг из творога			120	12,14	12,9	29,1	263	0,072	0,276	0,228	0,77	155,8	1,16	28,1	249,8			№235 питание-сборник Могильный, Тутельян
творог	100	100																
мука	8	8																
яйцо	5	5																
сахар	5	5																
изюм	26,2	24																
масло сливочное	4	4																
сухари панировочные	4	4																
сметана	4	4																
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				**23,5**	**23,1**	**108,7**	**699,8**											
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			250	6,2	6	28	125	0,05	0,025	0,475	0	11,1	0,6	8,01	63,5			№48 сборник Уфа

горбуша потрашеная с головой	126	78																
картофель	63	50																
крупа перловая	5	5																
масло сливочное	2,5	2,5																
морковь свежая	15	12																
лук репчатый	24	20																
хлеб пшеничный на гренки	20	10																
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			100	12,1	16,2	3,3	185	0,03	0,09	0,69	0,41	23,25	0,99	17,5	128,9			№277 питание-сборник Могильный, Тутельян
говядина бескостная	80	80																
масса отварного мяса		**50**																
морковь	11	9																
лук репчатый	11	9																
томатное пюре	3	3																
масло сливочное	5	5																
мука пшеничная	4	4																
вода	33	33																
масса соуса		**50**																
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			80	6,08	1,9	42,7	203,2	0,16	0,06	0	0	27	3,5	46	123			
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			50	2,4	0	39,15	108	0	0	0	0	4,5	0,15	0	4			
всего за обед				**31,9**	**29,3**	**171,4**	**917,8**											
соль за завтрак и обед		4,2																
всего за завтрак и обед				**55,4**	**52,4**	**280,1**	**1617,6**											
день №7																		

Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный			200	13,4	30	3,4	370	0,16	0,7	0,84	0,85	143,4	3,94	12,98	171,7			№255 сборник 1240 блюд для интерната и школы
яйцо куриное	130	130																
молоко	50	50																
сосиски	46	40																
масло сливочное	4	4																
масса омлета запеченного		200																
масло сливочное	6	6																
хлеб ржаной			50	2,35	0,35	24,9	107	0,095	0,045	0	0	13,5	1,75	23	60,5			
сыр твердый			25	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	0,2	0,2																
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				**23,5**	**37,6**	**52,1**	**666,7**											
обед																		
салат из картофеля с солеными огурцами			100	1,37	3,2	8,5	86,6	0,07	0,05	12	4,57	21,3	0,73	18,3	66,6			№22 Питание-сборник Могильный, Тутельян
морковь	25,6	20																
лук репчатый	5	3																
масло растительное	5	5																
огурцы соленые	37,5	30																
картофель	50	40																
солянка сборная мясная			250	7,1	4,6	5,07	169,8	0,08	0,16	8,98	0,26	37,1	2,78	24,8	62,2			№695 сборник 1240 блюд для интерната и школы
говядина бескостная	22	16,25																

картофель	40	30																
сервелат	33	30																
лук репчатый	26,75	22,5																
огурцы соленые	25	15																
томатное пюре	5	5																
маслины	10	5																
масло сливочное	4	4																
лимоны	2,5	1,5																
сметана	5	5																
бульон говяжий		175																
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	263	220																
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			100	7,83	1	48,08	218,3	0,3	0,11	0	0	50,63	6,5	57,5	153,8			
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				**31,1**	**19,4**	**132,3**	**921**											
соль за весь день		4,2																
всего за завтрак и обед				**54,6**	**57**	**184,4**	**1587,7**											
день №8																		
макаронные изделия отварные			180	3,2	9,2	39,1	206,3	0,12	0,04	0	1,12	10,7	1,74	9,74	54,09			№204 питание-сборник Могильный, Тутельян

макаронные изделия	53	53																
масло сливочное	5	5																
бутерброд с маслом			50	3,06	9,4	18,2	125	0,06	0,04	0	0,8	11,6	0,77	24,8	129,9			№1 питание-сборник Могильный, Тутельян
масло сливочное	12,5	12,5																
пшеничный хлеб	40	40																
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			50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	0	13,5	1,75	23	60,5			
мармелад			55	0	0,05	42,7	124,3	0,02	0,75	0,65	0	60	0,03	7	45			
мандарин			100	0,8	0	8,1	35	0,06	0,03	38	0	35	0,1	11	17			
всего за завтрак				**14,7**	**22,8**	**146,5**	**716,2**											
обед																		
салат из кукурузы (консервированной)			100	2,8	6,1	8,04	99,3	0,1	0,05	9,3	0,47	18,6	0,66	13,12	24,19			№12 питание-сборник Могильный, Тутельян
кукуруза сахарная (консервированная)	132,9	93																
масло растительное	6	6																
суп картофельный с мясными фрикадельками			250	6,6	7,1	15,45	135	0,125	0,125	11,2	0,53	29	1,47	18,01	113,3			№83 питание-сборник Могильный, Тутельян
картофель	100	80,1																
морковь	11,3	9,1																
лук	10,9	9,1																
томат	2,2	2,2																
масло растительное	2,2	2,2																
говядина бескостная	34	25																
хлеб пшеничный	5	5																
вода	7	7																
лук репчатый	3	2																
масса полуфабриката (фрикадельки)		**22**																

рыба, запеченая в сметанном соусе			120	16,3	10,2	2,9	138	0,036	0,096	0,684	1,65	76,8	0,6	31,5	138,9			№252 питание-сборник Могильный, Тутельян
филе минтая	150	122,5																
масло растительное	4	4																
сыр твердый	6,5	6,5																
соус сметанный		30																
сметана	7,5	7,5																
мука пшеничная	2,25	2,25																
вода	22,5	22,5																
рис отварной с овощами			200	4,5	7,3	33,9	251,4	0,04	3,24	2,66	0,92	8,6	0,84	68,6	133,9			№60 сборник
рис	58,8	58,8																
вода	124	124																
масло сливочное	8,2	8,2																
морковь	25	20																
лук	23,6	20																
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			80	6,3	0,8	38,48	175,2	0,16	0,06	0	0	27	3,5	46	123			
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				**38,48**	**31,6**	**135,6**	**949,1**											
соль за весь день		4,2																
всего за завтрак и обед				**53,18**	**54,4**	**282,1**	**1665,3**											
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			200	12,1	18,08	19,8	318,9	0,1	0,52	0,48	0,1	294,6	1,38	61	478			№237 питание-сборник Могильный, Тутельян
творог	120	120																
яйцо	6,00	6																
молоко	58	58																
крупа манная	14	14																
сахар	8	8																
масло сливочное	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	0,4	0,4																
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				**23,7**	**31,2**	**83,3**	**705,36**											
обед																		
салат из белокочанной и морской капусты с яблоками			100	1,6	4,1	5,7	66,5	0,04	0,05	33	0,2	50,7	0,86	21,18	43,3			№21 питание-сборник Могильный, Тутельян
капуста белокочанная	41,7	30																
огурцы	18,8	15																
яблоки	17,05	15																
капуста морская консервированная	30	27																
масло растительное	4	4																
суп свекольный со сметаной			250	4,6	5,1	12,7	91,02	0,125	0,1	12,35	0,26	60,2	1,3	20,9	48,1			№46 сборник 178 блюд Москва
свекла	40	32																
картофель	80	60																

морковь	20	16																
лук	12,5	10,5																
фасоль	5	5																
вода питьевая		175																
сметана	5	5																
жаркое по домашнему			280	15,69	15,24	28,78	407,3	0,28	0,42	11,9	4,71	39,5	5,01	61,6	288			№276 питание-сборник Могильный, Тутельян
говядина бескостная	112	112																
картофель молодой	200,9	170,2																
лук	24,6	21,2																
масло растительное	8,4	8,4																
томат-паста	4,5	4,5																
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			50	2,35	0,35	24,9	107	0,095	0,045	0	0	13,5	1,75	23	60,5			
хлеб пшеничный			100	7,9	1	48,1	219	0,16	0,06	0	0	23	2	33	87			
всего за обед				**32,3**	**25,8**	**147,58**	**960,2**											
соль за весь день		4,2																
всего за завтрак и обед				**56**	**57**	**230,88**	**1665,56**											
день №10																		
каша пшеная молочная жидкая			200	4,7	6,4	25,8	204,9	0,1	0,2	0,9	0,32	185,6	0,72	49,1	184,5			№70 сборник 178 блюд Москва
пшено	20	20																
вода питьевая	54	54																
молоко	120	120																
масло сливочное	5	5																
сахар	3	3																
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			30	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	0,4	0,4																
вода питьевая	200	200																
сахар	12	12																
хлеб ржаной			50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	0	13,5	1,75	23	60,5			
всего за завтрак				**28,4**	**20,98**	**89,9**	**638,6**											
обед																		
салат "Здоровье"			100	1,75	6,75	5,75	90	0,05	0,05	3,75	0,2	23,23	0,73	21,18	43,3			№20 сборник
морковь	40	32,75																
свекла	45	35																
заправка для салата		17,5																
кислота лимонная	0,5	0,5																
вода питьевая	11,2	11,2																
сахар	1	1																
масло растительное	5	5																
горошек зеленый консервированный	27,5	17,5																
суп с рыбными консервами			250	5,6	8,4	14,3	167,2	0,1	0,15	9,1	0,28	45,3	1,27	24,01	78,8			№87 Питание-сборник Могильный, Тутельян
консервы из рыбы	40	40																
картофель	80	70																
морковь	20	16																
лук	9,5	8																
рис	5	5																
масло сливочное	3,75	3,75																
Птица тушеная			100	5,4	9,5	7,8	124,3	0,12	0,12	1,34	0,51	16,9	1,23	13,98	118,05			№301 Питание-сборник Могильный, Тутельян
курица	147,5	130,6																
или цыпленок-бройлер	155	115																
соус сметанный:		50																
сметана	12,5	12,5																
мука пшеничная	3	3																
бульон куриный	40	40																
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	137,2	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			80	6,08	1,9	42,7	203,2	0,16	0,06	0	0	27	3,5	46	123			
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				**25,8**	**32,5**	**149,06**	**964,6**											
соль за весь день		4,2																
всего за завтрак и обед				**54,2**	**53,48**	**238,96**	**1603,2**											
День 11																		
макароны, запеченые с сыром			200	13,4	11,6	54,9	270,9	0,08	0,06	0,04	1,33	33,16	1,66	18,53	156,04			№207 питание-сборник Могильный, Тутельян
макаронные изделия	50	50																
масло сливочное	3	3																
сыр Российский	7	7																

бутерброд с повидлом			70	4,7	8,08	31	175	0,063	0,035	0,609	0,84	13,3	0,87	20,8	115,9			№2 питание-сборник Могильный, Тутельян
джем или повидло	22	22																
масло сливочное	5	5																
хлеб пшеничный	43	43																
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	0,4	0,4																
сахар	12	12																
лимон	10	9																
вода питьевая	176	176																
хлеб ржаной			50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	0	13,5	1,75	23	60,5			
Всего за завтрак				**21,7**	**20,4**	**130,4**	**605,4**											
Обед																		
Салат из свеклы с курагой и изюмом			100	1,5	6,1	13,5	115,4	0,03	0,05	7,72	2,72	41,6	1,4	16,1	31,6			№32 питание-сборник Могильный, Тутельян
свекла	96	75																
курага	5,6	10 варен.																
изюм	6	10 варен.																
масло растительное	6	6																
Борщ с фасолью и картофелем			250	5,5	7,1	14,5	118	0,1	0,05	6,3	0,26	50,25	1,7	20,9	48,1			№63 питание-сборник Могильный, Тутельян
цыплята потрашеные	67	67																
свекла	50	40																
картофель	33	25																
фасоль	10	10																
морковь	16	12,5																
лук	12	10																
томат	7,5	7,5																
масло растительное	5	5																

бульон куриный	200	200																
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	15	15																
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			80	6,08	1,9	42,7	203,2	0,16	0,06	0	0	27	3,5	46	123			
соль за весь день		4,2																
всего за обед				31,5	32,4	127,9	898											
всего за завтрак и обед				53,2	52,8	258,3	1503,4											
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	31	31																
молоко	105	105																
вода	71	71																
сахар	3	3																
масло сливочное	5	5																
хлеб ржаной			50	2,35	0,35	24,9	107	0,095	0,045	0	0	13,5	1,75	23	60,5			
запеканка из творога с морковью			100	11,6	10,29	23,7	224,2	0,06	0,2	0,71	1,46	113,6	0,69	23,5	267,4			№238 питание-сборник Могильный, Тутельян
творог	80	79																
крупа манная	6	6																
сахар	8	8																
морковь	24	18																
яйцо	4	4																
молоко	18	18																
масло растительное	4	4																
сухари панировочные	4	4																
сметана	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			№269 питание-сборник Могильный, Тутельян
чай	0,4	0,4																
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				23,4	20,8	114,9	712											
обед																		
Салат из картофеля с морской капустой и свеклой			100	1,9	5,2	11,5	101	0,08	0,05	4,57	36,5	0,89	18,3	66,6				№47 питание-сборник Могильный, Тутельян
картофель	62	45																
капуста морская	20,2	20																
свекла	16,6	13																
морковь	10	8																
лук	8,3	7																

масло растительное	5	5																
петрушка	4,1	3																
Суп картофельный с бобовыми и с гренками			250	5,1	5,3	16,1	133,2	0,15	0,075	0,31	50,2	1,8	38,1	101,7				№81 питание-сборник Могильный, Тутельян
картофель	66,7	50																
горох	20	20																
лук	12	10																
морковь	16	12,5																
масло растительное	5	5																
вода питьевая	175	175																
гренки	20	10																
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
минтай	126	112																
картофель	142	91																
соус молочный:		**94**																
молоко	47	47																
масло сливочное	5	5																
мука	10,3	10,3																
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			80	6,08	1,9	42,7	203,2	0,16	0,06	0	0	27	3,5	46	123			
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		4,2																
Всего за обед				32,9	32,3	136,1	948,6											
всего за завтрак и обед				56,3	53,1	251	1660,6											
среднее за 12 дней				**54,19**	**54,3058**	**235,43**	**1616,3**											