

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МБОУ «СОШ № 9»

*А.В. Коцев*  
« 20 » *сентября* 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Стимул»

*С.С. Союз*  
« 20 » *сентября* 2021 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей и подростков в оздоровительных учреждениях  
с дневным пребыванием на базе общеобразовательных учреждений  
для возрастной группы с 7 до 11 лет

г. Абакан

## ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей и подростков в оздоровительных учреждениях

с дневным пребыванием на базе общеобразовательных учреждений

для возрастной группы от 7 до 11 лет

№ Сб.ре ц	Наименование блюд	Выход д блюд, г	Пищевая цен., г			Энерг.цен . к/кал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Первый день</b>														
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	25/10	6,1	5,9	16,60	140,3	0,02	0,12	49	0,46	180,9	55,5	14,9	0,6
411	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	4,27	10,14	29,79	209,7	0,16	0	0,16	1,6	30	102	42	1,4
1009	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
пт	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,30	0,2	14,0	70,2	0,02	0	0	0,37	6,5	38,1	9,5	0,2
	<b>Итого</b>		<b>12,77</b>	<b>16,24</b>	<b>58,79</b>	<b>477,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,12</b>	<b>49,16</b>	<b>2,43</b>	<b>223,4</b>	<b>207,6</b>	<b>69,4</b>	<b>2,6</b>
Обед														

55	Салат из свежих огурцов	55	0,74	2,36	1,88	34,0	0,022	7,70	16	0,16	23,0	4,0	9,2	0,40
197	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,5	2,8	13,6	160	0,05	10,8	0	0,8	58	405	30	1,3
734	Котлеты мяса кур	75	13,67	11,27	11,0	176,6	0,060	0,60	28	1,25	45,1	200,2	22	1,40
748	Рис припущенный	150	3,60	6,60	33,90	162,4	0,01	0	0,05	1,4	3,70	49	19,50	0,4
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	26,8	110	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1
пт	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
пт	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,30	0,2	14,0	70,2	0,02	0	0	0,37	6,5	38,1	9,5	0,2
	<b>Итого</b>		<b>25,65</b>	<b>23,91</b>	<b>117,02</b>	<b>792,4</b>	<b>0,23</b>	<b>19,9</b>	<b>44,05</b>	<b>4,74</b>	<b>163,9</b>	<b>854,3</b>	<b>115</b>	<b>6,26</b>
	<b>Всего</b>		<b>38,42</b>	<b>40,15</b>	<b>175,81</b>	<b>1269,6</b>	<b>0,43</b>	<b>20,0 2</b>	<b>93,21</b>	<b>7,17</b>	<b>387,3</b>	<b>1061,9</b>	<b>184,4</b>	<b>8,86</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй день</b>														
Завтрак														
<b>41</b>	Бутерброд с маслом сливочным	1/15/30	0,1	7,0	0,1	130	0	0	78	0,1	2	3	0	0
<b>411</b>	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,20	9,35	23,0	190,0	0,04	0	0	1,4	37,2	250	16	0,4
<b>1009</b>	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	2/30	4,74	0,6	27,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	79,8	19,8	1,2
	<b>Итого</b>		<b>8,14</b>	<b>16,95</b>	<b>66,08</b>	<b>518,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>2,28</b>	<b>59</b>	<b>344,8</b>	<b>38,8</b>	<b>2,0</b>
Обед														
<b>81</b>	Салат из белокачанной капусты	55	1,50	1,5	1,80	39,1	0,02	9,50	34	0,20	26,8	124,1	7	0,45
<b>208</b>	Рассольник ленинградский	200	2,23	5,23	19,45	118,9	0,11	15,3 9	0	0,8	15,6	563	32,9	1,06
<b>541</b>	Биточки рыбные	75	11,09	4,68	10	179,1	0,04	0,29	4	2,1	49,8	224,9	24,8	0,90
<b>759</b>	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	162	0,15	5,6	4	0,2	40	684	30	1
<b>ТТК</b>	Компот из ягод	200	0,2	0	23,7	85	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1
<b>пт</b>	Хлеб ржаной	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56

	витаминизированный													
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>23,23</b>	<b>13,39</b>	<b>107,38</b>	<b>733,8</b>	<b>0,438</b>	<b>31,58</b>	<b>38</b>	<b>3,73</b>	<b>166,7</b>	<b>1793,9</b>	<b>129,4</b>	<b>6,57</b>
	<b>Всего</b>		<b>31,37</b>	<b>30,34</b>	<b>173,46</b>	<b>1651,8</b>	<b>0,578</b>	<b>31,58</b>	<b>116</b>	<b>6,01</b>	<b>225,7</b>	<b>2138,7</b>	<b>168,2</b>	<b>8,57</b>
<b>Третий день</b>														
Завтрак														
<b>453</b>	Яйцо варёное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
<b>ТТК</b>	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	3,90	10,19	31,02	234,94	0,04	0	0,4	1,5	18,8	122,4	28,8	0,80
<b>1009</b>	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	2/30	4,74	0,6	27,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	79,8	19,8	1,2
	<b>Итого</b>		<b>13,84</b>	<b>15,36</b>	<b>74,3</b>	<b>495,94</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	<b>2,48</b>	<b>60,6</b>	<b>290,2</b>	<b>56,6</b>	<b>3,4</b>
Обед														
<b>ТТК</b>	Свекла отварная с сыром	50	2,04	2,46	3,53	98,8	0,01	4,31	15,6	2,72	74,4	169,4	14,58	0,88
<b>221</b>	Суп картофельный с горохом	200	5,71	5,31	28,16	156,7	0,21	6,75	0,01	2,5	24,2	450	36,6	2,09
<b>604</b>	Тефтеля мясная	80	10	14,9	3,8	170	15,4	0,13	2,2	0,46	101,1	190,2	20,2	0,71
<b>753</b>	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	203	0,06	0	0	2	12	36	8	0,8

929	Компот из citrusовых	1/200	1,4	0,2	35,4	110	0	80,0	0	0	14,0	14,0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
пт	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	40	0	0	4,4	72	6	0,28
пт	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>29,26</b>	<b>31,13</b>	<b>145,34</b>	<b>888,2</b>	<b>15,78</b>	<b>131,19</b>	<b>17,81</b>	<b>8,07</b>	<b>237,0</b>	<b>971,5</b>	<b>95,28</b>	<b>5,36</b>
	<b>Всего</b>		<b>43,1</b>	<b>46,49</b>	<b>219,64</b>	<b>1384,14</b>	<b>15,95</b>	<b>131,19</b>	<b>124,81</b>	<b>10,55</b>	<b>297,6</b>	<b>1261,7</b>	<b>151,88</b>	<b>8,76</b>
<b>Четвёртый день</b>														
Завтрак														
З	Бутерброд с повидлом	30/15	6,1	5,9	16,60	140,3	0,02	0,12	49	0,46	180,9	55,5	14,9	0,6
411	Каша молочная манная маслом сливочным	150/5	4,27	10,14	29,79	209,7	0,16	0	0,16	1,6	30	102	42	1,4
1009	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
пт	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>12,84</b>	<b>16,34</b>	<b>75,88</b>	<b>477,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>49,16</b>	<b>2,42</b>	<b>223,8</b>	<b>209,4</b>	<b>69,8</b>	<b>3,0</b>
Обед														
131	Икра морковная	55	0,9	3,30	4,80	52	0,02	0,22	13	0,2	26,1	96,4	16,2	1,5
176	Борщ с капустой и	200	3,8	4,1	13,8	136	0,05	10,8	0	0,8	58	405	30	1,3

	картофелем													
<b>658/824</b>	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/15	11,30	9,1	10,2	169,4	0,060	0	0	0,60	15,8	157,8	20,1	102,9
<b>744</b>	Перловая каша рассыпчатая	150	4,4	5,20	34,40	202,50	0,05	0	0	1,8	30	81	21	0,9
<b>933</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	26,8	110	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1
<b>пт</b>	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0	16	278	9	2,2
<b>пт</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>26,01</b>	<b>23,08</b>	<b>130,13</b>	<b>866,6</b>	<b>0,328</b>	<b>32,84</b>	<b>13,00</b>	<b>4,55</b>	<b>180,4</b>	<b>1216,1</b>	<b>131</b>	<b>111,06</b>
	<b>Всего</b>		<b>38,85</b>	<b>39,42</b>	<b>206,01</b>	<b>1344,1</b>	<b>0,558</b>	<b>32,96</b>	<b>62,16</b>	<b>6,97</b>	<b>404,2</b>	<b>1425,5</b>	<b>200,8</b>	<b>114,06</b>
<b>Пятый день</b>														
Завтрак														
	Кондитерское изделие (пряник,печенье,булочка)	50	6,1	5,9	16,60	140,3	0,02	0,12	49	0,46	180,9	55,5	14,9	0,6
<b>411</b>	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,20	9,35	23,0	190,0	0,04	0	0	1,4	37,2	250	16	0,4
<b>1025</b>	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	0,02	0,4	0	0	34	102	0	0



<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	2/30	4,74	0,6	27,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	79,8	19,8	1,2
	<b>Итого</b>		<b>11,84</b>	<b>13,37</b>	<b>77,42</b>	<b>477,6</b>	<b>0,18</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>2,24</b>	<b>95,2</b>	<b>449,8</b>	<b>44,2</b>	<b>1,9</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
<b>81</b>	Салат из белокочанной капусты	55	1,50	1,5	1,80	39,1	0,02	9,50	34	0,20	26,8	124,1	7	0,45
<b>224</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,85	0,46	20,73	127	0,12	3	0	0,29	15,1	162,5	24,1	0,95
<b>668</b>	Тефтели с соусом	70/15	4,62	7,20	7,60	118	0,030	0,68	0	0,50	17,1	128	14,6	0,58
<b>405</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	5,1	21,9	151,5	0,08	0	0	0,9	12	92	49	1,6
<b>ТТК</b>	Компот из ягод	200	0,2	0	23,7	85	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1
<b>пт</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
<b>п/т</b>	Печенье	2/30	3,9	3,8	48,3	165	0,03	0,00	12	0	28	19		
	<b>Итого</b>		<b>23,08</b>	<b>18,84</b>	<b>154,36</b>	<b>835,3</b>	<b>0,398</b>	<b>13,98</b>	<b>46</b>	<b>3,04</b>	<b>133,5</b>	<b>723,5</b>	<b>129,4</b>	<b>6,74</b>
	<b>Всего</b>		<b>34,92</b>	<b>32,21</b>	<b>231,78</b>	<b>1312,9</b>	<b>0,578</b>	<b>18,5</b>	<b>46</b>	<b>5,28</b>	<b>228,7</b>	<b>1173,3</b>	<b>173,6</b>	<b>8,64</b>

								<b>8</b>						
<b>Шестой день</b>														
Завтрак														
<b>41</b>	Бутерброд с повидлом	30/15	6,1	5,9	16,60	140,3	0,02	0,12	49	0,46	180,9	55,5	14,9	0,6
<b>210</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/5	22,5	19,4	6,9	273,4	0,118	0,8	0,2	0,2	186,4 0	350,4		
<b>1011</b>	Чай с молоком	150/5 0	1,6	1,8	17,1	86	0,02	0,6	0	0	93	96	12	0,8
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	2/30	4,74	0,6	27,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	79,8	19,8	1,2
	<b>Итого</b>		<b>34,94</b>	<b>27,7</b>	<b>68,58</b>	<b>640,7</b>	<b>0,258</b>	<b>1,52</b>	<b>49,2</b>	<b>1,44</b>	<b>474,1</b>	<b>581,7</b>	<b>46,7</b>	<b>2,6</b>
Обед														
<b>ТТК</b>	Свекла отварная с сыром	55	2,04	2,46	3,53	98,8	0,01	4,31	15,6	2,72	74,4	169,4	14,58	0,88
<b>217</b>	Суп с картофельный с рыбной консервной	200/1 0	2,4	2,5	13	115	0,05	10,8	0	0,8	58	405	30	1,3
<b>712</b>	Птица запеченная	75	18,60	15,74	0,04	216,6	0,02	1,0	54	0,4	38	195,7	18	1,24
<b>753</b>	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	203	0,06	0	0	2	12	36	8	0,8
<b>933</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	26,8	110	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1
<b>пт</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6

	витаминизированный													
	<b>Итого</b>		<b>5,01</b>	<b>29,18</b>	<b>102,2</b>	<b>893,1</b>	<b>0,258</b>	<b>16,91</b>	<b>69,6</b>	<b>7,07</b>	<b>216,9</b>	<b>1004,0</b>	<b>105,28</b>	<b>7,38</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,95</b>	<b>56,88</b>	<b>170,78</b>	<b>1533,8</b>	<b>0,516</b>	<b>18,43</b>	<b>118,8</b>	<b>8,51</b>	<b>691,00</b>	<b>1585,7</b>	<b>151,98</b>	<b>9,98</b>
<b>Седьмой день</b>														
Завтрак														
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	25/10	6,1	5,9	16,60	140,3	0,02	0,12	49	0,46	180,9	55,5	14,9	0,6
<b>411</b>	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	4,27	10,14	29,79	209,7	0,16	0	0,16	1,6	30	102	42	1,4

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>1009</b>	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>12,84</b>	<b>16,34</b>	<b>75,88</b>	<b>477,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>59,16</b>	<b>2,45</b>	<b>223,8</b>	<b>209,4</b>	<b>69,8</b>	<b>3,0</b>
Обед														
<b>55</b>	Салат из свежих огурцов	1/55	0,6	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
<b>197</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,5	2,8	13,6	16	0,05	10,8	0	0,8	58	405	30	1,3

734	Котлеты из мяса кур	75	13,67	11,27	11,0	176,6	0,060	0,60	28	1,25	45,1	200,2	22	1,40
748	Рис припущенный	150	3,66	6,65	33,92	162,6	0,03	0	0,07	1,5	3,72	51	19,55	0,6
948	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,2	1,1	8,7	126	0,006	3	0	0	12	72	4	0,6
пт	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
пт	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>25,64</b>	<b>22,66</b>	<b>98,69</b>	<b>637,5</b>	<b>0,284</b>	<b>18,6</b>	<b>28,7</b>	<b>4,56</b>	<b>209,6 2</b>	<b>880,1</b>	<b>112,6 5</b>	<b>5,28</b>
	<b>Всего</b>		<b>38,48</b>	<b>39</b>	<b>174,57</b>	<b>1115,0</b>	<b>0,514</b>	<b>18,7 2</b>	<b>87,86</b>	<b>7,01</b>	<b>433,4 2</b>	<b>1089,5</b>	<b>181,4 5</b>	<b>8,28</b>

**Восьмой день**

Завтрак

41	Бутерброд с повидлом	30/15	6,1	5,9	16,60	140,3	0,02	0,12	49	0,46	180,9	55,5	14,9	0,6
ТТК	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	3,90	10,19	31,02	234,94	0,04	0	0,4	1,5	18,8	122,4	28,8	0,80
1009	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
пт	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>12,47</b>	<b>16,36</b>	<b>77,11</b>	<b>502,74</b>	<b>0,11</b>	<b>12</b>	<b>49,4</b>	<b>2,35</b>	<b>212,6</b>	<b>229,8</b>	<b>56,6</b>	<b>2,4</b>

Обед														
<b>81</b>	Салат из белокочанной капусты	55	1,50	1,5	1,80	39,1	0,02	9,50	34	0,20	26,8	124,1	7	0,45
<b>208</b>	Рассольник ленинградский	200	2,23	5,23	19,45	118,9	0,11	15,39	0	0,8	15,6	563	32,9	1,06
<b>541</b>	Котлеты рыбные	75	11,09	4,68	10	179,1	0,04	0,29	4	2,1	49,8	224,9	24,8	0,90
<b>759</b>	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	162	0,15	5,6	4	0,2	40	684	30	1
<b>ТТК</b>	Компот из ягод	200	0,2	0	23,7	85	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1
<b>пт</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>23,23</b>	<b>13,39</b>	<b>96,38</b>	<b>733,8</b>	<b>0,438</b>	<b>31,58</b>	<b>42</b>	<b>4,45</b>	<b>166,7</b>	<b>1795,9</b>	<b>129,4</b>	<b>6,51</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Всего</b>		35,7	29,75	173,49	1236,54	0,548	43,58	91,4	6,8	379,3	2025,7	186,0	8,91
<b>Девятый день</b>														
Завтрак														
	Кондитерское изделие (пряник,печенье,булочка)	50	6,1	5,9	16,60	140,3	0,02	0,12	49	0,46	180,9	55,5	14,9	0,6
411	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,20	9,35	23,0	190,0	0,04	0	0	1,4	37,2	250	16	0,4
1009	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
пт	Хлеб пшеничный витаминизированный	2/30	4,74	0,6	27,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	79,8	19,8	1,2
	<b>Итого</b>		<b>8,64</b>	<b>10,01</b>	<b>67,12</b>	<b>394,6</b>	<b>0,16</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>2,24</b>	<b>67,2</b>	<b>359,8</b>	<b>47,2</b>	<b>2,3</b>
Обед														
58	Салат из свежих помидоров	1/55	0,6	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
176	Борщ с капустой и картофелем	200	3,8	4,1	13,8	136	0,05	10,8	0	0,8	58	405	30	1,3
658/824	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/15	11,30	9,1	10,2	169,4	0,060	0	0	0,60	15,8	157,8	20,1	102,9
744	Перловая каша рассыпчатая	150	4,4	5,20	34,40	202,50	0,05	0	0	1,8	30	81	21	0,9
933	Компот из смеси	200	0,2	0,2	26,8	110	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1

	сухофруктов													
<b>пт</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>25,31</b>	<b>19,44</b>	<b>116,67</b>	<b>774,2</b>	<b>0,298</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>4,41</b>	<b>148,5</b>	<b>796,34</b>	<b>114,2</b>	<b>108,56</b>
	<b>Всего</b>		<b>33,95</b>	<b>29,45</b>	<b>183,79</b>	<b>1168,8</b>	<b>0,458</b>	<b>20,0</b>	<b>0</b>	<b>6,64</b>	<b>215,7</b>	<b>1156,14</b>	<b>161,4</b>	<b>110,86</b>
<b>Десятый день</b>														
Завтрак														
<b>41</b>	Бутерброд с повидлом	30/15	6,1	5,9	16,60	140,3	0,02	0,12	49	0,46	180,9	55,5	14,9	0,6
<b>467</b>	Омлет натуральный с маслом	150/5	22,5	19,4	6,9	273,4	0,118	0,8	0,2	0,2	186,40	350,4		
<b>1009</b>	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	2/30	4,74	0,6	27,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	79,8	19,8	1,2
	<b>Итого</b>		<b>33,44</b>	<b>25,9</b>	<b>66,48</b>	<b>611,7</b>	<b>0,238</b>	<b>0,92</b>	<b>49,2</b>	<b>1,26</b>	<b>387,1</b>	<b>497,7</b>	<b>37,7</b>	<b>2,2</b>
Обед														
<b>131</b>	Икра свекольная	55	0,9	3,30	4,80	52	0,02	0,22	13	0,2	26,1	96,4	16,2	1,5
<b>ТТК</b>	Суп картофельный с рыбной консервой	200/15	9,7	6,3	16,3	156	0,11	8,2	0	4,8	78	159	4,4	1,2

<b>668</b>	Тефтели с соусом	70/15	4,62	7,20	7,60	118	0,030	0,68	0	0,50	17,1	128	14,6	0,58
<b>753</b>	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	203	0,06	0	0	2	12	36	8	0,8
<b>948</b>	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,2	1,1	8,7	126	0,006	3	0	0	12	72	4	0,6
<b>пт</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>25,53</b>	<b>26,18</b>	<b>96,23</b>	<b>804,7</b>	<b>0,344</b>	<b>12,1</b>	<b>13</b>	<b>8,45</b>	<b>163,7</b>	<b>625,3</b>	<b>75,9</b>	<b>6,84</b>
	<b>Всего</b>		<b>58,97</b>	<b>52,08</b>	<b>162,71</b>	<b>1416,4</b>	<b>0,582</b>	<b>13,0 2</b>	<b>62,2</b>	<b>9,71</b>	<b>550,8</b>	<b>1123</b>	<b>113,6</b>	<b>9,04</b>

**Одиннадцатый день**

**Завтрак**

<b>41</b>	Бутерброд с маслом сливочным	1/15/30	0,1	7,0	0,1	130	0	0	78	0,1	2	3	0	0
<b>411</b>	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,20	9,35	23,0	190,0	0,04	0	0	1,4	37,2	250	16	0,4
<b>1009</b>	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	2/30	4,74	0,6	27,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	79,8	19,8	1,2
	<b>Итого</b>		<b>8,14</b>	<b>16,95</b>	<b>66,08</b>	<b>518,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>2,28</b>	<b>59</b>	<b>344,8</b>	<b>38,8</b>	<b>2,0</b>



Обед														
81	Салат из белокачанной капусты	55	1,50	1,5	1,80	39,1	0,02	9,50	34	0,20	26,8	124,1	7	0,45
208	Рассольник ленинградский	200	2,23	5,23	19,45	118,9	0,11	15,39	0	0,8	15,6	563	32,9	1,06
541	Биточки рыбные	75	11,09	4,68	10	179,1	0,04	0,29	4	2,1	49,8	224,9	24,8	0,90
759	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	162	0,15	5,6	4	0,2	40	684	30	1
ТТК	Компот из ягод	200	0,2	0	23,7	85	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1
пт	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
пт	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>23,23</b>	<b>13,39</b>	<b>107,38</b>	<b>733,8</b>	<b>0,438</b>	<b>31,58</b>	<b>38</b>	<b>3,73</b>	<b>166,7</b>	<b>1793,9</b>	<b>129,4</b>	<b>6,57</b>
	<b>Всего</b>		<b>31,37</b>	<b>30,34</b>	<b>173,46</b>	<b>1651,8</b>	<b>0,578</b>	<b>31,58</b>	<b>116</b>	<b>6,01</b>	<b>225,7</b>	<b>2138,7</b>	<b>168,2</b>	<b>8,57</b>
Двенадцатый день														
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	25/10	6,1	5,9	16,60	140,3	0,02	0,12	49	0,46	180,9	55,5	14,9	0,6
411	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	4,27	10,14	29,79	209,7	0,16	0	0,16	1,6	30	102	42	1,4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1009</b>	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,1	0	15	57	0	0	0	0	6	12	3	0,4
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	Итого		12,84	16,34	75,88	477,50	0,23	0,12	59,16	2,45	223,8	209,4	69,8	3,0
<b>Обед</b>														
<b>55</b>	Салат из свежих огурцов	1/55	0,6	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
<b>197</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,5	2,8	13,6	16	0,05	10,8	0	0,8	58	405	30	1,3
<b>734</b>	Котлеты особые из кур	75	13,67	11,27	11,0	176,6	0,060	0,60	28	1,25	45,1	200,2	22	1,40
<b>748</b>	Рис припущенный	150	3,66	6,65	33,92	162,6	0,03	0	0,07	1,5	3,72	51	19,55	0,6
<b>948</b>	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,2	1,1	8,7	126	0,006	3	0	0	12	72	4	0,6
<b>пт</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	2/20	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0	0	0,56	11,6	94	18,8	1,56
<b>пт</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	39,9	9,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>25,64</b>	<b>22,66</b>	<b>98,69</b>	<b>637,5</b>	<b>0,284</b>	<b>18,6</b>	<b>28,7</b>	<b>4,56</b>	<b>209,6 2</b>	<b>880,1</b>	<b>112,6 5</b>	<b>5,28</b>
	<b>Всего</b>		<b>38,48</b>	<b>39</b>	<b>174,57</b>	<b>1115,0</b>	<b>0,514</b>	<b>18,7</b>	<b>87,86</b>	<b>7,01</b>	<b>433,4</b>	<b>1089,5</b>	<b>181,4</b>	<b>8,28</b>

								2			2		5	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	---	--

Используемая литература: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, г.Москва, 1983 г;