

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кутулкская 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



**Примерное меню на 2024г**  
**Для летнего оздоровительного лагеря дневным пребыванием**  
**для детей 11-18 лет**  
**МБОУ Кутулкская СОШ**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи 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. Тутельяна. – М.: ДеЛи 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 ЛДЦ 2024 год с 11 лет и старше

| №<br>реп. | Присм пищи, наименование<br>блюда     | Брутто | Нетто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энер.Цен.<br>ккал. |
|-----------|---------------------------------------|--------|-------|----------------|------------------|-------|----------|--------------------|
|           |                                       |        |       |                | Белки            | Жиры  | Углеводы |                    |
|           | 1 день                                |        |       |                |                  |       |          |                    |
|           | <u>Завтрак</u>                        |        |       |                |                  |       |          |                    |
| 181       | Каша молочная манная                  |        |       | 200            | 5,8              | 10,7  | 27,9     | 231,1              |
|           | Крупа манная                          | 29,5   | 29,5  |                |                  |       |          |                    |
|           | Молоко                                | 95     | 95    |                |                  |       |          |                    |
|           | Вода питьевая                         | 71,25  | 71,25 |                |                  |       |          |                    |
|           | Сахар                                 | 5,7    | 5,7   |                |                  |       |          |                    |
|           | Масса каши                            |        | 190   |                |                  |       |          |                    |
|           | 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                  | 36     | 36    | 36             | 1,9              | 0,4   | 11,5     | 57,2               |
| п/п       | Хлеб пшеничный                        | 60     | 60    | 60             | 4,5              | 0,53  | 28,7     | 137,57             |
| 338       | Фрукты свежие п/п(яблоко)             | 105    | 100   | 100            | 0,4              | 0     | 12,6     | 52                 |
| п/п       | Напиток кисломолочный<br>(<br>снежок) | 200    | 200   | 200            | 5,40             | 5     | 19,6     | 145                |
|           | <u>итого:</u>                         |        |       | 796            | 18,10            | 16,63 | 115,3    | 683,27             |
|           | <u>Обед</u>                           |        |       |                |                  |       |          |                    |
| 23        | Салат из свежих помидор               |        |       | 100            | 1,1              | 6,1   | 6,9      | 86,9               |
|           | Помидоры свежие                       | 84,7   | 72    |                |                  |       |          |                    |
|           | Лук репчатый                          | 27,4   | 23    |                |                  |       |          |                    |
|           | Масло растительное                    | 6      | 6     |                |                  |       |          |                    |
| 102       | Суп картофельный с бобовыми           |        |       | 250            | 5                | 5,3   | 21       | 141,7              |
|           | Картофель                             | 66,75  | 50    |                |                  |       |          |                    |
|           | Горох                                 | 20,2   | 20    |                |                  |       |          |                    |
|           | Морковь                               | 12,5   | 10    |                |                  |       |          |                    |
|           | Лук репчатый                          | 12     | 10    |                |                  |       |          |                    |
|           | Масло растительное                    | 5      | 5     |                |                  |       |          |                    |
|           | Вода                                  | 175    | 175   |                |                  |       |          |                    |
| 511       | Бульон мясной                         |        | 175   |                |                  |       |          |                    |
|           | Лук                                   | 3,5    | 2,9   |                |                  |       |          |                    |
|           | Морковь                               | 3,6    | 2,9   |                |                  |       |          |                    |
|           | Соль                                  | 0,88   | 0,88  |                |                  |       |          |                    |
|           | говядина                              | 58,6   | 58,6  |                |                  |       |          |                    |
|           | Вода                                  | 175    | 175   |                |                  |       |          |                    |
| 229       | Рыба, тушеная в томате с<br>овощами   |        |       | 100            | 9,1              | 4,8   | 4,8      | 98,8               |
|           | Минтай                                | 123    | 62    |                |                  |       |          |                    |
|           | ~ Масса готовой рыбы                  | -      | 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   | 45,1  | 248,9   |  |
|     | 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   |      |       |       |       |         |  |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный                   | 36    | 36    | 36   | 1,9   | 0,4   | 11,5  | 57,2    |  |
| п/п | Хлеб пшеничный                         | 60    | 60    | 60   | 4,5   | 0,53  | 28,7  | 137,57  |  |
| п/п | Вафли сливочные                        | 30    | 30    | 30   | 2,5   | 8,7   | 13,9  | 143,9   |  |
|     | итого:                                 |       |       | 956  | 28,48 | 31,53 | 143,7 | 972,49  |  |
|     | Всего в день                           |       |       | 1752 | 46,98 | 48,16 | 259   | 1655,76 |  |
|     | 2 день                                 |       |       |      |       |       |       |         |  |
|     | Завтрак                                |       |       |      |       |       |       |         |  |
| 362 | Пудинг из творога запеченный           |       |       | 200  | 24,6  | 19    | 29,6  | 387,8   |  |
|     | Творог                                 | 129,2 | 127,5 |      |       |       |       |         |  |
|     | Крупа манная                           | 13,6  | 13,6  |      |       |       |       |         |  |
|     | Яичный порошок                         | 2,12  | 2,12  |      |       |       |       |         |  |
|     | Сахар                                  | 13,6  | 13,6  |      |       |       |       |         |  |
|     | Виноград сушеный (изюм)                | 17,3  | 17    |      |       |       |       |         |  |
|     | Ванилин                                | 0,017 | 0,017 |      |       |       |       |         |  |
|     | Масло сливочное                        | 5,1   | 5,1   |      |       |       |       |         |  |
|     | Сухари                                 | 5,1   | 5,1   |      |       |       |       |         |  |
|     | Сметана                                | 5,1   | 5,1   |      |       |       |       |         |  |
|     | Соус №350, 366, 351, 358-362           | -     | 30    |      |       |       |       |         |  |
| 351 | Соус молочный<br>(на стуженном молоке) |       |       | 40   | 0,66  | 1,7   | 3,2   | 30,74   |  |
|     | Молоко стуженное                       | 12    | 12    |      |       |       |       |         |  |
|     | Масло сливочное                        | 2,4   | 2,4   |      |       |       |       |         |  |
|     | Мука пшеничная                         | 4     | 4     |      |       |       |       |         |  |
|     | Вода                                   | 12    | 12    |      |       |       |       |         |  |
|     | Ванилин                                | 0,04  | 0,04  |      |       |       |       |         |  |
| 14  | Масло порпизами                        |       |       | 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                             | 36    | 36    | 36  | 1,9   | 0,4   | 11,5  | 57,2   |  |
| п/п          | Хлеб пшеничный                                   | 60    | 60    | 60  | 4,5   | 0,53  | 28,7  | 137,57 |  |
|              | итого:                                           |       |       | 546 | 35,26 | 32,43 | 96,96 | 820,75 |  |
|              | <i>Обед</i>                                      |       |       |     |       |       |       |        |  |
| п/п<br>(101) | Консервы овощные закусочные                      |       |       | 100 | 1,4   | 5,4   | 9,2   | 91     |  |
|              | Икра кабачковая                                  | 106   | 100   |     |       |       |       |        |  |
| 97           | Суп картофельный                                 |       |       | 250 | 2,3   | 2,8   | 21,4  | 120    |  |
|              | Картофель                                        | 150   | 112,5 |     |       |       |       |        |  |
|              | Морковь                                          | 12,5  | 10    |     |       |       |       |        |  |
|              | Лук репчатый                                     | 12    | 10    |     |       |       |       |        |  |
|              | Масло сливочное                                  | 2,5   | 2,5   |     |       |       |       |        |  |
|              | Вода или бульон                                  | 175   | 175   |     |       |       |       |        |  |
| 511          | Бульон мясной                                    |       | 175   |     |       |       |       |        |  |
|              | Лук                                              | 3,5   | 2,9   |     |       |       |       |        |  |
|              | Морковь                                          | 3,6   | 2,9   |     |       |       |       |        |  |
|              | Соль                                             | 0,88  | 0,88  |     |       |       |       |        |  |
|              | Говядина обработанная                            | 58,6  | 58,6  |     |       |       |       |        |  |
|              | Вода                                             | 175   | 175   |     |       |       |       |        |  |
| 288          | Птица или кролик отварные                        |       |       | 100 | 13,8  | 9,7   | 3,1   | 154,9  |  |
|              | Бойлер-цыпленок                                  | 109,2 | 86,4  |     |       |       |       |        |  |
|              | Лук репчатый                                     | 3     | 2,4   |     |       |       |       |        |  |
|              | петрушка корень                                  | 1,8   | 1,2   |     |       |       |       |        |  |
|              | Соус 330                                         |       | 40    |     |       |       |       |        |  |
|              | Сметана                                          | 10    | 10    |     |       |       |       |        |  |
|              | Мука пшеничная                                   | 3     | 3     |     |       |       |       |        |  |
|              | Вода или отвар                                   | 30    | 30    |     |       |       |       |        |  |
|              | Соль                                             | 0,4   | 0,4   |     |       |       |       |        |  |
| 518          | Картофель отварной                               |       |       | 180 | 3,6   | 7,3   | 26,6  | 186,5  |  |
|              | Картофель                                        | 239,4 | 180   |     |       |       |       |        |  |
|              | Масло сливочное                                  | 6,3   | 6,3   |     |       |       |       |        |  |
| 648          | Кисель из концентрата на<br>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                             | 36    | 36    | 36  | 1,9   | 0,4   | 11,5  | 57,2   |  |
| п/п          | Хлеб пшеничный                                   | 60    | 60    | 60  | 4,5   | 0,53  | 28,7  | 137,57 |  |
| п/п          | Фрукты свежие п/п(банан)                         | 160   | 150   | 150 | 2,25  | 0     | 35,4  | 150,6  |  |



|     |                                |       |       |      |       |       |        |         |
|-----|--------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|--------|---------|
|     | ИТОГО:                         |       |       | 1076 | 29,75 | 26,13 | 165,4  | 1015,77 |
|     | Всего в день                   |       |       | 1622 | 65,01 | 58,56 | 262,36 | 1836,52 |
|     | 3 день                         |       |       |      |       |       |        |         |
| 182 | Каша рисовая молочная          |       |       | 200  | 7     | 10,9  | 29,4   | 243,7   |
|     | Рис                            | 29,5  | 29,5  |      |       |       |        |         |
|     | Вода питьевая                  | 71,25 | 71,25 |      |       |       |        |         |
|     | Молоко                         | 95    | 95    |      |       |       |        |         |
|     | Сахар                          | 5,7   | 5,7   |      |       |       |        |         |
|     | Масса каши                     |       | 190   |      |       |       |        |         |
|     | 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           | 36    | 36    | 36   | 1,9   | 0,4   | 11,5   | 57,2    |
| п/п | Хлеб пшеничный                 | 60    | 60    | 60   | 4,5   | 0,53  | 28,7   | 137,57  |
| п/п | Напиток кисломолочный (йогурт) | 200   | 200   | 200  | 5,8   | 5     | 10     | 108,2   |
|     | Итого:                         |       |       | 716  | 29,54 | 25,93 | 103,3  | 764,73  |
|     | Овощ                           |       |       |      |       |       |        |         |
| 13  | Салат из свежих овощей         |       |       | 100  | 0,6   | 6     | 3      | 68,4    |
|     | Овощи свежие                   | 118,8 | 95    |      |       |       |        |         |
|     | Масло растительное             | 6     | 6     |      |       |       |        |         |
| 98  | Суп Крестынский                |       |       | 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 | Гуляши из отварного мяса                       |      |      | 100  | 15,1  | 6,4   | 3,3   | 131,2  |
|     | Говядина(покромок, 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 | Макаронны отварные                             |      |      | 180  | 6,1   | 7,2   | 41    | 253,2  |
|     | Макаронны                                      | 61,2 | 61,2 |      |       |       |       |        |
|     | Масло сливочное                                | 5    | 5    |      |       |       |       |        |
| п/п | Сок сливовый                                   | 200  |      | 200  | 0,6   | 0     | 30,4  | 124    |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный                           | 36   | 36   | 36   | 1,9   | 0,4   | 11,5  | 57,2   |
| п/п | Хлеб пшеничный                                 | 60   | 60   | 60   | 4,5   | 0,53  | 28,7  | 137,57 |
|     | итого:                                         |      |      | 926  | 30,9  | 25,63 | 129,5 | 872,27 |
|     | Всего в день:                                  |      |      | 1642 | 60,44 | 51,56 | 232,8 | 1637   |
|     | 4 день                                         |      |      |      |       |       |       |        |
|     | Застывак                                       |      |      |      |       |       |       |        |
| 182 | Каша пшенная молочная                          |      |      | 200  | 7     | 10,9  | 31,5  | 252,1  |
|     | Крупа пшенная                                  | 38   | 38   |      |       |       |       |        |
|     | Молоко                                         | 95   | 95   |      |       |       |       |        |
|     | Сахар-песок                                    | 5,7  | 5,7  |      |       |       |       |        |
|     | Вода питьевая                                  | 66,5 | 66,5 |      |       |       |       |        |
|     | Масса каши                                     |      | 190  |      |       |       |       |        |
|     | Масло сливочное                                | 10   | 10   |      |       |       |       |        |
| 14  | Масло порциями                                 |      |      | 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                           | 36   | 36   | 36   | 1,9   | 0,4   | 11,5  | 57,2   |
| п/п | Хлеб пшеничный                                 | 60   | 60   | 60   | 4,5   | 0,53  | 28,7  | 137,57 |
| 338 | Фрукты свежие                                  |      |      | 100  | 0,4   | 0     | 11,4  | 47     |
|     | Груша                                          | 100  | 100  |      |       |       |       |        |
|     | итого:                                         |      |      | 606  | 15,3  | 21,63 | 100,9 | 659,27 |
|     | Обед                                           |      |      |      |       |       |       |        |
| 23  | Салат из свежих помидор                        |      |      | 100  | 1,1   | 6,1   | 6,9   | 86,9   |
|     | Помидоры свежие                                | 84,7 | 72   |      |       |       |       |        |



|     |                                             |        |      |      |      |       |        |        |  |
|-----|---------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|--|
|     | Лук репчатый —                              | 27,4   | 23   |      |      |       |        |        |  |
|     | Масло растительное                          | 6      | 6    |      |      |       |        |        |  |
| 104 | Суп картофельный с мясными<br>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:                             |        |      |      |      |       |        |        |  |
|     | Г оварина                                   | 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  |  |
|     | Г оварина                                   | 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                        | 36     | 36   | 36   | 1,9  | 0,4   | 11,5   | 57,2   |  |
| п/п | Хлеб пшеничный                              | 60     | 60   | 60   | 4,5  | 0,53  | 28,7   | 137,57 |  |
| 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:                                      |        |      | 906  | 40,5 | 35,83 | 129,64 | 945,23 |  |
|     | Всего в день:                               |        |      | 1512 | 55,8 | 57,46 | 230,54 | 1604,5 |  |
|     | 5-й день                                    |        |      |      |      |       |        |        |  |
|     | Заступак                                    |        |      |      |      |       |        |        |  |
| 120 | Суп молочный с макаронными<br>изделиями     |        |      | 250  | 4,2  | 4,7   | 15,7   | 121,9  |  |
|     | Молоко                                      | 125    | 125  |      |      |       |        |        |  |
|     | Вода питьевая                               | 105    | 105  |      |      |       |        |        |  |
|     | Вермишель                                   | 20     | 20   |      |      |       |        |        |  |
|     | Сахар                                       | 1,5    | 1,5  |      |      |       |        |        |  |
|     | Масло сливочное                             | 2      | 2    |      |      |       |        |        |  |
| 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                     | 36    | 36   | 36         | 1,9          | 0,4          | 11,53         | 57,32          |  |
| п/п | Хлеб пшеничный                           | 60    | 60   | 60         | 4,5          | 0,5          | 29,7          | 141,3          |  |
| п/п | Напиток кисло-молочный                   |       |      | 200        | 5,4          | 5            | 19,6          | 145            |  |
|     | Снежок 2,5%                              | 207   | 200  |            |              |              |               |                |  |
|     | <b>итого:</b>                            |       |      | <b>756</b> | <b>18,52</b> | <b>13,55</b> | <b>91,73</b>  | <b>562,95</b>  |  |
|     | <b>Обед</b>                              |       |      |            |              |              |               |                |  |
| 71  | Овощи натуральные свежие                 |       |      | 100        | 0,8          | 0            | 3,4           | 16,8           |  |
|     | Огурцы свежие                            | 105,2 | 100  |            |              |              |               |                |  |
| 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                     | 36    | 36   | 36         | 1,9          | 0,4          | 11,5          | 57,2           |  |
| п/п | Хлеб пшеничный                           | 60    | 60   | 60         | 4,5          | 0,53         | 28,7          | 137,57         |  |
| п/п | Вафли сливочные                          | 30    | 30   | 30         | 1,5          | 8,7          | 18,9          | 159,9          |  |
|     | <b>итого:</b>                            |       |      | <b>956</b> | <b>35,98</b> | <b>35,49</b> | <b>144,32</b> | <b>1040,87</b> |  |



|     |                                                           |       |       |            |             |              |              |               |                |
|-----|-----------------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>Всего в день:</b>                                      |       |       |            | <b>1712</b> | <b>54,5</b>  | <b>49,04</b> | <b>236,05</b> | <b>1603,82</b> |
|     | <b>6-й день</b>                                           |       |       |            |             |              |              |               |                |
| 4к  | Каша кукурузная с изюмом                                  |       |       | 260        | 9,2         | 13,3         | 61,8         | 403,7         |                |
|     | изюм                                                      | 12,6  | 12,4  |            |             |              |              |               |                |
|     | Крупа кукурузная                                          | 70,6  | 70,6  |            |             |              |              |               |                |
|     | молоко                                                    | 123,3 | 123,3 |            |             |              |              |               |                |
|     | вода питьевая                                             | 30,5  | 30,5  |            |             |              |              |               |                |
|     | сахар                                                     | 3,7   | 3,7   |            |             |              |              |               |                |
|     | масло сливочное                                           | 12,4  | 12,4  |            |             |              |              |               |                |
| 14  | Масло порциями                                            |       |       | 10         | 0,1         | 8,2          | 0,1          | 74,6          |                |
|     | 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                                      | 36    | 36    | 36         | 1,9         | 0,4          | 11,5         | 57,2          |                |
| п/п | Хлеб пшеничный                                            | 60    | 60    | 60         | 4,5         | 0,53         | 28,7         | 137,57        |                |
| 338 | Фрукты свежие                                             |       |       | 100        | 1,5         | 0            | 23,6         | 100,4         |                |
|     | Банан                                                     | 115   | 100   |            |             |              |              |               |                |
|     | <b>итого:</b>                                             |       |       | <b>666</b> | <b>20,7</b> | <b>25,03</b> | <b>149,6</b> | <b>906,47</b> |                |
|     | <b>Обед</b>                                               |       |       |            |             |              |              |               |                |
| 71  | Овощи натуральные свежие                                  |       |       | 100        | 1,2         | 0,2          | 4,6          | 25            |                |
|     | Помидоры свежие                                           | 105,2 | 100   |            |             |              |              |               |                |
| 96  | Рассольник Ленинградский                                  |       |       | 250        | 2,1         | 5,1          | 20,5         | 136,3         |                |
|     | Картофель                                                 | 100   | 75    |            |             |              |              |               |                |
|     | Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная) | 5     | 5     |            |             |              |              |               |                |
|     | Морковь                                                   | 12,5  | 10    |            |             |              |              |               |                |
|     | Лук репчатый                                              | 6     | 5     |            |             |              |              |               |                |
|     | Огурцы соленые                                            | 16,75 | 15    |            |             |              |              |               |                |
|     | Масло растительное                                        | 5     | 5     |            |             |              |              |               |                |
|     | Бульон или вода                                           | 187,5 | 187,5 |            |             |              |              |               |                |
| 511 | Бульон мясной №511                                        | -     | 187,5 |            |             |              |              |               |                |
|     | Птица обработанная                                        | 56,8  | 56,8  |            |             |              |              |               |                |
|     | Вода питьевая                                             | 187,5 | 187,5 |            |             |              |              |               |                |
|     | Лук                                                       | 3,75  | 3,18  |            |             |              |              |               |                |
|     | Морковь                                                   | 3,75  | 3,18  |            |             |              |              |               |                |
|     | Соль                                                      | 0,93  | 0,93  |            |             |              |              |               |                |
| 150 | Плов с говядиной                                          |       |       | 200        | 22,9        | 9,8          | 36,8         | 327           |                |
|     | Говядина                                                  | 142,6 | 105,3 |            |             |              |              |               |                |
|     | Рис                                                       | 45,3  | 45,3  |            |             |              |              |               |                |
|     | Масло растительное                                        | 6,6   | 6,6   |            |             |              |              |               |                |
|     | Лук репчатый                                              | 8     | 6,6   |            |             |              |              |               |                |
|     | Морковь                                                   | 13,3  | 10,6  |            |             |              |              |               |                |

|     |                                               |       |      |      |       |       |       |         |  |
|-----|-----------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|---------|--|
|     | Томатное пюре                                 | 10,6  | 10,6 |      |       |       |       |         |  |
| 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                          | 36    | 36   | 36   | 1,9   | 0,4   | 11,5  | 57,2    |  |
| п/п | Хлеб пшеничный                                | 60    | 60   | 60   | 4,5   | 0,53  | 28,7  | 137,57  |  |
|     | <b>Итого:</b>                                 |       |      | 846  | 32,6  | 16,03 | 131,6 | 801,07  |  |
|     | <b>Всего в день:</b>                          |       |      | 1512 | 53,3  | 41,06 | 281,2 | 1707,54 |  |
|     | 7-й день                                      |       |      |      |       |       |       |         |  |
|     | <b>Завтрак</b>                                |       |      |      |       |       |       |         |  |
| 182 | Каша молочная овсяная жидкая                  |       |      | 200  | 6,8   | 12,6  | 31    | 264,6   |  |
|     | Перкулес                                      | 38    | 38   |      |       |       |       |         |  |
|     | Молоко                                        | 95    | 95   |      |       |       |       |         |  |
|     | Вода питьевая                                 | 66,5  | 66,5 |      |       |       |       |         |  |
|     | Сахар                                         | 5,7   | 5,7  |      |       |       |       |         |  |
|     | Масло сливочное                               | 10    | 10   |      |       |       |       |         |  |
| 15  | <b>Сыр порционный</b>                         |       |      | 10   | 2,32  | 2,95  | 0     | 35,83   |  |
|     | Сыр "Российский"                              | 10,7  | 10   |      |       |       |       |         |  |
| 376 | <b>Чай с сахаром</b>                          |       |      | 200  | 0,1   | 0     | 15    | 60,4    |  |
|     | Чай -заварка                                  | 2     | 2    |      |       |       |       |         |  |
|     | Сахар                                         | 15    | 15   |      |       |       |       |         |  |
|     | Вода питьевая                                 | 200   | 200  |      |       |       |       |         |  |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный                          | 36    | 36   | 36   | 1,9   | 0,4   | 11,5  | 57,2    |  |
| п/п | Хлеб пшеничный                                | 60    | 60   | 60   | 4,5   | 0,53  | 28,7  | 137,57  |  |
| п/п | Йогурт                                        | 200   | 200  | 200  | 5,8   | 5     | 10    | 108,2   |  |
|     | <b>Итого:</b>                                 |       |      | 706  | 21,42 | 21,48 | 96,2  | 663,8   |  |
|     | <b>Обед</b>                                   |       |      |      |       |       |       |         |  |
| 13  | <b>Салат из свежих огурцов</b>                |       |      | 100  | 0,6   | 6     | 3     | 68,4    |  |
|     | Огурцы свежие                                 | 118,8 | 95   |      |       |       |       |         |  |
|     | Масло растительное                            | 6     | 6    |      |       |       |       |         |  |
| 88  | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>      |       |      | 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 | <b>Бульон мясной</b>                          |       |      |      |       |       |       |         |  |



|     |                                    |        |       |             |              |              |              |                |  |
|-----|------------------------------------|--------|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--|
|     | Птица обработанная                 | 62,8   | 62,8  |             |              |              |              |                |  |
|     | Вода питьевая                      | 200    | 200   |             |              |              |              |                |  |
|     | Лук                                | 4      | 3,4   |             |              |              |              |                |  |
|     | Морковь                            | 4,2    | 3,4   |             |              |              |              |                |  |
|     | Соль                               | 1      | 1     |             |              |              |              |                |  |
| 227 | <b>Рыба припущенная</b>            |        |       | 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 | <b>Рис припущенный</b>             |        |       | 180         | 4,3          | 5,7          | 45,1         | 248,9          |  |
|     | Крупа рисовая                      | 63     | 63    |             |              |              |              |                |  |
|     | Масло сливочное                    | 6,3    | 6,3   |             |              |              |              |                |  |
|     | Вода                               |        | 132,3 |             |              |              |              |                |  |
| п/п | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>        | 36     | 36    | 36          | 1,9          | 0,4          | 11,5         | 57,2           |  |
| п/п | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 60     | 60    | 60          | 4,5          | 0,53         | 28,7         | 137,57         |  |
| 705 | <b>Напиток из плодов шиповника</b> |        |       | 200         | 0,4          | 0            | 23,6         | 96             |  |
|     | Плоды шиповника сушеные            | 20     | 20    |             |              |              |              |                |  |
|     | Сахар                              | 20     | 20    |             |              |              |              |                |  |
|     | Вода                               | 200    | 200   |             |              |              |              |                |  |
| 338 | <b>Фрукты свежие(груша)</b>        | 155    | 150   | 150         | 0,5          | 0            | 14,2         | 58,8           |  |
|     | <b>итого:</b>                      |        |       | <b>1076</b> | <b>26,8</b>  | <b>32,43</b> | <b>135,9</b> | <b>997,07</b>  |  |
|     | <b>Всего в день:</b>               |        |       | <b>1782</b> | <b>48,22</b> | <b>53,91</b> | <b>232,1</b> | <b>1660,87</b> |  |
|     | <b>8-й день</b>                    |        |       |             |              |              |              |                |  |
|     | <b>Застывак</b>                    |        |       |             |              |              |              |                |  |
| 219 | <b>Сырники творожные</b>           |        |       | 200         | 25           | 12,2         | 21,5         | 295,8          |  |
|     | Творог                             | 183,6  | 180   |             |              |              |              |                |  |
|     | Мука пшеничная                     | 25,2   | 25,2  |             |              |              |              |                |  |
|     | Яичный порошок                     | 2      | 2     |             |              |              |              |                |  |
|     | масса полуфабриката                |        | 205   |             |              |              |              |                |  |
|     | Масло растительное                 | 10,8   | 10,8  |             |              |              |              |                |  |
|     | Масса готовых сырников             |        | 180   |             |              |              |              |                |  |
|     | молоко сгущенное                   |        | 20    |             |              |              |              |                |  |
| 14  | <b>Масло порпими</b>               |        |       | 10          | 0,1          | 8,2          | 0,1          | 74,6           |  |
|     | Масло сливочное                    | 10     | 10    |             |              |              |              |                |  |
| 382 | <b>Какао с молоком</b>             |        |       | 200         | 3,7          | 3,2          | 23,7         | 138,4          |  |
|     | Какао порошок                      | 4      | 4     |             |              |              |              |                |  |
|     | Сахар                              | 20     | 20    |             |              |              |              |                |  |
|     | Молоко                             | 100    | 100   |             |              |              |              |                |  |
|     | Вода                               | 110    | 110   |             |              |              |              |                |  |
| п/п | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>        | 36     | 36    | 36          | 1,9          | 0,4          | 11,5         | 57,2           |  |
|     | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 60     | 60    | 60          | 4,5          | 0,53         | 28,7         | 137,57         |  |

|     |                                             |       |       |            |             |              |             |               |
|-----|---------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| 338 | Фрукты свежие п/л(яблоко)                   | 155   | 150   | 100        | 0,4         | 0            | 12,6        | 52            |
|     | <b>Итого:</b>                               |       |       | <b>606</b> | <b>35,6</b> | <b>24,53</b> | <b>98,1</b> | <b>755,57</b> |
|     | <b>Обед</b>                                 |       |       |            |             |              |             |               |
| 53  | Салат из свеклы отварной с зеленым горошком |       |       | 100        | 1,8         | 6            | 10,6        | 103,6         |
|     | Свекла                                      | 63,9  | 50    |            |             |              |             |               |
|     | Зеленый консервированный горошек            | 38,5  | 25    |            |             |              |             |               |
|     | Яблоки свежие                               | 25,7  | 18    |            |             |              |             |               |
|     | Лук репчатый                                | 6     | 5     |            |             |              |             |               |
|     | Масло растительное                          | 6     | 6     |            |             |              |             |               |
| 108 | Суп картофельный с клецками                 |       |       | 250        | 5,2         | 6,2          | 29          | 192,6         |
|     | Картофель                                   | 66,75 | 50    |            |             |              |             |               |
|     | Морковь                                     | 12,5  | 10    |            |             |              |             |               |
|     | Лук репчатый                                | 12    | 10    |            |             |              |             |               |
|     | Масло растительное                          | 2,5   | 2,5   |            |             |              |             |               |
|     | Бульон или вода                             | 187,5 | 187,5 |            |             |              |             |               |
|     | Клецки                                      |       | 65    |            |             |              |             |               |
|     | Мука пшеничная                              | 20,02 | 20,02 |            |             |              |             |               |
|     | Масло сливочное                             | 2,27  | 2,27  |            |             |              |             |               |
|     | Яичный порошок                              | 1,43  | 1,43  |            |             |              |             |               |
|     | Вода                                        | 31,54 | 31,4  |            |             |              |             |               |
|     | Соль                                        | 0,58  | 0,58  |            |             |              |             |               |
|     | Масса теста                                 |       | 58,5  |            |             |              |             |               |
|     | Масса готовых клецок                        |       | 65    |            |             |              |             |               |
| 511 | Бульон мясной                               |       |       |            |             |              |             |               |
|     | Птица обработанная                          | 56,8  | 56,8  |            |             |              |             |               |
|     | Вода питьевая                               | 187,5 | 187,5 |            |             |              |             |               |
|     | Лук                                         | 3,75  | 3     |            |             |              |             |               |
|     | Морковь                                     | 3,9   | 3     |            |             |              |             |               |
|     | Соль                                        | 0,93  | 0,93  |            |             |              |             |               |
| 534 | Капуста тушеная с мясом                     |       |       | 250        | 27,4        | 28,6         | 16,6        | 433,4         |
|     | лук репчатый                                | 16,7  | 13,4  |            |             |              |             |               |
|     | морковь                                     | 8,3   | 6,6   |            |             |              |             | 0             |
|     | Мука пшеничная                              | 2     | 2     |            |             |              |             |               |
|     | говядина I категории                        | 150,7 | 133,4 |            |             |              |             |               |
|     | Томатное пюре                               | 10    | 10    |            |             |              |             |               |
|     | Капуста белокочанная                        | 238,8 | 191   |            |             |              |             |               |
|     | масло сливочное                             | 12,5  | 12,5  |            |             |              |             |               |
|     | масло подсолнечное                          | 0,6   | 0,6   |            |             |              |             |               |
|     | соль поваренная йодированная                | 1     | 1     |            |             |              |             |               |
|     | Лавровый лист                               | 0,018 | 0,018 |            |             |              |             |               |
| 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  | 36   | 36   | 36   | 1,9   | 0,4   | 11,5   | 57,2    |  |
| п/п | Хлеб пшеничный        | 60   | 60   | 60   | 4,5   | 0,53  | 28,7   | 137,57  |  |
|     | итого:                |      |      | 896  | 40,88 | 41,73 | 118,22 | 1011,97 |  |
|     | Всего в день:         |      |      | 1502 | 76,48 | 66,26 | 216,32 | 1767,54 |  |
|     | 9-й день              |      |      |      |       |       |        |         |  |
|     | Завтрак               |      |      |      |       |       |        |         |  |
| 182 | Каша ячневая молочная |      |      | 200  | 6     | 10,3  | 29,5   | 234,7   |  |
|     | Крупа ячневая         | 38   | 38   |      |       |       |        |         |  |
|     | Молоко                | 95   | 95   |      |       |       |        |         |  |
|     | Вода питьевая         | 66,5 | 66,5 |      |       |       |        |         |  |
|     | Сахар                 | 5,7  | 5,7  |      |       |       |        |         |  |
|     | ~ Каши рассыпчатая    | -    | 190  |      |       |       |        |         |  |
|     | 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  |     |       |       |      |        |  |
| n/p | Хлеб ржано-пшеничный                          | 36    | 36   | 36  | 1,9   | 0,4   | 11,5 | 57,2   |  |
| n/p | Хлеб пшеничный                                | 60    | 60   | 60  | 4,5   | 0,53  | 28,7 | 137,57 |  |
| n/p | Напиток кисломолочный                         |       |      | 200 | 5,8   | 5     | 10   | 96,6   |  |
|     | Йогурт                                        | 200   | 200  |     |       |       |      |        |  |
|     | Итого                                         |       |      | 716 | 24,24 | 23,73 | 95,4 | 688,53 |  |
|     | Обед                                          |       |      |     |       |       |      |        |  |
| 71  | Овощи натуральные свежие                      |       |      | 100 | 1,2   | 0,2   | 4,6  | 25     |  |
|     | Помидоры свежие                               | 105,2 | 100  |     |       |       |      |        |  |
| 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  |     |       |       |      |        |  |
|     | Птица обработанная                            | 58,6  | 58,6 |     |       |       |      |        |  |
|     | Вода питьевая                                 | 200   | 200  |     |       |       |      |        |  |
|     | Лук                                           | 4     | 3,3  |     |       |       |      |        |  |
|     | Морковь                                       | 4,1   | 3,3  |     |       |       |      |        |  |
|     | Соль                                          | 0,99  | 0,99 |     |       |       |      |        |  |
| 268 | Катлеты, биточки, шницели рубленые            |       |      | 100 | 11,3  | 13    | 12,3 | 211,4  |  |
|     | Говядина (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 | Макароньы отварные                            |       |      | 180 | 6,1   | 7,2   | 41,4 | 254,8  |  |
|     | Макароньы                                     | 61,2  | 61,2 |     |       |       |      |        |  |
|     | Масло сливочное                               | 5     | 5    |     |       |       |      |        |  |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных |       |      | 200 | 0     | 0     | 29,5 | 118    |  |



|     |                                  |       |      |      |       |       |       |        |  |
|-----|----------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|--|
|     | Кисель концентрированный (сметь) | 24    | 24   |      |       |       |       |        |  |
|     | Сахар                            | 10    | 10   |      |       |       |       |        |  |
|     | Кислота лимонная                 | 0,2   | 0,2  |      |       |       |       |        |  |
|     | Вода                             | 190   | 190  |      |       |       |       |        |  |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный             | 36    | 36   | 36   | 1,9   | 0,4   | 11,5  | 57,2   |  |
| п/п | Хлеб пшеничный                   | 60    | 60   | 60   | 4,5   | 0,53  | 28,7  | 137,57 |  |
|     | Итого                            |       |      | 926  | 27,8  | 26,43 | 143,2 | 921,87 |  |
|     | Всего в день:                    |       |      | 1642 | 52,04 | 50,16 | 238,6 | 1610,4 |  |
|     | 10-й день                        |       |      |      |       |       |       |        |  |
|     | Завтрак                          |       |      |      |       |       |       |        |  |
| 175 | Каша "Дружба"                    |       |      | 200  | 5,8   | 10,5  | 31,3  | 242,9  |  |
|     | Рис                              | 14    | 14   |      |       |       |       |        |  |
|     | Крупа пшеничная                  | 19    | 19   |      |       |       |       |        |  |
|     | Молоко                           | 100   | 100  |      |       |       |       |        |  |
|     | Вода питьевая                    | 65    | 65   |      |       |       |       |        |  |
|     | Сахар                            | 6     | 6    |      |       |       |       |        |  |
|     | Масло сливочное                  | 5     | 5    |      |       |       |       |        |  |
| 14  | Масло порцями                    |       |      | 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                             | 150   | 150  |      |       |       |       |        |  |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный             | 36    | 36   | 36   | 1,9   | 0,4   | 11,5  | 57,2   |  |
| п/п | Хлеб пшеничный                   | 60    | 60   | 60   | 4,5   | 0,53  | 28,7  | 137,57 |  |
| п/п | Напиток кисломолочный (снежок)   | 200   | 200  | 200  | 5,40  | 5     | 19,6  | 145    |  |
|     | Итого:                           |       |      | 706  | 17,9  | 24,63 | 106,4 | 718,87 |  |
|     | Обед                             |       |      |      |       |       |       |        |  |
| 20  | Салат из свежих огурцов          |       |      | 100  | 0,6   | 6     | 3     | 68,4   |  |
|     | Огурцы свежие                    | 118,8 | 95   |      |       |       |       |        |  |
|     | Масло растительное               | 6     | 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    |      |       |       |       |        |  |
|     | Будьон мясной №511               | -     | 237  |      |       |       |       |        |  |

[illegible]