«Согласовано» «Утверждаю» Начальник лагеря Директор МБОУ «Окская СШ»

дневного пребывания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Образцов В.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гутник И.Ю. «25» мая 2022 г. «25»мая 2022г.

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ЛДП**

**Ровновской основной школы – филиала МБОУ «Окская СШ»**

**муниципального образования- Рязанский муниципальный район**

**Рязанской области**

**с 01.06.2022 по 30.01.2022 г .**

День 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Объёмпорций | Брутто  | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№185 Каша жидкая манная** | 250 |  |  |  7 |  7.6 |  34,2 |  245 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,0 | 0,43 |
| Масло сливочное |  |  10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Манка |  | 35,8 | 35,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№392 Чай с сахаром** | 200 |  |  | 0,02 | 0,00 | 14 | 56 | 0 | 0,003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Чай-заварка№391 |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | 25 | - | 25 | 1.88 | 2,95 | 18,6 | 108,5 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 4,6 | 0,31 |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 8,82 | 10,55 | 66,8 | 409,5 | 0,07 | 0,08 | 0,04 | 23,6 | 1,02 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 200 | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 90 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№67 Щи из свежей капусты с картофелем** | 300 |  |  | 27,9 | 30,6 | 11,4 | 314,7 | 0,055 | 0,053 | 20,1 | 43,5 | 0,83 |
| Капуста белокочанная |  | 50 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 70 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 18,3 | 20,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 13,1 | 10,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина 1кат. |  | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№321 Картофельное пюре** | 200 |  |  | 3,9 | 6 | 25,7 | 170,2 | 0,16 | 0,12 | 21,80 | 44,37 | 1,20 |
| Картофель  |  | 256,5 | 153,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 28,5 | 28,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 6,3 | 6,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№255 Котлеты рыбные запеченные** | 80 |  |  | 7,9 | 12,3 | 26,4 | 241,6 | 0,064 | 0,08 | 0,34 | 42,14 | 0,6 |
| Рыба филе |  | 80 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса полуфабриката |  | - | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко или вода |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№376 Компот из сушеных фруктов** | 180/200 |  |  | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| Фрукты сушеные |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 203 | 203 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лимонная |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | - | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 43,4 | 49,5 | 107,1 | 924,5 | 0,372 | 0,348 | 42,6 | 176,11 | 5,7 |

День 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Объём порции | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Кал-ть | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№168 Каша вязкая геркулесовая** | 250/7 |  |  | 5,35 | 2,75 | 31,95 | 262 | 0,18 | 0,05 | 0 | 30,9 | 2,1 |
| Крупа овсяная |  | 65 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 170 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№392 Чай с сахаром** | 180/200 |  |  | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0,003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Чай-заварка №391 |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№1 Бутерброд с маслом** | 40 |  |  | 2,45 | 7,57 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| Масло сливочное |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 7,86 | 10,34 | 56,47 | 438 | 0,23 | 0,053 | 0,03 | 50,2 | 3 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 25 | - | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,6 | 108,5 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 4,6 | 0,31 |
| Сок | 200 |  | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,04 | 0,08 | 12 | 10 | 0,4 |
| **Всего за второй завтрак** |  |  |  | 2,48 | 2,95 | 51,6 | 244,5 | 0,06 | 0,1 | 12,01 | 14,6 | 0,71 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№80 Суп картофельный с крупой** | 250 |  |  | 2,5 | 2,8 | 17 | 103,25 | 0,1 | 0,05 | 8,25 | 25,9 | 1,025 |
| Картофель |  | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пшено |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон мясной №511 |  | - | 175 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№287 Тефтели мясные 2-й вариант** | 160 |  |  | 9,8 | 11,0 | 8,9 | 174,2 | 0,074 | 0,129 | 1,13 | 57,8 | 1,27 |
| Говядина 1кат. |  | 70 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисовая |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус №355 |  | - | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ 313 Каша рассыпчатая** | 150/5 |  |  | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,8 | 0,252 | 0,144 | 0 | 17,78 | 5,47 |
| Крупа гречневая |  | 61,5 | 61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 91,7 | 91,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№376 Компот из сушеных фруктов** | 180/200 |  |  | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| Фрукты сушеные |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 203 | 203 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лимонная |  | 0,02 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 24,73 | 19,83 | 114,5 | 739,25 | 0,55 | 0,369 | 9,74 | 147,58 | 10,84 |

День 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Объём порции | Брутто | Нетто |  Белки |  Жиры |  Углеводы | Кал-ть | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№185 Каша рисовая жидкая** | 250/5 |  |  | 8,75 | 7,1 | 43,75 | 263,75 | 0,025 | 0,025 | 0 | 5,9 | 0,4 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 210 | 210 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисовая |  | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№395 Кофейный напиток с молоком** | 180 |  |  | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| Кофе суррогатн. |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№1 Бутерброд с маслом** | 40 |  |  | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 0,62 |
| Масло сливочное |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 14,05 | 17,06 | 72,73 | 490,75 | 0,111 | 0,185 | 1,17 | 128,4 | 1,14 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 200 | - | 200 | 3 | 1 | 42 | 190 | 0,08 | 0,10 | 20 | 16 | 1,2 |
| **Всего за второй завтрак** | 200 | - | 200 | 3 | 1 | 42 | 190 | 0,08 | 0,10 | 20 | 16 | 1,2 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№81 Суп картофельный с бобовыми** | 250 |  |  | 4,5 | 4,708 | 14,19 | 177,26 | 0,132 | 0,066 | 5,12 | 44,24 | 1,58 |
| Картофель |  | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горох лущеный |  | 17,82 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Куры 1кат. |  | 35 | 28,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 11,9 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2,6 | 2,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№317 Макаронные изделия отварные** | 150/180 |  |  | 5,52 | 4,5 | 26,4 | 168,5 | 0,06 | 0,03 | 0 | 4,86 | 1,11 |
| макароны |  | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№277Гуляш из отварного мяса** | 160 |  |  | 19,8 | 19,2 | 4,5 | 270,3 | 0,05 | 0,14 | 1,11 | 37,2 | 1,58 |
| Мясо говяд. 1кат. |  | 141,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 15.3 | 12,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 13,5 | 11,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Том.пюре |  | 4,9 | 4,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 43,1 | 43,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№372 Компот из свежих плодов** | 180/200 |  |  | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0 | 0 | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| Яблоки |  | 45,4 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 172 | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лимонная |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 |  | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 33,28 | 29,17 | 85,67 | 800,36 | 0,33 | 0,28 | 7,95 | 118,28 | 7,16 |

ДЕНЬ 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Объём порции | Брутто | Нетто |  Белки | Жиры | Углеводы | Кал-ть | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **№ 93 Суп молочный с макаронными изделиями** | 200 |  |  | 6,6 | 6,1 | 20,0 | 162,3 | 0,088 | 0,242 | 1,012 | 181,21 | 0,59 |
| Молоко |  | 154 | 54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вермишель |  | 17,6 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ 392 Чай с сахаром** | 180 |  |  | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0.003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Чай-заварка №391 |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№3 Бутерброд с сыром** | 60 |  |  | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,07 | 0,08 | 142,4 | 0,96 | 0,11 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 13,26 | 14,32 | 50,19 | 384,7 | 0,158 | 0,325 | 143,4 | 192,2 | 0,98 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№383 Кисель из повидла** | 200 |  |  | 0,08 |  | 20,03 | 89,4 | 0 | 0 | 0,08 | 10,5 | 0,28 |
| повидло |  | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лим. |  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крахмал |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 191 | 191 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | 25 |  | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,6 | 108,5 | 0,02 | 0,02 | 0.01 | 4,6 | 0,31 |
| **Всего за второй завтрак** |  |  |  | 2,76 | 2,95 | 38,63 | 197,9 | 0,02 | 0.02 | 0,09 | 15,1 | 0,59 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№62Борщ с мясом** | 250 |  |  | 12,74 | 0,6 | 9,22 | 160 | 0,125 | 0,15 | 15,63 | 61,25 | 2,2 |
| Говядина  |  | 54,7 | 40,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла |  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 15,7 | 12,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Том.пюре |  | 3,75 | 3,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 50 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ 321 Пюре картофельное** | 150/180 |  |  | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,01 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 37 | 1,01 |
| Масло сливочное |  | 6,3 | 6,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 28,5 | 28,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 256,5 | 153,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№301 Птица тушеная** | 160 |  |  | 15,59 | 14,64 | 6,44 | 219,89 | 0,06 | 0,14 | 0,54 | 56,1 | 1,77 |
| Куры |  | 236 | 209 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшен. |  | 4,8 | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Том.пюре |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ 376 Компот из сушеных фруктов** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 16 | 16 | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| сухофрукты |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лимонная |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 203 | 203 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 35,09 | 20,64 | 79,7 | 714,9 | 0,42 | 0,45 | 34,69 | 200,45 | 8,05 |

ДЕНЬ 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Объём порции | Брутто | Нетто |  Белки |  Жиры |  Углеводы | Кал-ть | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№185 Каша гречневая молочная жидкая** | 200/5 |  |  | 9,7 | 6,5 | 34,5 | 225,7 | 0,15 | 0,083 | 0 | 12,2 | 3,32 |
| Крупа гречневая |  | 40 | 39,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 168 | 168 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№392 Чай с сахаром** | 180 |  |  | 0,06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 0 | 0,003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Чай-заварка№391 |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№1 Бутерброд с маслом** | 40 |  |  | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 0,62 |
| Масло сливочное |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 12,21 | 14,07 | 59,11 | 401,7 | 0,2 | 0,116 | 0,03 | 31,5 | 4,22 |
|  **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№393 Чай с лимоном** | 180 |  |  | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0,003 | 0,004 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| Лимон свеж. |  | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай-заварка№391 |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | 25 |  | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,6 | 108,5 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 4,6 | 0,31 |
| **Всего за второй завтрак** |  |  |  | 2 | 2,97 | 28,8 | 149,5 | 0,023 | 0,024 | 2,84 | 17,4 | 0,63 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№82 Суп картофельный с макар.издел.** | 250 |  |  | 2,8 | 2,9 | 20,2 | 240 | 0,11 | 0.06 | 7,26 | 21,65 | 0,94 |
| картофель |  | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вермишель |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 11,9 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит. |  | 2,6 | 2,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Куры 1кат. |  | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№298 Голубцы ленивые** | 190 |  |  | 13,45 | 8,5 | 19,54 | 208 | 0,08 | 0,13 | 20,03 | 57,3 | 1,50 |
| Мясо говяд.1кат. |  | 81 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  | 121 | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  | 1/8 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рис |  | 8 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус №355 |  | - | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№372 Компот из яблок** | 200 |  |  | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0 | 0 | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| сахар |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоки |  | 45,5 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 172 | 172 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лим. |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 19,71 | 12,16 | 80,32 | 632,6 | 0,28 | 0,23 | 29,01 | 110,93 | 5,33 |

ДЕНЬ 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Объём порции | Брутто | Нетто |  Белки |  Жиры |  Углеводы | Кал-ть | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№168 Каша вязкая из смеси круп** | 200/5 |  |  | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 | 0,15 | 0,02 | 0 | 15,5 | 1,34 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 135 | 135 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рис |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пшено |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№392 Чай с сахаром** | 180 |  |  | 0.06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0,003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Чай-заварка№391 |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | 25 | 25 |  | 1,88 | 2,95 | 18,6 | 108,5 | 0,02 | 0,02 | 0.01 | 4,6 | 0,31 |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 7,61 | 8,25 | 61,14 | 348,5 | 0,17 | 0,043 | 0,04 | 30,1 | 1,93 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Йогурт  | 120 |  | 120 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 65 | 0,04 | 0,17 | 0,7 | 135 | 0,2 |
| **Всего за второй завтрак** | 120 |  | 120 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 65 | 0,04 | 0,17 | 0,7 | 135 | 0,2 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№67 Щи из свежей капусты с картофелем** | 250 |  |  | 1,9 | 6,1 | 6,54 | 102,4 | 0,048 | 0,048 | 17,74 | 41,59 | 0,77 |
| бульон |  | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  | 62,5 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 15,75 | 12,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 12,02 | 10,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит |  | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат.пюре |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№291 Запеканка картофельная с мясом или печенью** | 160 |  |  | 10,18 | 6,25 | 27,33 | 206 | 0,24 | 0,80 | 5,43 | 23,8 | 3,71 |
| Говядина 1кат. |  | 72 | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или печень |  | 50 | 41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 204 | 153 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№376 Компот из сушеных фруктов** | 180/200 |  |  | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| сахар |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 203 | 203 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лим. |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | - | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 15,78 | 12,95 | 77,47 | 506,4 | 0,38 | 0,94 | 23,53 | 111,49 | 7,55 |

ДЕНЬ 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюд | Объём порции | Брутто | Нетто |  Белки |  Жиры |  Углеводы |  Кал-ть | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **№185 Каша жидкая манная** | 200/5 |  |  | 5,8 | 6,1 | 18,2 | 140,9 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8,0 | 0,32 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| манка |  | 30,8 | 30,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№392 Чай с сахаром** | 180 |  |  | 0,06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 0 | 0,003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Чай-зварка№391 |  | 30 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№3 Бутерброд с сыром** | 60 |  |  | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 142,4 | 0,96 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 12,46 | 14,32 | 48,39 | 363,3 | 0,11 | 0,103 | 0,14 | 160,4 | 1,56 |
|  **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоко** | 200 | - | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 20 | 3,2 | 4,4 |
| **Всего за полдник** | 200 | - | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 20 | 3,2 | 4,4 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№76 Рассольник ленинградский** | 250 |  |  | 3,2 | 4,8 | 16,7 | 122,4 | 0,095 | 0,059 | 7,54 | 25 | 0,93 |
| куры |  | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа  |  | 5,1 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы сол. |  | 16,9 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№317 Макаронные изделия отв.** | 150 |  |  | 5,52 | 4,5 | 26,4 | 168,5 | 0,06 | 0,03 | 0 | 4,86 | 1,11 |
| макароны |  | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№305 Котлеты рубленые из птицы** | 80 |  |  | 14,6 | 14,8 | 11,5 | 236,3 | 0,07 | 0,10 | 0,53 | 15,2 | 1,45 |
| Куры 1кат. |  | 98 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№376 Компот из суш.фрукт.** | 200 |  |  | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| сахар |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лим. |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 203 | 203 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | - | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| Всего за обед |  |  |  | 27,02 | 24,7 | 98,2 | 725,2 | 0,345 | 0,235 | 8,43 | 91,16 | 6,53 |

ДЕНЬ 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Объём порции | Брутто | Нетто |  Белки |  Жиры | Углеводы | Кал-ть | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№168 Каша овсяная вязкая** | 200 |  |  | 6,02 | 7,43 | 15,2 | 133,2 | 0,14 | 0,035 | 0 | 23,9 | 1,55 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| геркулес |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№392 Чай с сахаром** | 180 |  |  | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0,003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Чай-заварка№391 |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№1 Бутерброд с маслом** | 40 |  |  | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 0,62 |
| Масло сливочное |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 8,53 | 15 | 39,81 | 309,2 | 0,19 | 0,068 | 0,03 | 43,2 | 2,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№383 Кисель из повидла** | 200 |  |  | 0.08 |  | 20,03 | 89,4 | 0 | 0 | 0,08 | 10,5 | 0,26 |
| повидло |  | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лим. |  | 0,3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крахмал |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 191 | 191 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | 25 | 25 |  | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 4,6 | 0,31 |
| **Всего за второй завтрак** |  |  |  | 5,68 | 6,4 | 29,43 | 207 | 0,02 | 0,02 | 0,09 | 15,1 | 0,57 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№77 Суп картофельный** | 250 |  |  | 6,47 | 10,73 | 14,63 | 121,1 | 0,11 | 0,066 | 10,56 | 22,75 | 1,03 |
| куры |  | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 132 | 99 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 10,56 | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№316 Рис припущен.** | 160 |  |  | 3,6 | 4,3 | 40,7 | 218,7 | 0,025 | 0,018 | 0 | 2,4 | 0,51 |
| Крупа рисовая |  | 56,6 | 56,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 117,6 | 117,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№263 Фрикадельки рыбные отварные** | 80/30 |  |  | 10,66 | 3 | 5,85 | 93 | 0,06 | 0,07 | 0,18 | 18,9 | 0,66 |
| рыба |  | 63 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  | 1/5 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус №348 |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№376 Компот из суш.фрук.** | 200 |  |  | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| сахар |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 203 | 203 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лим. |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | - | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 24,43 | 18,63 | 104,78 | 630,8 | 0,288 | 0,2 | 11,1 | 90,15 | 5,27 |

День 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Наименование блюд | Объём порции | Брутто | Нетто |  Белки |  Жиры |  Углеводы | Кал-ть | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№185 Каша пшенная жидкая** | 200/5 |  |  | 9,3 | 6,3 | 39,7 | 242,6 | 0,15 | 0,02 | 0 | 11,9 | 1,09 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 168 | 168 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пшено |  | 40 | 39,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№395 Кофейный напиток с молоком** | 180 |  |  | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| Кофе сур. |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№1 Бутерброд с маслом** | 40 |  |  | 2,45 | 7,57 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 0,62 |
| Масло сливочное |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 14,6 | 16,28 | 68,68 | 469,6 | 0,236 | 0,185 | 1,17 | 134,4 | 1,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Банан** | 200 | - | 200 | 3 | 1 | 42 | 190 | 0,08 | 0,10 | 20 | 16 | 1,2 |
| **Всего за второй завтрак** |  |  |  | 3 | 1 | 42 | 190 | 0,08 | 0,10 | 20 | 16 | 1,2 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№57 Борщ с капустой и картофелем** | 250 |  |  | 10,24 | 15,05 | 18,46 | 250.25 | 0,125 | 0,15 | 15,63 | 61,25 | 2,2 |
| мясо |  | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свёкла |  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 33,5 | 20,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 15,75 | 12,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 12,02 | 10,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Том пюре |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№313 Каша гречневая рассыпчатая** | 150/5 |  |  | 7,8 | 8,5 | 35,6 | 250,4 | 0,25 | 0,144 | 0 | 17,78 | 5,47 |
| гречка |  | 61,5 | 61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 91,7 | 91,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№308 Фрикадельки из птицы** | 80 |  |  | 11,33 | 10,13 | 6,88 | 164 | 0,05 | 0,07 | 0,32 | 13,7 | 0,98 |
| Филе птицы |  | 60 | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшенич. |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№376 Компот из суш.фруктов** | 200 |  |  | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| сухофрукты |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сахар** |  | **16** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 203 | 203 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лим. |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | - | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 33,07 | 34,28 | 104,54 | 862,6 | 0,52 | 0,41 | 16,28 | 138,75 | 11,72 |

День 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Объём порции | Брутто | Нетто |  Белки |  Жиры |  Углеводы |  Кал-ть | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№186 Крупеник** | 200/5 |  |  | 24,05 | 17,46 | 44,74 | 425 | 0,23 | 0,47 | 0,53 | 216,9 | 4,15 |
| Крупа гречневая |  | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| творог |  | 81 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  | 1/2 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№1 Бутерброд с маслом** | 40 |  |  | 2,45 | 7,57 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 0,62 |
| Масло сливочное |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№392 Чай с сахаром** | 80 |  |  | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0,003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Чай-заварка |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 150 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | 26,56 | 25,05 | 69,35 | 601 | 0,28 | 0,503 | 0,56 | 236,2 | 5,05 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 25 | - | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,6 | 108,5 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 4,6 | 0,31 |
| Сок | 200 |  | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,04 | 0,08 | 12 | 10 | 0,4 |
| **Всего за второй завтрак** |  |  |  | 2,48 | 2,95 | 51,6 | 244,5 | 0,06 | 0,1 | 12,01 | 14,6 | 0,71 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№80 Суп картофельный с крупой** | 250 |  |  | 2,1 | 2,8 | 16,9 | 101,5 | 0,1 | 0,05 | 8,25 | 25,9 | 1,025 |
| картофель |  | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисов. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  | 11,9 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст. |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| бульон |  | 187,5 | 187,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№321 Пюре картофельное** | 180 |  |  | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,01 | 0,139 | 0,11 | 18,16 | 37 | 1,01 |
| картофель |  | 256,6 | 153,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 28,5 | 28,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 6,3 | 6,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№282 Биточки говяжьи** | 80 |  |  | 11,6 | 15,4 | 11,4 | 228,9 | 0,06 | 0,1 | 0,09 | 26,1 | 0,9 |
| говядина |  | 80 | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшен. |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№372 Компот из свежих плодов** | 200 |  |  | 0,16 | 0.16 | 23,88 | 97,6 | 0 | 0 | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| яблоки |  | 45,4 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 172 | 172 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лим. |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 20,22 | 23,76 | 89,32 | 652,01 | 0,389 | 0,3 | 28,16 | 120,98 | 5,83 |