

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кутуликская средняя общеобразовательная школа

669452, Иркутская область, Аларский район, пос.Кутулик, ул.Матвеева, 47

Тел.8(395)64-37-174, факс 8(395)64-37-174. E-mail:kutulik@list.ru

ОКПО -41781506, ОГРН-102850056709, ИНН/КПП 8501000373/850101001



*Утверждено директором
С.И.Иванов*

Примерное меню на 2024г
Для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
для детей 7-10 лет
МБОУ Кутуликская СОШ

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2005. - 628 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных организациях/ Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

меню-раскладка для ЛДП 2024 год с 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен. ккал.
					Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день							
	<u>Завтрак</u>							
181	Каша молочная манная			180	5,2	9,6	25,1	207,6
	Крупа манная	26,4	26,4					
	Молоко	85	85					
	Вода питьевая	63,75	63,75					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масса каши		170					
	Масло сливочное	10	10					
376	Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	Фрукты свежие п/п	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	Яблоко свежее							
п/п	Напиток кисломолочный (снежок)	200	200	200	5,40	5	19,6	145
	<u>итого:</u>			749	15,60	15,1	101,4	603,9
	<u>Обед</u>							
23	Салат из свежих помидор			60	0,6	3,6	4	50,8
	Помидоры свежие	50,7	43,2					
	Лук репчатый	16,4	13,8					
	Масло растительное	3,6	3,6					
102	Суп картофельный с бобовыми			200	4	4,2	16,8	121
	Картофель	53,4	40					
	Горох	16,16	16					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло растительное	4	4					
	Вода	140	140					
511	Булбон мясной		140					
	Лук	2,8	2,3					
	Морковь	2,8	2,3					
	Соль	0,7	0,7					
	говядина	46,8	46,8					
	Вода	140	140					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами			100	9,1	4,8	4,8	98,8
	Минтай	123	62					

	~ <i>Масса готовой рыбы</i>	-	50						
	Лук репчатый	10	8						
	Морковь	23	18						
	Томат-паста	10	10						
	Масло растительное	5	5						
	Раствор лимонной кислоты	2,5	2,5						
	Сахар	2	2						
	Вода питьевая	19	19						
	~ <i>Масса готовых овощей</i>	-	50						
305	Рис припущенный			180	4,3	5,7	47,1	256,9	
	Крупа рисовая	63	63						
	Масло сливочное	6,3	6,3						
	Вода		132,3						
349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,8	87,52	
	Смесь сухофруктов	20	50						
	Вода	200	200						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
n/p	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37	
n/p	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9	
n/p	Вафли сливочные	30	30	30	2,5	8,7	13,9	143,9	
	Итого:			839	25,08	27,5	137,5	897,82	
	Всего в день			1588	40,68	42,6	238,9	1501,72	
	2 день								
	Завтрак								
362	Пудинг из творога запеченный			150	19,2	14,2	22,2	293,4	
	Творог	96,9	95,62						
	Крупа манная	10,2	10,2						
	Яичный порошок	1,59	1,59						
	Сахар	10,2	10,2						
	Виноград сушёный (изюм)	12,9	12,9						
	Ванилин	0,012	0,012						
	Масло сливочное	3,8	3,8						
	Сухари	3,8	3,8						
	Сметана	3,8	3,8						
	Соус №350, 366,351,358-362	-	30						
351	Соус молочный (на стуженном молоке)			30	0,4	1,2	2,4	22	
	Молоко стуженное	9	9						
	Масло сливочное	1,8	1,8						
	Мука пшеничная	3	3						
	Вода	9	9						
	Ванилин	0,03	0,03						
14	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,06	74,44	

	Масло сливочное	10	10						
379	Кофейный напиток			200	3,5	2,6	23,9	133	
	Кофейный напиток	5	5						
	Сахар	20	20						
	Молоко	100	100						
	Вода	120	120						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37	
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9	
	итого:			459	27,7	26,7	77,66	661,74	
	<i>Обед</i>								
п/п (101)	Консервы овощные закусочные			60	0,8	3,2	5,5	54	
	Икра кабачковая	63,6	60						
97	Суп картофельный			200	1,8	2,2	17,1	95,4	
	Картофель	120	90						
	Морковь	10	8						
	Лук репчатый	9,6	8						
	Масло сливочное	2	2						
	Вода или бульон	140	140						
511	Бульон мясной		140						
	Лук	2,5	2,3						
	Морковь	2,8	2,3						
	Соль	0,7	0,7						
	Говядина обработанная	46,8	46,8						
	Вода	140	140						
288	Птица или кролик отварные			80	11	7,7	2,4	122,9	
	Бойлер-цыпленок	87,36	69,12						
	Лук репчатый	2,4	1,92						
	петрушка корень	1,44	0,96						
	Соус 330		30						
	Сметана	7,5	7,5						
	Мука пшеничная	2,25	2,25						
	Вода или отвар	22,5	22,5						
	Соль	0,3	0,3						
518	Картофель отварной			150	3	6	22,1	154,4	
	Картофель	199,5	150						
	Масло сливочное	5,25	5,25						
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных			200	0	0	29,5	118	
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24						
	Сахар	10	10						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	190	190						

п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	Фрукты свежие п/п(банан)	160	150	150	2,25	0	35,4	150,6
	Итого:			909	23,35	19,6	141,1	834,2
	Всего в день			1368	51,05	46,3	218,76	1495,94
	3 день							
182	Каша рисовая молочная			180	6,3	9,8	26,4	219
	Рис	26,4	26,4					
	Вода питьевая	63,75	63,75					
	Молоко	85	85					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масса каши		170					
	Масло сливочное	10	10					
15	Сыр порционный			20	6,64	5,9	0	79,66
	Сыр "Российский"	20,7	20					
382	Какао с молоком			200	3,7	3,2	23,7	138,4
	Какао порошок	4	4					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	110	110					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	Напиток кисломолочный (йогурт)	200	200	200	5,8	5	10	108,2
	Итого:			669	26,94	24,4	89,2	684,16
	Обед							
20	Салат из свежих огурцов			60	0,36	3,6	1,8	41,04
	Огурцы свежие	71,2	57					
	Масло растительное	3,6	3,6					
98	Суп Крестьянский			250	2,1	5,1	13,6	108,7
	Капуста белокочанная	37,5	30					
	Картофель молодой	33,25	25					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Крупа перловая	10	10					
	или Рис	10	10					
	или Крупа ячневая	10	10					
	или Крупа пшеничная	10	10					
	Вода питьевая	212,5	212,5					
	Сметана	6,25	6,25					
511	Бульон мясной							
	Говядина	67	67					
	Вода питьевая	212,5	212,5					

	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
246	Гуляш из отварного мяса			100	15,1	6,4	3,3	131,2
	Говядина(покрома, лопаточная часть, грудинка)	110	81					
	Морковь	3	2					
	Лук репчатый	2,5	2					
	Масса отварного мяса	-	50					
	лук репчатый	12	10					
	Томатное пюре	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	Мука пшеничная	2	2					
	Овощной отвар или вода	-	25					
	Масса соуса	-	50					
	Масса гуляша	-	100					
203	Макароны отварные			150	5	6	34	210
	Макароны	51	51					
	Масло сливочное	4,2	4,2					
п/п	Сок сливовый	200		200	0,6	0	30,4	124
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			829	27,66	21,6	112,2	753,84
	Всего в день:			1498	54,6	46	201,4	1438
	4 день							
	Завтрак							
182	Каша пшенная молочная			180	6,3	9,8	28,35	226,8
	Крупа пшенная	34	34					
	Молоко	85	85					
	Сахар-песок	5,1	5,1					
	Вода питьевая	59,5	59,5					
	Масса каши		170					
	Масло сливочное	10	10					
14	Масло порцинии			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
378	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	Фрукты свежие			100	0,4	0	11,4	47
	Груша	100	100					
	итого:			559	12,7	20,1	86,65	578,1

	<u>Обед</u>							
23	Салат из свежих помидор			75	0,8	4,5	5,1	64,1
	Помидоры свежие	63,5	54					
	Лук репчатый	20,55	17,25					
	Масло растительное	4,5	4,5					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	7,6	6,6	15,44	134,96
	Картофель	133,25	100					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Томат пюре	2,5	2,5					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Вода или бульон	175	175					
	На фрикадельки:							
	Говядина	54,2	39,9					
	Лук репчатый	4,165	3,5					
	Вода	3,5	3,5					
	Яичный порошок	0,7	0,7					
	Соль	0,23	0,23					
259	Жаркое по-домашнему			200	19,5	8,9	19,6	236,5
	Говядина	122,2	90					
	Картофель	152	114					
	Лук репчатый	13,7	11,4					
	Томатное пюре	6,8	6,8					
705	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	96
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	Печенье	30	30	30	2,5	2,9	18,3	109,3
п/п	конфета шоколадная	30	30	30	3	10,4	15,2	166,4
	итого:			854	38,3	33,8	126,34	946,16
	Всего в день:			1413	51	53,9	212,99	1524,26
	5-й день							
	Завтрак							
120	Суп молочный с макаронными изделиями			200	3,3	3,7	12,5	96,5
	Молоко	100	100					
	Вода питьевая	84	84					
	Вермишель	16	16					
	Сахар	1,2	1,2					
	Масло сливочное	1,6	1,6					
15	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					

377	Чай с лимоном			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	Наниток кисломолочный			200	5,4	5	19,6	145
	Снежок 2,5%	200	200					
	итого:			679	15,72	12,15	76,4	477,83
	Обед							
71	Овощи натуральные свежие			75	0,75	0	2,55	13,2
	Огурцы свежие	78,9	75					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,9	3,5	21	127,1
	Макаронные изделия	10	10					
	Картофель	100	75					
	Морковь	13	10					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	3	3					
511	Бульон мясной№511	-	190					
	Говядина обработанная	58,6	58,6					
	Вода питьевая	190	190					
	Лук	3,5	2,97					
	Морковь	3,6	2,9					
	Соль	0,87	0,87					
245	Бефстроганов из отварного мяса			100	15,3	6	4,2	132
	Говядина	110	81					
	Морковь	3	2					
	Лук репчатый	2,5	2					
	Масса отварного мяса		50					
	Морковь	12,5	10					
	Соус сметанный №330	-	50					
	Сметана	12,5	12,5					
	Мука пшеничная	3,75	3,75					
	Вода или отвар	37,5	37,5					
302	Каша гречневая рассыпчатая			180	9	7,5	44,8	282,7
	Гречневая крупа	80,4	80,4					
	Масло сливочное	10	10					
349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,82	87,6
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37

п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	Вафли сливочные	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9
	итого:			904	34,03	26,2	142,37	941,4
	Всего в день:			1583	49,75	38,35	218,77	1419,23
	6-й день							
4к	Каша кукурузная с изюмом			210	7,4	10,7	49,9	325,5
	изюм	10,2	10					
	крупа кукурузная	57	57					
	молоко	100	100					
	вода питьевая	65	65					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	10	10					
14	Масло порцирами			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
379	Кофейный напиток			200	3,5	2,6	25,9	141
	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	Фрукты свежие			100	1,5	0	23,6	100,4
	Банан	115	100					
	итого:			589	17	22	128,6	780,4
	Обед							
71	Овощи натуральные свежие			60	0,7	0,12	2,7	14,68
	Помидоры свежие	63,12	60					
96	Рассольник Ленинградский			200	1,6	4	16,4	108
	Картофель	80	60					
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	4	4					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	4,8	4					
	Огурцы соленые	13,4	12					
	Масло растительное	4	4					
	Бульон или вода	150	150					
511	Бульон мясной №511	-	150					
	Пища обработанная	45,4	45,4					
	Вода питьевая	150	150					
	Лук	3	2,5					
	Морковь	3	2,5					
	Соль	0,74	0,74					
150	Плов с говядиной			180	20,6	8,8	31,4	287,2
	Говядина	128,3	94,8					
	Рис	40,8	40,8					

	Масло растительное	5,94	5,94						
	Дук репчатый	7,2	5,9						
	Морковь	11,9	9,5						
	Томатное пюре	9,5	9,5						
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных			200	0	0	29,5	118	
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24						
	Сахар	10	10						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	190	190						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37	
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9	
	Итого:			709	27,4	13,42	109,1	666,78	
	Всего в день:			1298	44,4	35,42	237,7	1447,18	
	7-й день								
	Завтрак								
182	Каша молочная овсянная жидкая			180	6,1	11,3	27,9	237,7	
	Перкулес	34	34						
	Молоко	85	85						
	Вода питьевая	59,5	59,5						
	Сахар	5,1	5,1						
	Масло сливочное	10	10						
15	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83	
	Сыр "Российский"	10,7	10						
376	Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60,4	
	Чай -заварка	2	2						
	Сахар	15	15						
	Вода питьевая	200	200						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37	
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9	
п/п	Йогурт	200	200	200	5,8	5	10	108,2	
	Итого:			659	18,82	19,75	82	581,03	
	Обед								
20	Салат из свежих огурцов			75	0,45	4,5	2,25	51,3	
	Огурцы свежие	89,1	71,25						
	Масло растительное	4,5	4,5						
88	Щи из свежей капусты с картофелем			250	3,6	5,7	11,5	111,7	
	Капуста белокочанная	62,5	50						
	Картофель	40	30						
	Морковь	12,5	10						
	Лук	12	10						
	Томат-паста	2,5	2,5						

	Масло растительное	5	5						
	Бульон мясной №511	-	200						
511	Бульон мясной								
	Птица обработанная	62,8	62,8						
	Вода питьевая	200	200						
	Лук	4	3,4						
	Морковь	4,2	3,4						
	Соль	1	1						
227	Рыба припущенная			100	11	3,5	2,3	84,7	
	Минтай	153,75	77,5						
	Лук	3,7	2,5						
	Соус №330		30						
	Сметана	7,5	7,5						
	Мука пшеничная	2,25	2,25						
	Вода или отвар	22,5	22,5						
305	Рис припущенный			150	3,6	4,7	39,2	213,5	
	Крупа рисовая	52,5	52,5						
	Масло сливочное	5,25	5,25						
	Вода		110,3						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37	
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9	
705	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	96	
	Плоды шиповника сушеные	20	20						
	Сахар	20	20						
	Вода	200	200						
338	Фрукты свежие(груша)	155	150	150	0,5	0	14,2	58,8	
	итого:			994	24,05	18,9	122,15	754,9	
	Всего в день:			1653	42,87	38,65	204,15	1335,93	
	8-й день								
	Завтрак								
219	Сырники творожные			150	18,75	9,1	16,1	221,3	
	Творог	137,7	135						
	Мука пшеничная	18,9	18,9						
	Яичный порошок	1,5	1,5						
	масса полуфабриката		153,7						
	Масло растительное	8,1	8,1						
	Масса готовых сырников		130						
	молоко сгущенное		20						
14	Масло порции			10	0,1	8,2	0,1	74,6	
	Масло сливочное	10	10						
382	Какао с молоком			200	3,7	3,2	23,7	138,4	
	Какао порошок	4	4						
	Сахар	20	20						
	Молоко	100	100						
	Вода	110	110						

п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
338	Фрукты свежие п/п(яблоко)	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	Итого:			529	27,45	21	81,6	625,2
	Обед							
53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком			60	1	3,6	6,3	61,6
	Свекла	38,3	30					
	Зеленый горошек	23,1	15					
	Яблоки свежие	15,4	10,8					
	Лук репчатый	3,6	3					
	Масло растительное	3,6	3,6					
108	Суп картофельный с клецками			200	4,1	4,9	23,2	153,3
	Картофель	53,4	40					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло растительное	2	2					
	Бульон или вода	150	150					
	Клецки		52					
	Мука пшеничная	16	16					
	Масло сливочное	1,8	1,8					
	Яичный порошок	1,14	1,14					
	Вода	25,23	25,23					
	Соль	0,46	0,46					
	Масса теста		46,8					
	Масса готовых клецок		52					
511	Бульон мясной							
	Птица обработанная	45,4	45,4					
	Вода питьевая	150	150					
	Лук	3	2,4					
	Морковь	3,12	2,4					
	Соль	0,74	0,74					
534	Капуста тушеная с мясом			200	22,1	22,8	13,2	346,4
	лук репчатый	13,4	10,7					
	морковь	6,6	5,3					0
	Мука пшеничная	1,6	1,6					
	говядина I категории	120,6	106,7					
	Томатное пюре	8	8					
	Капуста белокочанная	191	152,8					
	масло сливочное	10	10					
	масло подсолнечное	0,5	0,5					
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8					
	Лавровый лист	0,015	0,015					

349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,82	87,6
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			729	31,78	31,8	93,62	787,8
	Всего в день:			1258	59,23	52,8	175,22	1413
	9-й день							
	Завтрак							
182	Каша ячневая молочная			180	5,4	9,2	26,5	210,4
	Крупа ячневая	34	34					
	Молоко	85	85					
	Вода питьевая	59,5	59,5					
	Сахар	5,1	5,12					
	~ Каша рассычатая	-	170					
	Масло сливочное	10	10					
15	Сыр порционный			20	4,64	5,9	0	71,66
	Сыр "Российский"	20	20					
378	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Чай-заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Молоко	51	50					
	Вода	150	150					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
п/п	Напиток кисломолочный	200	200	200	5,8	5	10	108,2
	Йогурт							
	Итого			669	21,74	22,2	83,3	619,96
	Обед							
71	Овощи натуральные свежие			60	0,72	0,12	2,76	15
	Помидоры свежие	63,1	60					
82	Борщ с капустой и картофелем			250	2,8	5,1	15,2	117,9
	Свекла	50	40					
	Капуста белокочанная	25	20					
	Картофель	26,75	20					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Томат-паста	7,5	7,5					
	Масло растительное	5	5					
	Сахар	2,5	2,5					
	Бульон мясной №511	-	200					
	Пища обработанная	58,6	58,6					
	Вода питьевая	200	200					

	Дук	4	3,3						
	Морковь	4,1	3,3						
	Соль	0,99	0,99						
268	Катлеты, биточки, шницели рубленные			100	11,3	13	12,3	211,4	
	Г оварина (котлетное мясо),	70	51,8						
	Хлеб пшеничный	12,6	12,6						
	Молоко или вода	16,8	16,8						
	Сухари	7	7						
	Масса полуфабриката	-	86,8						
	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	70						
	соус № 330	-	30						
	Сметана	7,5	7,5						
	Мука пшеничная	2,25	2,25						
	Вода или отвар	22,5	22,5						
203	Макароны отварные			180	6,1	7,2	41,4	254,8	
	Макароны	61,2	61,2						
	Масло сливочное	5	5						
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных			200	0	0	29,5	118	
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24						
	Сахар	10	10						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	190	190						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37	
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9	
	Итого			859	25,42	25,92	130,26	856	
	Всего в день:			1528	47,16	48,12	213,56	1475,96	
	10-й день								
	Завтрак								
175	Каша "Дружба"			180	5,2	9,4	28,2	218,2	
	Рис	12,6	12,6						
	Крупа пшеничная	17,1	17,1						
	Молоко	90	90						
	Вода питьевая	58,5	58,5						
	Сахар	5,4	5,4						
	Масло сливочное	4,5	4,5						
14	Масло порциями			10	0,1	8,2	0,1	74,6	
	Масло сливочное	10	10						
377	Чай с лимоном			200	0,2	0	15,2	61,6	
	Чай-заварка	2	2						
	Сахар	15	15						
	Лимон свежий	8	7						

	Вода	200	200						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37	
п/п	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9	
п/п	Напиток кислomоложный (снежок)	200	200	200	5,40	5	19,6	145	
	Итого:			659	15,4	23,1	92,2	638,3	
	<u>Обед</u>								
20	Салат из свежих огурцов			60	0,36	3,6	1,8	41,04	
	Огурцы свежие	71,2	57						
	Масло растительное	3,6	3,6						
113	Суп-лапша домашняя			250	2,5	5,5	13,4	113,1	
	Лапша домашняя №118	-	20						
	Мука пшеничная	17,5	17,5						
	Мука на подпыл	1,2	1,2						
	Яичный порошок	1,25	1,25						
	Вода	3,5	3,5						
	Соль	0,5	0,5						
	-	-	50						
	Лук	12	10						
	Масло растительное	5	5						
	Бульон мясной №511	-	237						
	или Вода питьевая	237	237						
511	Бульон мясной								
	Птица обработанная	56,8	56,8						
	Вода питьевая	237	237						
	Лук	4	3,4						
	Морковь	4,2	3,4						
	Соль	1	1						
279	Тефтели 2-й вариант			110	10,1	14,1	6,3	182,5	
	Говядина (коглетное мясо),	52	38						
	Вода	6	6						
	Крупа рисовая	5	5						
	Лук репчатый	21	18						
	Масло растительное	3	3						
	Мука пшеничная	4	4						
	Масло растительное	3	3						
	Соус №332		50						
	Сметана	11,5	11,5						
	Мука пшеничная	3,45	3,45						
	Вода или отвар	34,5	34,5						
	Соус сметанный №330	-	46						
	Лук репчатый	11,9	10						
	Масло сливочное	1	1						
518	Картофель отварной			180	3,6	7,3	26,6	186,5	
	Картофель	239,4	180						

[illegible]