## Примерное 10-дневное меню для школьников 12-18лет (5-11класс)

| № ТК по сборнику | Наименование блюда | Выход порции (гр) | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **1день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | **250** | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 |
| | *молоко* | 175 | | | | |
| | *вода* | 75 | | | | |
| | *вермишель, фигурные изделия, макароны* | 20 | | | | |
| | *Сахар* | 2 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 2,5 | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | **50** | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 |
| | *Хлеб пшеничный* | 30 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 10 | | | | |
| | *Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)* | 10 | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | *Чай высшего или 1-го сорта* | 1 | | | | |
| | *Сахар* | 15 | | | | |
| | *Вода питьевая* | 200 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | **60** | 3,84 | 0,72 | 20,04 | 104,40 |
| | **итого** | **560** | **27,23** | **8,23** | **127,59** | **649,39** |
| | **Обед** | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | **100** | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 |
| | *Картофель молодой* | 34 | | | | |
| | *Свекла* | 25,5 | | | | |
| | *Морковь* | 18,9 | | | | |
| | *Огурцы соленые2* | 25 | | | | |
| | *Лук зеленый* | 18,8 | | | | |
| | *или лук репчатый* | 17,9 | | | | |
| | *Масло растительное* | 6 | | | | |
| 187 | Щи из свежей капусты | **250** | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| | *Капуста свежая* | 62,5 | | | | |
| | *Картофель молодой* | 37,5 | | | | |
| | *Морковь* | 12,5 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 12 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| | *Вода* | 200 | | | | |
| | *Сметана* | 5 | | | | |
| 234 | Котлета рыбная | **120** | 12,16 | 4,61 | 14,95 | 219,35 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Минтай* | 63 | | | | |
| | *Хлеб пшеничный* | 20 | | | | |
| | *Молоко* | 25 | | | | |
| | *Сухари* | 10 | | | | |
| | *Масса полуфабриката* | 127 | | | | |
| | *Масло растительное* | 12 | | | | |
| | *Масса запеченных изделий* | 115 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 7 | | | | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | **200** | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| | *Крупа гречневая* | 80,8 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 7 | | | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | *Смесь сухофруктов* | 10 | | | | |
| | *Вода* | 200 | | | | |
| | *Сахар* | 10 | | | | |
| | *Кислота лимонная* | 0,2 | | | | |
| | Печенье | 40 | 0,32 | 0,54 | 23,01 | 102,74 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1070** | **33,67** | **24,96** | **183,35** | **1181,32** |
| | **Итого** | **1630** | **60,90** | **33,19** | **310,94** | **1830,71** |
| | | **2день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 438 | Омлет натуральный | **200** | 20,78 | 30,26 | 3,41 | 363,17 |
| | *Яйца* | 170 | | | | |
| | *Молоко* | 57,1 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 9,6 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | **200** | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 |
| | *Какао- порошок* | 4 | | | | |
| | *Молоко* | 100 | | | | |
| | *Вода* | 110 | | | | |
| | *Сахар* | 20 | | | | |
| 41 | Масло сливочное порциями | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | **итого** | **485** | **29,04** | **38,68** | **56,67** | **686,15** |
| | **Обед** | | | | | |
| 79 | Салат из белокочанной капусты | **100** | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 |
| | *Капуста белокочанная свежая* | 80 | | | | |
| | *Масса прогретой капусты* | 72 | | | | |
| | *Морковь* | 12 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Сахар* | 5 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | **250** | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| | *Картофель молодой* | 75 | | | | |
| | *Горох* | 20,3 | | | | |
| | *Морковь* | 10 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 10 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| | *Вода* | 175 | | | | |
| 688 | Макаронные изделия отварные | **200** | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 |
| | *Макаронные изделия* | 68 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 7 | | | | |
| 591 | Гуляш из отварной говядины | **120** | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 |
| | *Говядина* | 100 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 18 | | | | |
| | *Томатное пюре* | 5 | | | | |
| | *Мука пшеничная* | 4 | | | | |
| 4 | Кисель с витаминами «Витошка» | **200** | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95,00 |
| | *Кисель с витаминами «Витошка»* | 25 | | | | |
| | *Вода* | 180 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1030** | **46,16** | **37,16** | **145,90** | **1021,47** |
| | **Итого** | **1515** | **75,20** | **75,84** | **202,57** | **1707,52** |
| | | **3день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 390 | Каша манная молочная | **250** | 7,80 | 7,63 | 24,63 | 198,3 |
| | *Молоко* | 125 | | | | |
| | *Вода* | 56,25 | | | | |
| | *Крупа манная* | 38,50 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 7 | | | | |
| | *Сахар* | 7 | | | | |
| 945 | Чай с молоком | **200** | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| | *Чай высшего или 1-го сорта* | 0,7 | | | | |
| | *Сахар* | 15 | | | | |
| | *Молоко* | 80 | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,50 | 9,90 | 47,00 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | **итого** | **630** | **14,34** | **10,33** | **78,65** | **471,58** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | | |
| 47 | Салат рыбный | **100** | 1,58 | 4,23 | 9,20 | 91,72 |
| | *Картофель* | 54 | | | | |
| | *Филе трески* | 33 | | | | |
| | *Огурцы солёные* | 10 | | | | |
| | *Морковь* | 7,5 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 5 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| | *Горошек консервированный* | 8 | | | | |
| 197 | Рассольник Петербургский | **250** | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| | *Картофель молодой* | 100 | | | | |
| | *Крупа перловая или рисовая* | 5 | | | | |
| | *Морковь* | 12,5 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 6 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| | *Вода* | 187,5 | | | | |
| 304 | Плов из птицы | **250** | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| | *Бройлер-цыпленок* | 125,3 | | | | |
| | *Масса отварной птицы* | 100 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 10 | | | | |
| | *Морковь* | 16,3 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 11,3 | | | | |
| | *Томатное пюре* | 8,8 | | | | |
| | *Крупа рисовая* | 57,5 | | | | |
| | *Масса готового риса с овощами* | 160 | | | | |
| 53 | Икра кабачковая консервированная | **150** | 3,30 | 6,90 | 16,32 | 140,55 |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| | Конфета | 20 | 0,20 | 0,34 | 18,01 | 97,74 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1130** | **41,66** | **39,29** | **180,85** | **1292,23** |
| | **Итого** | **1760** | **56,00** | **49,62** | **259,50** | **1763,81** |
| **4день** | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | **200** | 37,12 | 24,00 | 43,20 | 372,80 |
| | *Творог* | 162 | | | | |
| | *Крупа манная* | 13,30 | | | | |
| | *Сахар* | 11,60 | | | | |
| | *Яйца* | 1/9 шт | | | | |
| | *Масло сливочное* | 5 | | | | |
| | *Сухари* | 5 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Сметана* | 5,5 | | | | |
| | *Сгущенное молоко* | 7 | | | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | *Смесь сухофруктов* | 10 | | | | |
| | *Вода* | 200 | | | | |
| | *Сахар* | 10 | | | | |
| | *Кислота лимонная* | 0,2 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | **итого** | **480** | **41,90** | **24,60** | **95,68** | **607,28** |
| | **Обед** | | | | | |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | **100** | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| | *Помидоры свежие* | 48 | | | | |
| | *Огурцы свежие* | 35 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 12,6 | | | | |
| | *Масло растительное* | 6 | | | | |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | **250** | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 |
| | *Картофель* | 107,5 | | | | |
| | *Морковь* | 10,75 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 10,75 | | | | |
| | *Томатное пюре* | 2,69 | | | | |
| | *Масло растительное* | 2,69 | | | | |
| | *Бульон* | 187,5 | | | | |
| | *Фрикадельки мясные* | 43,75 | | | | |
| 694 | Пюре картофельное | **200** | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 |
| | *Картофель молодой* | 171,10 | | | | |
| | *Молоко* | 30,00 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 7,06 | | | | |
| 290 | Куры тушеные | **120** | 24,47 | 19,87 | 6,05 | 330,00 |
| | *Курица* | 100 | | | | |
| | *Масло растительное* | 3 | | | | |
| | *Соус сметанный* | 60 | | | | |
| | *Соль* | 4 | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | *Чай высшего или 1-го сорта* | 0,7 | | | | |
| | *Сахар* | 15 | | | | |
| | *Вода питьевая* | 200 | | | | |
| | Печенье | 40 | 0,32 | 0,54 | 23,01 | 102,74 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1070** | **45,44** | **39,92** | **146,96** | **1144,66** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого** | **1550** | **87,34** | **64,52** | **242,64** | **1751,94** |
| | | | **5день** | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 94 | Кара рисовая молочная | **250** | 9,29 | 15,71 | 71,98 | 466,65 |
| | *Молоко* | 175 | | | | |
| | *Вода* | 75 | | | | |
| | *Крупы: рисовая,* | 25 | | | | |
| | *Сахар* | 2 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 2,5 | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | *Чай высшего или 1-го сорта* | 0,7 | | | | |
| | *Сахар* | 15 | | | | |
| | *Вода питьевая* | 200 | | | | |
| 41 | Масло сливочное порциями | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | **итого** | **535** | **14,23** | **20,41** | **113,75** | **672,43** |
| | **Обед** | | | | | |
| 56 | Салат из соленых огурцов с луком | **100** | 0,90 | 5,00 | 2,60 | 61,00 |
| | *Огурец соленый* | 81 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 15 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | **250** | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| | *Свекла* | 50 | | | | |
| | *Капуста свежая* | 25 | | | | |
| | *Картофель молодой* | 25 | | | | |
| | *Морковь* | 12,5 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 13 | | | | |
| | *Томатное пюре* | 7,5 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 5 | | | | |
| | *Сахар* | 2,5 | | | | |
| | *Лимонная кислота* | 4 | | | | |
| | *Вода* | 200 | | | | |
| 321 | Рагу из овощей | **200** | 3,05 | 14,66 | 19,25 | 221,33 |
| | *Картофель* | 76 | | | | |
| | *Морковь* | 21,6 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 8 | | | | |
| | *Капуста белокочанная* | 66,8 | | | | |
| | *Масло растительное* | 8 | | | | |
| | ***Соус томатный*** | **66,7** | | | | |
| | *Вода или бульон* | 66,7 | | | | |
| | *Масло растительное* | 1,2 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Мука пшеничная* | 3,06 | | | | |
| | *Томатное пюре* | 2,4 | | | | |
| | *Морковь* | 4,8 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 1,2 | | | | |
| | *Сахар* | 0,93 | | | | |
| 511 | Шницель рыбный натуральный | **120** | 18,12 | 5,88 | 12,31 | 174,00 |
| | *Минтай* | 97,5 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 20,25 | | | | |
| | *Молоко* | 9 | | | | |
| | *Яйца* | 4,5 | | | | |
| | *Сухари* | 13,5 | | | | |
| | *Масса полуфабриката* | 131,75 | | | | |
| | *Масло растительное* | 11,25 | | | | |
| | *Масса запеченного изделия* | 117,5 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 6 | | | | |
| 5 | Напиток с витаминами «Витоша» | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 |
| | *Смесь сухая с витаминами для напитка «Витоша»* | 20 | | | | |
| | *Вода* | 200 | | | | |
| | Конфета | 20 | 0,20 | 0,34 | 18,01 | 97,74 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1050** | **32,18** | **32,05** | **252,34** | **1014,79** |
| | **Итого** | **1585** | **46,41** | **52,46** | **366,09** | **1687,22** |
| **6день** | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 424 | Яйцо вареное | 40 (1шт) | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 8 | Бутерброд с маслом и сыром | **50** | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 |
| | *Хлеб пшеничный* | 30 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 10 | | | | |
| | *Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)* | 10 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | **200** | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 |
| | *Какао- порошок* | 4 | | | | |
| | *Молоко* | 100 | | | | |
| | *Вода* | 110 | | | | |
| | *Сахар* | 20 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | **итого** | **370** | **29,36** | **9,92** | **123,51** | **683,97** |
| | **Обед** | | | | | |
| 16 | Салат из моркови | **100** | 1,00 | 4,5 | 14,5 | 100,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Морковь* | 85 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| | *Сахар* | 10 | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | **250** | 8,61 | 8,40 | 14,33 | 167,25 |
| | *Консервы из рыбы* | 50 | | | | |
| | *Картофель* | 87,5 | | | | |
| | *Морковь* | 20 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 12,19 | | | | |
| | *Крупа рисовая* | 6,25 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 4,68 | | | | |
| | *Вода* | 250 | | | | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | **200** | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| | *Крупа гречневая* | 80,8 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 7 | | | | |
| 286 | Тефтели мясные | **120** | 17,67 | 19,36 | 22,35 | 334,50 |
| | *Говядина б/к* | 76,50 | | | | |
| | *Хлеб пшеничный* | 16,5 | | | | |
| | *Молоко или вода* | 24 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 24 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 4,5 | | | | |
| | *Масса припущенного лука* | 18 | | | | |
| | *Мука пшеничная* | 6 | | | | |
| | *Масса полуфабриката* | 130 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 4,5 | | | | |
| | *Вода* | 24 | | | | |
| 15 | Какао с молоком и витаминами «Витошка» | **200** | 3,9 | 3,1 | 25,16 | 145,00 |
| | *Какао-порошок с витаминами «Витошка»* | 4 | | | | |
| | *Вода* | 180 | | | | |
| | *Молоко 2,5%* | 100 | | | | |
| | *Сахар* | 20 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1030** | **49,22** | **44,10** | **180,04** | **1332,23** |
| | **Итого** | **1400** | **78,58** | **54,02** | **303,55** | **2016,20** |
| **7день** | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 187 | Каша Дружба | 200 | 10,44 | 11,11 | 41,30 | 307,00 |
| | *Рис* | 16 | | | | |
| | *Пшено* | 16 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Молоко* | 103 | | | | |
| | *Вода питьевая* | 69 | | | | |
| | *Сахар* | 8 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 6 | | | | |
| 41 | Масло сливочное порциями | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | *Чай высшего или 1-го сорта* | 1 | | | | |
| | *Сахар* | 15 | | | | |
| | *Вода питьевая* | 200 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | **итого** | **485** | **15,38** | **15,81** | **83,07** | **512,78** |
| | **Обед** | | | | | |
| 81 | Салат из квашеной капусты | **100** | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,20 |
| | *Капуста квашеная* | 81 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 10 | | | | |
| | *Сахар* | 5 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| 204 | Суп рисовый с говядиной | **250** | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 |
| | *Говядина б/к* | 32,4 | | | | |
| | *Картофель молодой* | 75 | | | | |
| | *Крупа рисовая* | 6 | | | | |
| | *Морковь* | 10 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 10 | | | | |
| | *Масло растительное* | 2,5 | | | | |
| | *Томатная паста (25%)* | 6 | | | | |
| | *Вода* | 188 | | | | |
| 688 | Макаронные изделия отварные | **200** | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 |
| | *Макаронные изделия* | 68 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 7 | | | | |
| 591 | Гуляш из отварной говядины | **120** | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 |
| | *Говядина* | 100 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 18 | | | | |
| | *Томатное пюре* | 5 | | | | |
| | *Мука пшеничная* | 4 | | | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | *Смесь сухофруктов* | 10 | | | | |
| | *Вода* | 200 | | | | |
| | *Сахар* | 10 | | | | |
| | *Кислота лимонная* | 0,2 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Конфета | 20 | 0,20 | 0,34 | 18,01 | 97,74 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1050** | **47,26** | **35,43** | **161,00** | **1093,96** |
| | **Итого** | **1535** | **62,64** | **51,24** | **244,07** | **1606,74** |
| | | **8день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога | **200** | 29,65 | 20,48 | 42,88 | 238,93 |
| | *Творог* | 131,73 | | | | |
| | *Крупа манная* | 13,86 | | | | |
| | *Сахар* | 13,86 | | | | |
| | *Яйцо* | 6,9 | | | | |
| | *Изюм* | 17,33 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 6,9 | | | | |
| | *Ванилин* | 0,04 | | | | |
| | *Сухари* | 6,9 | | | | |
| | *Сметана* | 6,9 | | | | |
| | *Масса готового пудинга* | 173 | | | | |
| | *Молоко сгущённое* | 26,60 | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | *Чай высшего или 1-го сорта* | 1 | | | | |
| | *Сахар* | 15 | | | | |
| | *Вода питьевая* | 200 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| | **итого** | **580** | **36,09** | **21,58** | **105,60** | **503,21** |
| | **Обед** | | | | | |
| 55 | Салат из свежих огурцов | **100** | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,30 |
| | *Огурец свежий* | 95 | | | | |
| | *Лук* | 3 | | | | |
| | *Масло растительное* | 2 | | | | |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | **250** | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| | *Картофель молодой* | 75 | | | | |
| | *Макаронные изделия* | 10 | | | | |
| | *Морковь* | 10 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 10 | | | | |
| | *Масло растительное* | 2,5 | | | | |
| | *Вода* | 188 | | | | |
| 694 | Пюре картофельное | **200** | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 |
| | *Картофель молодой* | 171,10 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Молоко* | 30,00 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 7,06 | | | | |
| 608 | Биточки | **120** | 18,66 | 13,86 | 18,84 | 274,50 |
| | *Говядина (котлетное мясо)* | 100 | | | | |
| | *Сухари панировочные* | 12 | | | | |
| | *Хлеб пшеничный* | 18 | | | | |
| | *Молоко* | 37,5 | | | | |
| | *~ Масса полуфабриката* | 178,5 | | | | |
| | *Масло растительное* | 9 | | | | |
| | *~ Масса готового блюда* | 130 | | | | |
| | *~ Соус:* | - | | | | |
| | *Бульон мясной* | 48 | | | | |
| | *Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос* | 5 | | | | |
| | *Мука пшеничная высшего сорта* | 5 | | | | |
| | *Морковь* | 7 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 5 | | | | |
| | *Томат-паста* | 5 | | | | |
| | *Сахар* | 3 | | | | |
| | *Соус томатный* | 36 | | | | |
| | *Соль* | 2 | | | | |
| 53 | Икра кабачковая консервированная | **150** | 3,30 | 6,90 | 16,32 | 140,55 |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| | Печенье | 40 | 0,32 | 0,54 | 23,01 | 102,74 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1220** | **38,91** | **38,09** | **181,07** | **1243,06** |
| | **Итого** | **1800** | **75,00** | **59,67** | **286,67** | **1746,27** |
| **9день** | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 390 | Каша манная молочная | **250** | 7,80 | 7,63 | 24,63 | 198,3 |
| | *Молоко* | 125 | | | | |
| | *Вода* | 56,25 | | | | |
| | *Крупа манная* | 38,50 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 7 | | | | |
| | *Сахар* | 7 | | | | |
| 945 | Чай с молоком | **200** | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| | *Чай высшего или 1-го сорта* | 0,7 | | | | |
| | *Сахар* | 15 | | | | |
| | *Молоко* | 80 | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,50 | 9,90 | 47,00 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **итого** | **630** | **14,34** | **10,33** | **78,65** | **471,58** |
| | **Обед** | | | | | |
| 44 | Луковый салат | **100** | 1,6 | 9,00 | 7,00 | 116,00 |
| | *Лук репчатый* | 96 | | | | |
| | *Масло растительное* | 10 | | | | |
| 187 | Щи из свежей капусты | **250** | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| | *Капуста свежая* | 62,5 | | | | |
| | *Картофель молодой* | 37,5 | | | | |
| | *Морковь* | 12,5 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 12 | | | | |
| | *Масло растительное* | 5 | | | | |
| | *Вода* | 200 | | | | |
| | *Сметана* | 5 | | | | |
| 336 | Капуста тушеная | **200** | 3,70 | 8,64 | 46,03 | 284,70 |
| | *Капуста* | 200 | | | | |
| | *Масло растительное* | 7 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 5 | | | | |
| | *Морковь* | 8 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 8 | | | | |
| | *Томатное пюре* | 12 | | | | |
| 290 | Куры тушеные | **120** | 24,47 | 19,87 | 6,05 | 330,00 |
| | *Курица* | 100 | | | | |
| | *Масло растительное* | 3 | | | | |
| | *Соус сметанный* | 60 | | | | |
| | *Соль* | 4 | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | Печенье | 40 | 0,32 | 0,54 | 23,01 | 102,74 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1070** | **40,14** | **44,20** | **160,50** | **1224,41** |
| | **Итого** | **1700** | **54,48** | **54,53** | **239,15** | **1695,99** |
| **10день** | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 177 | Каша Дружба | **200** | 10,44 | 11,11 | 41,30 | 307,00 |
| | *Рис* | 16 | | | | |
| | *Пшено* | 16 | | | | |
| | *Молоко* | 103 | | | | |
| | *Вода питьевая* | 69 | | | | |
| | *Сахар* | 8 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 6 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 |
| | *Хлеб пшеничный* | 30 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 10 | | | | |
| | *Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)* | 10 | | | | |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 |
| | *Какао- порошок* | 4 | | | | |
| | *Молоко* | 100 | | | | |
| | *Вода* | 110 | | | | |
| | *Сахар* | 20 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | **итого** | **530** | **34,70** | **16,43** | **164,51** | **927,97** |
| | **Обед** | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидор с луком | **100** | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |
| | *Помидоры свежие* | 72 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 24,2 | | | | |
| | *Масло растительное* | 6 | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | **250** | 8,61 | 8,40 | 14,33 | 167,25 |
| | *Консервы из рыбы* | 50 | | | | |
| | *Картофель* | 87,5 | | | | |
| | *Морковь* | 20 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 12,19 | | | | |
| | *Крупа рисовая* | 6,25 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 4,68 | | | | |
| | *Вода* | 250 | | | | |
| 304 | Рис отварной | **200** | 11,64 | 19,48 | 100,00 | 569,93 |
| | *Рис* | 48 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 6 | | | | |
| | *Соль* | 6 | | | | |
| 511 | Шницель рыбный натуральный | **120** | 18,12 | 5,88 | 12,31 | 174,00 |
| | *Минтай* | 97,5 | | | | |
| | *Лук репчатый* | 20,25 | | | | |
| | *Молоко* | 9 | | | | |
| | *Яйца* | 4,5 | | | | |
| | *Сухари* | 13,5 | | | | |
| | *Масса полуфабриката* | 131,75 | | | | |
| | *Масло растительное* | 11,25 | | | | |
| | *Масса запеченного изделия* | 117,5 | | | | |
| | *Масло сливочное* | 6 | | | | |
| 4 | Кисель с витаминами «Витошка» | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95,00 |
| | *Кисель с витаминами «Витошка»* | 25 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Вода* | 180 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,74 | 0,60 | 27,72 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 3,36 | 0,66 | 28,20 | 137,94 |
| | **итого** | **1030** | **47,60** | **41,21** | **211,28** | **1363,50** |
| | **Итого** | **1560** | **82,30** | **57,64** | **375,79** | **2291,47** |