

Согласовано:

Начальник ДДП



Калинина А.С.

«28» марта 2025г.



Утверждаю:

директор МБОУ «Изыхская СШ»

Р.В. Артамонов

«28» марта 2025 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации завтраков и горячих обедов

Для учащихся 7 - 11 лет

Для лагеря с дневным пребыванием детей

Примерное меню питания обучающихся

День 1

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

Категория: дети 7-11 лет																		
№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Расход сырья,г		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			брутто	нетто	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг
Завтрак																		
54-16к	КАША "ДРУЖБА"	220			5.5	5.8	26.5	185.68	0.58	29.9	0.07	0.07	0.13	127.6	136.4	29.7	0.58	55
	крупа рисовая		16.5	16.5														
	крупа пшениая		12.1	12.1														
	молоко		112.2	112.2														
	масло сливочное		5.5	5.5														
	сахар-песок		3.3	3.3														
	соль поваренная йодированная		1.1	1.1														
	вода		77	77														
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50			6.7	11.3	10.4	175.7	0.1	35.6	0.1	0	0	75	55.8	8.7	0.5	0
	сыр		23	21														
	масло сливочное		7	7														
	хлеб		21	21														
пром	ПРЯНИК	50			2.9	2.3	37.5	183	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200			0.2	0	6.5	26.8	0.04	0.3	0	0	0.01	4.2	7.2	3.8	0.73	0
	чай черный байховый		1	1														
	сахар-песок		7	7														
	вода		200	200														
Итого за прием пищи:		520			15.3	19.4	80.9	571.18	0.72	65.8	0.17	0.07	0.14	206.8	199.4	42.2	1.81	55

Обед

16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60			0.4	4.3	1.8	47.4	0.2	78	0.3	0.01	0.09	264	150	11	0.3	0
	огурцы свежие		60.6	48.6														
	заправка для салатов 615		12	12														
139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200			5.2	4.5	17.8	133.6	4.8	97.2	0	0.15	0.06	27	80.4	29	1.5	16

	картофель		53.6	40															
	горох		16	16															
	лук репчатый		9.6	8															
	морковь		10.4	8															
	масло сливочное		4	4															
	бульон		144	144															
54-16м	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90			13	13.2	7.2	199.6	0.4	1.7	0.0	0.0	0.1	24.0	138.0	19.5	18.0	27.0	
	говядина 1 категории		77.2	68.4															
	молоко		12.6	12.6															
	лук репчатый		11.3	9															
	крупа рисовая		9	9															
	соль пов. йодир.		0.5	0.5															
	молоко		12.6	12.6															
	лук репчатый		11.3	9															
	крупа рисовая		9	9															
	масло подсолнечное		3.6	3.6															
	соль пов. йодир.		0.5	0.5															
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150			5.4	4.9	32.8	196.8	0	18.4	0.09	0.06	0.03	12	41	7.2	0.73	21	
	макаронный изделия		51	51															
	масло сливочное		6.8	6.8															
	соль пов. йодированная		0.5	0.5															
	вода		306	306															
пром.	СОК ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200			0.6	0	33	136	12	100	0	0	0.1	10	30	24	0.4	0	
пром.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20			1.45	0.15	12.2	47.75	0	0	0	0.05	0	5.6	20.15	7.95	0.45	0	
пром	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15			1.6	0.3	14.35	68.85	0	0	0	0.08	0	6.1	29.4	6.45	1.35	1.9	
Итого за прием пищи:		735			27.65	27.35	119.15	830	17.4	295.27	0.39	0.38	0.38	348.7	489	105	22.7	65.9	
Всего за день:		1255			42.95	46.75	200.05	1401.18	18.12	361.07	0.56	0.45	0.52	555.5	688.4	147	24.5	121	

Примерное меню питания обучающихся

День 2

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

Категория: дети 7-11 лет																		
№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг
Завтрак																		
54-19к	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200			5.5	4.5	17.9	134.2	0.7	23.8	0.03	0.06	0.18	151.6	122.4	19.4	0.36	20.8
	макаронные изделия		16	16														
	молоко		140	140														
	масло сливочное		2	2														
	сахар-песок		1.6	1.6														
	соль поваренная йодированная		0.2	0.2														
	вода		60	60														
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50			1.5	3.9	26.3	147.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	повидло		20.2	20														
	масло сливочное		5	5														
	хлеб пшеничный		15	15														
	ВАФЛЯ	35			0.9	1.1	21.5	121	0	1.4	0	0	0	7.2	16.2	4.5	0.45	0
54-23гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200			3.8	2.9	11.3	86	0.52	13.3	0	0.03	0.13	111	107	31	1.07	9
	кофейный напиток		5	5														
	молоко		100	100														
	сахар-песок		7	7														
	вода		120	120														
пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30			2.2	0.2	18.3	74.6	0	0	0	0.1	0	8.3	30.2	11.9	0.7	0
Итого за прием пищи:		515			13.9	12.6	95.3	563.3	1.22	38.5	0.03	0.19	0.31	278.1	275.8	66.8	2.58	29.8

Обед

[illegible]

	масло сливочное		6.8	6.8														
	соль пов. йодированная		0.5	0.5														
	вода		102	102														
54-3соус	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20			0.66	0.48	1.78	14.16	0.5	25.6	0.0	0.0	0.0	1.8	4.8	2.4	0.3	0.4
	томатное пюре		4	4														
	морковь		2	1.6														
	лук репчатый		0.9	0.8														
	мука пшеничная в.с.		1	1														
	масло сливочное		0.6	0.6														
	сахар-песок		0.5	0.5														
	лавровый лист		0.004	0.004														
	соль пов. йодир.		0.006	0.006														
	бульон		10	10														
54-1хн	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			0.5	0	19.8	81	0.02	15	0	0	0	50	4.3	2.1	0.09	0
	смесь сухофруктов		26.8	25														
	сахар-песок		7	7														
	вода		190	190														
пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30			2.2	0.2	18.3	74.6	0	0	0	0.1	0	8.3	30.2	11.9	0.7	0
пром	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15			1.6	0.3	14.35	68.85	0	0	0	0.08	0	6.1	29.4	6.45	1.35	1.9
Итого за прием пищи:		765			36.86	22.28	118.73	820.11	42.66	322.07	0.098	0.51	0.27	180.8	452.3	235	9.34	68.5
Всего за день:		1280			50.76	34.88	214.03	1383.41	43.88	360.57	0.128	0.7	0.58	458.9	728.1	302	11.9	98.3

54-7с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200			5.2	2.8	18.5	119.6	6.9	97.6	0	0.09	0.05	13.8	54.6	20.8	0.86	16.8
	картофель		108.8	80														
	макаронные изделия		8	8														
	морковь		10	8														
	лук репчатый		10	8														
	масло подсолнечное		2	2														
	лавровый лист		0.04	0.04														
	соль поваренная йодированная		0.3	0.3														
	бульон		140	140														
54-12м	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240			32.8	9.7	39.8	377.5	2.8	176.4	0.0	0.1	0.1	24.0	280.8	130	2.4	48.0
	крупа рисовая		54.4	54.4														
	куриная грудка(филе)		144.7	128														
	морковь		16.1	12.8														
	лук репчатый		10.1	8														
	томатное пюре		12.8	12.8														
	масло подсолнечное		8.0	8														
	соль пов. йодированная		1.0	1.0														
	вода		217.7	217.7														
54-13хн	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200			0.6	0.2	15.2	65.3	80	98	0	0.01	0.05	11	3	3	0.54	0
	шиповник (сухой)		21.4	20														
	сахар-песок		7	7														
	вода		230	230														
пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40			2.9	0.3	24.4	95.5	0	0	0	0.1	0	11.1	40.3	15.9	0.9	0
пром	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20			2.1	0.4	19.1	91.8	0	0	0	0.16	0	12.2	58.8	12.9	2.7	3.8
Итого за прием пищи:		760			44.2	16.5	118.8	787.3	101.2	436.4	0	0.49	0.23	89.1	455.5	192	7.87	77.9
Всего за день:		1340			59.5	43.55	194.7	1392.7	136.2	512.7	0.13	0.82	0.6	441.9	820.1	308	11.7	114

Примерное меню питания обучающихся

День 4

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

Категория: дети 7-11 лет																		
№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг
Завтрак																		
54-9к	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200			8.6	11.3	34.3	272.9	0.52	40.2	0.13	0.21	0.17	139	233	63	1.85	51
	крупa овсяная		50	50														
	молоко		100	100														
	масло сливочное		10	10														
	сахар-песок		3	3														
	соль поваренная йодированная		1	1														
	вода		60	60														
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40			5.36	9.04	8.32	140.56	0.1	28.5	0.1	0	0	60	44.6	7	0.4	0
	сыр		23	21														
	масло сливочное		7	7														
	хлеб		21	21														
	ФРУКТ	180			0.8	0.8	19.6	144	20	10	0	0.1	0	32	22	16	2.4	4
54-3гн	ЧАЙ ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200			0.3	0	6.7	27.9	1.16	0.38	0	0	0.01	6.9	8.5	4.6	0.77	0
	лимон		7.5	7														
	чай черный байховый		1	1														
	сахар-песок		7	7														
	вода		195	195														
Итого за прием пищи:		620			15.06	21.14	68.92	585.36	21.78	79.08	0.23	0.31	0.18	237.9	308.1	90.6	5.42	55
Обед																		
пром.	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	60			0	7	7	90	5	90.3	0	0	0.1	302.5	180.2	17.2	0.8	1.2
54-18с	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200			1.8	5.24	10.66	88.32	5.9	59.8	0.0	0.0	0.0	25.2	47.4	37.4	1.0	17.6

	свекла		48.8	39.0														
	картофель		53.1	39.0														
	морковь		4.9	3.9														
	лук репчатый		9.8	7.8														
	томатное пюре		7.2	7.2														
	сметана		4.9	4.9														
	масло подсолнечное		3.9	3.9														
	соль повар. йодир.		0.3	0.3														
	лавровый лист		0.0	0.0														
	бульон		136.6	136.6														
494	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	90			16.8	13.8	0.54	193.5	1.0	7.3	0.0	0.2	0.1	37.3	136.1	57.5	1.0	0.0
	куринная голень		87.5	87.5														
	масло подсолнечное		1.8	1.8														
	соль пов. йодированная		0.16	0.16														
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150			5.4	4.9	32.8	196.8	0	18.4	0.09	0.06	0.03	12	41	7.2	0.73	21
	макаронный изделия		51	51														
	масло сливочное		6.8	6.8														
	соль пов. йодированная		0.5	0.5														
	вода		306	306														
пром.	СОК ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200			0.6	0	33	136	12	100	0	0	0.1	10	30	24	0.4	0
пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25			1.8	0.2	15.3	62.2	0	0	0	0.1	0	6.9	25.2	9.9	0.6	0
пром	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10			1.1	0.2	9.6	45.9	0	0	0	0.08	0	6.1	29.4	6.45	1.35	1.9
Итого за прием пищи:		735			27.5	31.34	108.904	812.72	23.92	275.84	0.09	0.45	0.378	400	489.3	160	5.92	41.7
Всего за день:		1355			42.56	52.48	177.824	1398.08	45.7	354.92	0.32	0.76	0.558	637.9	797.4	250	11.3	96.7

	томат		15.06	12															
	яйцо куриные		5.34	4.8															
	масло подсолнечное		6	6															
	соль пов. йодированная		0.18	0.18															
	вода		3	3															
	кислота лимонная		0.12	0.12															
139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	200			5.2	4.5	17.8	133.6	4.8	97.2	0	0.15	0.06	27	80.4	29	1.5	16	
	картофель		53.6	40															
	фасоль		16	16															
	лук репчатый		9.6	8															
	морковь		10.4	8															
	петрушка		2.4	2.4															
	масло сливочное		4	4															
	бульон		144	144															
54-9р	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С СОУСОМ	90			17.01	19.8	4.95	266.20	0.3	0.4	0.3	0.1	0.1	124.2	254.7	51.8	0.9	158	
	минтай (филе)		105.3	93.15															
	сметана		52.9	52.9															
	рыл полутеедый		6.4	6.4															
	масло подсолнечное		8	8															
	масло сливочное		5.3	5.3															
	мука пшеничная в. с.		5	5															
	соль пов. йодированная		0.36	0.36															
	вода		13.5	13.5															
54-11г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150			3.2	5.2	19.8	139.12	10.2	23.8	0.09	0.12	0.11	39	84	28	1.03	28	
	картофель		171.4	126															
	молоко		24	24															
	масло сливочное		6.8	6.8															
	соль пов. йодированная		0.5	0.5															
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200			0.2	0	6.5	26.8	0.04	0.3	0	0	0.01	4.2	7.2	3.8	0.73	0	
	чай черный (айховый)		1	1															
	сахар-песок		7	7															
	вода		200	200															
пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40			2.9	0.3	24.4	95.5	0	0	0	0.1	0	11.1	40.3	15.9	0.9	0	
пром.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15			1.6	0.3	14.35	68.85	0	0	0	0.1	0	8.1	39.2	8.6	1.8	2.5	

	свекла		11.2	9															
	огурец соленый		22.5	18															
	масло подсолнечное		6	6															
	соль пов. йодированная		0.1	0.1															
54-12с	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200			7.9	3.8	12.4	115.7	5.8	174.6	3.5	0.06	0.08	67	109	34.6	0.9	31.8	
	картофель		76.2	56															
	крупа рисовая		4	4															
	лук репчатый		8	6.4															
	морковь		16	12.8															
	петрушка		1.8	1.4															
	сайра консер.		36.2	32															
	масло сливочное		3	3															
	лавровый лист		0.04	0.04															
	соль пов. йодированная		0.3	54-4м															
	вода		160	160															
54-4м	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90			16.4	15.7	14.9	245.32	0.1	19.9	0.1	0.1	0.1	36.0	165.9	23.9	2.3	18.0	
	говядина 1 категории		87.3	77.4															
	молоко		20.7	20.7															
	хлеб пшеничный		17.1	17.1															
	сухари панировочные		10	10															
	масло сливочное		6.4	6.4															
	соль пов. йодированная		0.2	0.2															
54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150			8.3	6.3	36	233.7	0	19.2	0.09	0.21	0.12	15	181	120	4.04	22	
	крупа гречневая		69	69															
	масло сливочное		6.8	6.8															
	соль пов. йодированная		0.5	0.5															
	вода		102	102															
54-1соус	СОУС СМЕТАННЫЙ	20			0.3	1.6	0.6	18.6	0.02	7.8	0.01	0.00	0.01	8.0	5.8	0.9	0.0	1.2	
	сметана		10	10															
	мука пшеничная в.с.		0.5	0.5															
	масло сливочное		0.5	0.5															
	вода		11	11															
54-5гн	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200			0.3	0.6	7.1	35	9.6	18.3	0	0	0.01	6.8	8.1	7	0.9	0.1	

Итого за прием пищи:		500			19.2	23.5	76.5	589.6	1.39	83	0.15	0.09	0.32	376.7	349.8	77.4	2.31	63
Обед																		
пром.	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	60			0	7	7	90	5	90.3	0	0	0.1	302.5	180.2	17.2	0.8	1.2
54-7с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200			5.2	2.8	18.5	119.6	6.9	97.6	0	0.09	0.05	13.8	54.6	20.8	0.86	16.8
	картофель		108.8	80														
	макаронные изделия		8	8														
	морковь		10	8														
	лук репчатый		10	8														
	масло подсолнечное		2	2														
	лавровый лист		0.04	0.04														
	соль пов. йодированная		0.3	0.3														
	бульон		140	140														
54-16м	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90			13	13.2	7.2	199.6	0.4	1.7	0.0	0.0	0.1	24.0	138.0	19.5	18.0	27.0
	говядина 1 категории		77.2	68.4														
	молоко		12.6	12.6														
	лук репчатый		11.3	9														
	крупа рисовая		9	9														
	соль пов. йодир.		0.5	0.5														
	молоко		12.6	12.6														
	лук репчатый		11.3	9														
	крупа рисовая		9	9														
	масло подсолнечное		3.6	3.6														
	соль пов. йодир.		0.5	0.5														
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150			3.22	5.25	19.72	179.12	0	18.4	0.09	0.06	0.03	12	41	7.2	0.73	21
	макаронный изделия		51	51														
	масло сливочное		6.8	6.8														
	соль пов. йодированная		0.5	0.5														
	вода		306	306														
пром.	СОК ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200			0.6	0	33	136	12	100	0	0	0.1	10	30	24	0.4	0
пром.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15			1.1	0.1	9.2	37.3	0	0	0	0.05	0	4.2	15.1	5.95	0.35	0

пром	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10		1.1	0.2	9.6	45.9	0	0	0	0.05	0	4.1	19.6	4.3	0.9	1.3
Итого за прием пищи:		725		24.22	28.55	104.22	807.52	24.3	307.97	0.09	0.28	0.38	370.6	478.5	99	22	67.3
Всего за день:		1225		24.22	28.55	104.22	1397.12	24.3	307.97	0.09	0.28	0.38	370.6	478.5	99	22	67.3

Примерное меню питания обучающихся

День 8

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

[illegible]

[illegible]

54-5м	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90			17.3	3.9	12.2	151.7	0.5	5.7	0.0	0.1	0.1	26.0	130.0	58.0	1.4	16.0
	куринная грудка(филе)		76.0	67.2														
	молоко		15.5	15.5														
	хлеб пшеничный		11.2	11.2														
	сухари панировочные		10.0	10														
	масло подсолнечное		2.5	2.5														
	соль пов. йодированная		0.3	0.3														
	вода		10.7	10.2														
54-21г	ГОРОШНИЦА	150			14.5	1.3	33.8	204.8	0	0.9	0	0.44	0.09	78	215	70	4.45	24
	горох		75	75														
	соль пов. йодированная		0.5	0.5														
	вода		154	154														
54-13хн	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200			0.6	0.2	15.2	65.3	7.5	0	0	0.01	0.01	19.5	16.1	6.5	0.2	0
	шиповник		24	24														
	сахар-песок		7	7														
	вода		160	160														
пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40			2.9	0.3	24.4	95.5	0	0	0	0.1	0	11.1	40.3	15.9	0.9	0
пром	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35			3.8	0.7	33.4	160.2	0	0	0	0.2	0	14.2	68.4	15.1	3.2	4.5
Итого за прием пищи:		775			44.4	14.5	130.9	825.5	26.3	205.57	0	0.88	0.25	199.4	530.4	195	11.5	71
Всего за день:		1435			54.6	26.45	235.9	1403.48	61.64	244.85	0.07	1.05	0.39	376.7	675.3	258	29.3	126

Примерное меню питания обучающихся

День 9

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

[illegible]

	соль пов. йодированная		1	1														
	вода		64	64														
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50			2.2	18	13.6	230	0	26	0.1	0	0	6.9	23.6	8.9	0.6	0
	масло сливочное		20	20														
	хлеб пшеничный		30	30														
54-23гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200			3.8	2.9	11.3	86	0.52	13.3	0	0.03	0.13	111	107	31	1.07	9
	кофейный напиток		5	5														
	молоко		100	100														
	сахар-песок		7	7														
	вода		120	120														
пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50			2.2	0.2	18.3	74.6	0	0	0	0.1	0	8.3	30.2	11.9	0.7	0
Итого за прием пищи:		500			15.3	26.9	69.8	577.9	1.02	63.2	0.15	0.28	0.31	238.2	335.8	130	4.72	59
Обед																		
16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60			0.4	4.3	1.8	47.4	0.21	78	0.29	0.01	0.09	264	150	11	0.3	0
	огурцы свежие		60.6	48.6														
	запр. для салатов 615		12	12														
54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200			4.7	5.8	13.6	125.52	5.5	104	0	0.06	0.05	21	51.4	19.8	0.7	16.6
	картофель		81.6	60														
	лук репчатый		10	8														
	морковь		10	8														
	огурец соленый		15	12														
	крупа перловая		4	4														
	сметана		10	10														
	масло подсолнечное		4	4														
	лавровый лист		0.04	0.04														
	соль пов. йодированная		0.3	0.3														
	бульон		150	150														
54-4м	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90			16.4	15.7	14.9	265.32	0.1	19.9	0.1	0.1	0.1	36.0	165.9	23.9	2.3	18.0
	говядина 1 категории	87.3	77.4															
	молоко	20.7	20.7															
	хлеб пшеничный	17.1	17.1															
	сухари панировочные	10	10															
	масло сливочное	6.4	6.4															
	соль пов. йодир.	0.2	0.2															
54-6г	РИС ОТВАРНОЙ	150			3.7	4.8	36.5	203.5	0	18.4	0.09	0.03	0.03	6.9	73	24	0.49	21

	крупа рисовая		54	54																
	масло сливочное		6.8	6.8																
	соль поваренная йодированная		0.5	0.5																
	вода		324	324																
54-5соус	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	20			0.7	1.5	1.9	23.84	0.1	7.0	0.0	0.0	0.0	22.0	17.4	2.6	0.0	4.2		
	молоко		20	20																
	мука пшеничная в/с		1.6	1.6																
	масло сливочное		1.6	1.6																
	соль пов. йодированная		0.06	0.06																
54-7хн	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			0.5	0	19.8	81	0.02	15	0	0	0	50	4.3	2.1	0.09	0		
	смесь сухофруктов		26.8	25																
	сахар-песок		7	7																
	вода		190	190																
пром.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15			1.1	0.1	9.2	37.3	0	0	0	0.05	0	4.2	15.1	5.95	0.35	0		
пром.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10			1.05	0.2	9.6	45.9	0	0	0	0.05	0	4.05	19.6	43	0.9	1.25		
Итого за прием пищи:		745			28.57	32.38	107.32	829.78	5.93	242.26	0.49	0.28	0.296	408.2	496.7	132	5.17	61.1		
Всего за день:		1245			43.87	59.28	177.12	1407.68	6.95	305.46	0.64	0.56	0.606	646.4	832.5	262	9.89	120		

[illegible]

[illegible]