Согласовано:

Начальник Центрального
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Пермскому краю
А.Б. Казаков

_____

«_____»_____2015г.

Утверждаю:

Директор МОУ
Усть-Качкинской СОШ
Т.Г. Байдина

_____

«____»_____2015 г.

Примерное десятидневное меню на учебный год для школьников 11-18 лет

На летне-осенний период

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений 2008 г.

Примерное десятидневное меню на учебный год для школьников с 11 до 18 лет.

Летне-осенний сезон

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений 2008 год.

№ рец	Наименование блюда	Перечень продуктов	Вес Брутт	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическ ценность (кал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				Первый день				Завтрак								
14	Каша рисовая молочная	Крупа рисовая	38,5	250	6,93	10,78	40,50	286,75	0,13	1,93	0,05	0,06	179,25	151,80	189,75	0,55
		молоко	147,5													
		сахар	6,25													
		вода	72,5													
		масло сливочное	6,25													
300	Чай с сахаром	чай	1	200	0,10		15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
		сахар	15													
363	сыр твердый порциями	сыр	20,5	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
111	Батон нарезной	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого завтрак					**15,90**	**17,45**	**81,20**	**546,35**	**0,20**	**2,07**	**0,10**	**1,01**	**379,75**	**305,30**	**207,25**	**1,63**
в процентном соотношении завтрак								**13%**								
				Первый день				Обед								
246	Огурец свежий	огурцы свежие	102	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,06	25,00	0,00	0,07	14,00	26,00	20,00	0,90
63	Щи из свежей капусты с картофелем	капуста белокочан	75	300/10	2,10	5,60	9,33	99,60	0,08	22,18	0	2,87	40,8	57	27	0,96
		картофель	48													
		морковь	18,9													
		лук репчатый	14,4													
		томат-паста	3													
		масло растительно	6													
		бульон или вода	240													
		соль	0,9													
		сметана	10													
200	Тефтели из говядины паровые	говядина 1категор	67	80	13,80	12,70	8,70	204,00	0,06	2,50	0,02	0,50	19,00	153,00	21,00	2,20
		хлеб пшеничный	9,4													
		вода	14													
		масло сливочное	2,3													
		лук репчатый	27													

265	Соус томатный	мука	2,5	50	0,54	1,86	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
		вода	25													
		масло сливочное	2,5													
		томатное пюре	7,5													
		сахар	0,3													
227	Макаронные изделия отварные	макаронные изд	68	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
		масло сливочное	9													
283	Компот из с/фр	смесь сухофруктов	25	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
		сахар	15													
		вода	190													
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	157,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,77
Итого обед					**33,96**	**22,32**	**140,86**	**898,10**	**1,28**	**50,98**	**0,04**	**6,11**	**143,15**	**434,80**	**122,85**	**9,51**
в процентном соотношении обед								**33%**								
Итого общая каллорийность за день					**49,86**	**39,77**	**222,06**	**1444,45**	**1,47**	**53,05**	**0,14**	**7,12**	**522,90**	**740,10**	**330,10**	**11,14**

Второй день **Завтрак**

107	Каша манная молочная жидкая	крупа манная	38,75	250	7,75	10,06	38,86	277,53	0,1	1,73	0,06	0,65	166	151,5	25,25	0,55
		молоко	132,5													
		сахар	6,25													
		вода	87,5													
		масло сливочное	6,25													
270	Какао с молоком	какао-порошок	5	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
		молоко	130													
		сахар	25													
		вода	80													
139	яйцо вареное	яйцо	1шт	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
	Батон нарезной	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого завтрак					**21,58**	**20,51**	**96,54**	**657,33**	**0,25**	**3,42**	**0,19**	**1,76**	**360,65**	**411,00**	**76,20**	**3,46**
в процентном соотношении завтрак								**21%**								

Второй день **Обед**

246	помидоры свежие	помидоры свежие	107	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
4	Суп картофельный с макаронными	макаронные изд	12	300	3,24	3,42	22,60	133,50	0,13	9,9	0	1,66	18,3	76,2	28,8	1,14
		картофель	120													
		морковь	15													
		лук репчатый	14,4													

	изделиями	масло растительно	3													
		бульон или вода	210													
		соль	0,9													
205	Колбаса молочная отварная	колбаса молочная	103	**100**	10,40	20,90	0,00	230,00	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61
235	Капуста тушенная	капуста	262,6	**200**	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
		масло сливочное	9													
		морковь	10													
		лук репчатый	14,2													
		томат-пюре	16													
		мука пшеничная	2,4													
		сахар	6													
274	Кисель	концентрат киселя	24	**200**	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	0	1	0	0	0,1
		сахар	10													
		вода	190													
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	**70**	3,80	0,40	24,60	107,50	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Яблоко		200	**200**	0,80	0,00	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,04	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого обед					**31,44**	**32,72**	**124,10**	**924,00**	**1,92**	**91,06**	**0,11**	**5,56**	**350,30**	**528,20**	**174,55**	**12,65**
в процентном соотношении обед								**34%**								
Итого общая каллорийность за день					**53,02**	**53,23**	**220,64**	**1581,33**	**2,17**	**94,48**	**0,30**	**7,32**	**710,95**	**939,20**	**250,75**	**16,11**

Третий день **Завтрак**

112	Каша пшенная молочная	крупа пшеничная	50	**250**	9,75	11,83	44,75	354,50	0,24	1,83	0,09	0,2	18,75	241,25	53,75	1,5
		молоко	140													
		сахар	6,25													
		вода	70													
		масло сливочное	6,25													
286	кофейный напиток	кофейный напиток	5	**200**	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	1,00
		молоко	100													
		вода	120													
		сахар	15													
365	Масло сливочное порц	масло сливочное	20	**20**	0,11	16,47	0,16	149,23	0,07	0,18	0,11	0,60	263,61	224,90	25,84	1,32
	Батон нарезной	батон нарезной	50	**50**	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
итого завтрак				**520**	**16,81**	**32,45**	**86,51**	**713,73**	**0,41**	**3,31**	**0,22**	**1,65**	**417,86**	**588,65**	**100,09**	**4,42**
в процентом соотношении завтрак								**14%**								

Третий день Обед

16	Салат из свежих огурцо	огурцы свежие	114	**100**	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
	с растительным маслом	масло растительно	10													
50	Суп картофельный с рыбой	бульон рыбный	210	**300**	11,82	5,90	18,18	172,20	0,23	14,54	0,06	0,42	51,90	222,30	68,40	1,90
		минтай	91,5													
		картофель	180													
		морковь	15													
		лук репчатый	15													
		масло сливочное	6													
		соль	0,9													
212	Птица отварная	курица 1 кат потро	112	**100**	16,50	11,40	0,40	170,00	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16,00	1,1
		морковь	3													
225	рис припущенный	рис	69	**200**	4,72	8,06	43,20	264,20	0,04	0,00	0,05	0,36	6,40	91,40	29,00	0,68
		вода или бульон	145													
		масло сливочное	9													
293	Сок яблочный	сок	200	**200**	0,10	0,20	5,80	92,00	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	**70**	5,32	0,56	34,44	157,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,77
Итого обед				**1020**	**42,46**	**36,82**	**120,72**	**1044,90**	**1,34**	**26,84**	**0,13**	**7,38**	**146,80**	**582,20**	**159,70**	**9,70**
в процентом соотношении обед								**30%**								
Итого общая каллорийность за день					**59,27**	**69,27**	**207,23**	**1758,63**	**1,75**	**30,15**	**0,35**	**9,03**	**564,66**	**1170,85**	**259,79**	**14,12**

Четвертый день Завтрак

109	Каша овсянная из	крупа "Геркулес"	37,5	**250**	7,91	11,13	31,86	259,23	0,35	2,54	0,09	1	272	369,94	91,03	2,38
	"Геркулеса жидкая	молоко	133,4													
		сахар	6,25													
		вода	86,63													
		масло сливочное	6,25													
300	Чай с сахаром	чай	1	**200**	0,10		15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
		сахар	15													
363	колбаса вареная	колбаса молочная	20,2	**20**	2,08	3,74	0,04	42,20	0,044	0	0	0,06	6,2	29,8	3,6	0,32
	Батон нарезной	батон нарезной	50	**50**	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого завтрак				**520**	**13,84**	**16,32**	**72,60**	**492,43**	**0,45**	**2,54**	**0,09**	**1,91**	**298,70**	**435,24**	**102,13**	**3,60**
в поцентном соотношении завтрак								**15%**								

Четвертый день Обед

246	помидоры свежие	помидоры свежие	107	**100**	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
		капуста белокочан	30													
		картофель	32,1													

37	Борщ со сметаной	морковь	18,9	**300/10**	2,18	6,00	12,74	114,00	0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
		лук репчатый	14,4													
		свекла	60													
		масло растительно	6													
		бульон или вода	240													
		сахар	3													
		томатное пюре	9													
		соль	0,9													
		сметана	10													
161	Котлета рыбная	минтай	131	**100**	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
		хлеб пшеничный	19													
		вода	14													
		яйца	6													
		масло сливочное	2													
241	Картофельное пюре	картофель	226	**200**	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,2	52	114	38	1,4
		молоко	32													
		масло сливочное	9													
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	**70**	5,32	0,56	34,44	157,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,77
	Слива	слива	112	**100**	0,80	0,00	9,60	49,00	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5
282	Компот из яблок	яблоки	45,4	**200**	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4	0	0,2	22	16	14	1,1
		вода	172													
		кислота лимонная	0,2													
		сахар	15													
Итого обед					**31,30**	**18,46**	**131,78**	**824,50**	**1,43**	**58,56**	**0,08**	**7,08**	**215,90**	**524,10**	**168,80**	**8,66**
в процентном соотношении обед								**38%**								
Итого общая каллорийность за день					**45,14**	**34,78**	**204,38**	**1316,93**	**1,88**	**61,10**	**0,17**	**8,99**	**514,60**	**959,34**	**270,93**	**12,26**

Пятый день **Завтрак**

132	Омлет с маслом	яйцо	80	**130/5**	10,20	9,20	0,60	126,00	0,06	0,00	0,20	0,40	44,00	154,00	10,00	2,00
		молоко	50													
		масло сливочное	2,5													
		масло сливочное	5													
270	Какао с молоком	какао-порошок	5	**200**	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,7	0,03	0	163,15	150	39	1,31
		молоко	130													
		сахар	25													
		вода	80													
	Батон нарезной	батон нарезной	50	**50**	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Пряники	пряники	60	**60**	2,95	2,35	37,50	183,00	0,03	0	0	1,2	5,5	25	0	0,4
Итого завтрак					**21,90**	**17,40**	**95,50**	**626,00**	**0,04**	**1,70**	**0,23**	**2,45**	**222,15**	**361,50**	**55,50**	**4,31**

в процентом соотношении							**22%**									
Пятый день							**Обед**									
4	салат из капусты с морковью	капуста белокочан	159	**150**	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	8,60
		морковь	19,5													
		масло растительно	15													
		сахар	7,5													
		лимонная кислота	0,15													
		вода для разведения лимонной кислоты	7,5													
42	Рассольник "Ленинградский	картофель	120	**300/10**	2,46	6,30	15,60	145,50	0,11	9,22	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,12
		крупа	6													
		морковь	15													
		лук репчатый	9,6													
		огурцы соленые	20,1													
		бульон или вода	225													
		масло сливочное	6													
		сметана	10													
		соль	0,9													
180	Гуляш из говядины	говядина (лопатка, грудинка, покромка)	111	**120**	16,80	10,30	3,90	184,04	0,10	1,50	0,02	3,66	63,14	216,65	32,36	0,61
		лук репчатый	17													
		томат-пюре	11													
		мука пшеничная	3,7													
		масло растител	6,5													
219	каша гречневая	крупа гречневая	92	**200**	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06
		вода	136													
		масло сливочное	9													
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	**70**	5,32	0,56	34,44	157,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,77
283	Компот из с/фр	смесь сухофруктов	25	**200**	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
		сахар	15													
		вода	190													
Итого обед					**41,44**	**38,32**	**156,68**	**1157,44**	**1,52**	**39,02**	**0,07**	**13,30**	**204,24**	**737,95**	**301,56**	**20,61**
в процентном соотношении								**36%**								
Итого общая каллорийность за день					**63,34**	**55,72**	**252,18**	**1783,44**	**1,56**	**40,72**	**0,30**	**15,75**	**426,39**	**1099,45**	**357,06**	**24,92**
Шестой день							**Завтрак**									
102	Каша "Дружба"	крупа рисовая	18,75	**250**	6,58	14,58	31,33	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	47,81	0,7
		крупа пшенная	13,75													
		молоко	127,5													

	Каша "Дружба"	вода	87,5													
		сахар	6,25													
		масло сливочное	6,25													
300	Чай с сахаром	чай	1	**200**	0,10		15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
		сахар	15													
	Батон нарезной	батон нарезной	50	**50**	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
363	сыр твердый порциями	сыр	20,5	**20**	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
Итого завтрак					**15,55**	**21,25**	**72,03**	**542,35**	**0,17**	**1,79**	**0,15**	**1,20**	**358,75**	**329,00**	**65,31**	**1,78**
в процентном соотношении завтрак								**14%**								
Шестой день							**Обед**									
51	Суп крестьянский со сметаной	капуста белокоч	37,5	**300/10**	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73
		картофель	33,25													
		морковь	12,5													
		крупа рисовая	10													
		лук репчатый	12													
		масло растительно	5													
		бульон или вода	212,5													
		сметана	10													
		соль	0,75													
205	Сосиски молочные отварные с соусом	сосиски молочные	103	**100**	10,40	20,90	0,00	230,00	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61
227	Макаронные изделия отварные	макаронные изд	68	**200**	7,54	0,90	38,72	193,20	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
		масло сливочное	9													
265	Соус томатный	мука	2,5	**50**	0,54	1,86	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
		вода	25													
		масло сливочное	2,5													
		томатное пюре	7,5													
		сахар	0,3													
293	Сок персиковый	сок	200	**200**	0,10	0,20	5,80	92,00	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	**70**	5,32	0,56	34,44	157,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,77
	Яблоко		200	**200**	0,80	0,00	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,04	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого обед					**30,13**	**30,12**	**133,28**	**999,00**	**1,30**	**36,91**	**0,07**	**5,85**	**249,10**	**451,30**	**114,60**	**13,49**
в процентном соотношении обед								**41%**								
Итого общая каллорийность за день					**45,68**	**51,37**	**205,31**	**1541,35**	**1,47**	**38,70**	**0,22**	**7,05**	**607,85**	**780,30**	**179,91**	**15,27**
Седьмой день							**Завтрак**									
108	Каша пшеничная молочная	крупа пшеничная	50	**250**	11,56	9,35	45,63	292,70	0,18	1,68	0,08	1,00	170,25	252,25	48,50	2,40
		молоко	125													
		сахар	6,25													

	молочная	вода	85													
		масло сливочное	6,25													
286	кофейный напиток	кофейный напиток	5	**200**	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	1,00
		молоко	100													
		вода	120													
		сахар	15													
139	яйцо вареное	яйцо	1шт	**40**	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
	Батон нарезной	батон нарезной	50	**50**	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого завтрак					**23,59**	**18,10**	**87,51**	**565,50**	**0,31**	**2,98**	**0,20**	**2,09**	**327,75**	**451,75**	**74,00**	**5,00**
в процентном соотношении завтрак								**17%**								
				Седьмой день				**Обед**								
246	Огурец свежий	огурцы свежие	102	**100**	0,80	0,10	2,50	14,00	0,06	25,00	0,00	0,07	14,00	26,00	20,00	0,90
45	Суп картофельный с горохом	горох	25,31	**300**	2,88	5,31	18,91	135,00	0,25	10,85	0,05	0,28	23,75	84,69	31,88	1,16
		картофель	104,1													
		морковь	15,63													
		лук репчатый	15													
		бульон или вода	203,1													
		соль	0,9													
		масло сливочное	6,25													
189	Котлета из говядины	говдина (котлетно	86	**100**	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
		хлеб пшеничный	19													
		вода	23													
		масло растительно	7													
		сухари панировочн	11													
235	Капуста тушенная	капуста	262,6	**200**	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
		масло сливочное	9													
		морковь	10													
		лук репчатый	14,2													
		томат-пюре	16													
		мука пшеничная	2,4													
		сахар	6													
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	**70**	5,32	0,56	34,44	157,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,77
289	Напиток из шиповника	шиповник	20	**200**	1,36		29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	7,64	8,27	2,24	0,45
		сахар	15													
		вода	230													
	Слива	слива	112	**100**	0,80	0,00	9,60	49,00	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5
Итого обед					**39,66**	**31,27**	**133,27**	**970,69**	**1,52**	**79,85**	**0,15**	**4,35**	**257,89**	**558,46**	**170,42**	**10,53**
в процентном соотношении обед								**26%**								
Итого общая каллорийность за день					**63,25**	**49,37**	**220,78**	**1536,19**	**1,83**	**82,83**	**0,35**	**6,44**	**585,64**	**1010,21**	**244,42**	**15,53**

Восьмой день **Завтрак**

141	Запеканка из творога	творог	141	**150**	24,00	25,20	23,90	425,00	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
		крупа манная	9,7													
		молоко	36													
		яйцо	4,5													
		масло сливочное	5,2													
		ванилин	0,015													
		сметана	5,2													
		сухари	5,2													
		сахар	9,7													
		молоко сгущенное	30	**30**	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
300	Чай с сахаром	чай	1	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
		сахар	15													
365	Масло сливочное порц	масло сливочное	20	**20**	0,11	16,47	0,16	149,23	0,07	0,18	0,11	0,60	263,61	224,90	25,84	1,32
	Батон нарезной	батон нарезной	50	**50**	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого завтрак					**30,12**	**45,67**	**81,41**	**863,63**	**0,22**	**1,08**	**0,32**	**2,21**	**673,21**	**673,10**	**81,54**	**3,28**
в процентном соотношении завтрак								**14%**								

Восьмой день **Обед**

22	Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	108	**100**	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
		масло растительно	10													
37	Борщ со сметаной	капуста белокочан	30	**300/10**	2,18	6,00	12,74	114,00	0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
		картофель	32,1													
		морковь	18,9													
		лук репчатый	14,4													
		свекла	60													
		масло растительно	6													
		бульон или вода	240													
		сахар	3													
		томатное пюре	9													
		соль	0,9													
		сметана	10													
210	Курица в соусе с томатом	филе куриное	96	**120**	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
		масло растительно	9													
		лук репчатый	9,3													
		томат-пюре	9,3													
		мука пшеничная	1,9													

	томатом	морковь	9,3													
		сметана	5													
		чеснок	0,9													
		вода	46													
225	рис припущенный	рис	69	**200**	4,72	8,06	43,20	264,20	0,04	0,00	0,05	0,36	6,40	91,40	29,00	0,68
		вода или бульон	145													
		масло сливочное	9													
283	Компот из с/фр	смесь сухофруктов	25	**200**	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
		сахар	15													
		вода	190													
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	**70**	5,32	0,56	34,44	157,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,77
	Апельсины	апельсины	214,5	**150**	1,35	0,00	12,15	64,50	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	4,5
Итого обед					**32,03**	**38,92**	**153,83**	**1099,20**	**1,21**	**121,66**	**0,08**	**10,54**	**205,30**	**447,00**	**154,30**	**12,64**
в процентном соотношении обед								**42%**								
Итого общая каллорийность за день					**62,15**	**84,59**	**235,24**	**1962,83**	**1,43**	**122,74**	**0,40**	**12,75**	**878,51**	**1120,10**	**235,84**	**15,92**

Девятый день **Завтрак**

109	Каша овсянная из "Геркулеса жидкая	крупа "Геркулес"	37,5	**250**	7,91	11,13	31,86	259,23	0,35	2,54	0,09	1	272	369,94	91,03	2,38
		молоко	133,4													
		сахар	6,25													
		вода	86,63													
		масло сливочное	6,25													
269	Какао с молоком	какао-порошок	5	**200**	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
		молоко	130													
		сахар	25													
		вода	80													
366	сыр твердый порциями	сыр	20,5	**20**	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
	Батон нарезной	батон нарезной	50	**50**	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
итого завтрак					**21,78**	**22,20**	**89,26**	**644,83**	**0,48**	**4,37**	**0,17**	**1,97**	**624,65**	**670,44**	**146,98**	**4,47**
в процентном соотношении завтрак								**18%**								

Девятый день **Обед**

246	Огурец свежий	огурцы свежие	102	**100**	0,80	0,10	2,50	14,00	0,06	25,00	0,00	0,07	14,00	26,00	20,00	0,90
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	макаронные изд	12	**300**	3,24	3,42	22,60	133,50	0,13	9,9	0	1,66	18,3	76,2	28,8	1,14
		картофель	120													
		морковь	15													
		лук репчатый	14,4													
		масло растительно	3													

		бульон или вода	210													
		соль	0,9													
241	Картофельное пюре	картофель	226	**200**	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,2	52	114	38	1,4
		молоко	32													
		масло сливочное	9													
235	Суфле рыбное	хек потр. без гол.	124	**100**	16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,40	0,06	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
		молоко	35													
		мука пшеничная	4													
		масло сливочное	4													
		яйцо	17,4													
		молоко	31,5													
		масло сливочное	4,55													
		вода	5,25													
		мука пшеничная	4,55													
274	Кисель	концентрат киселя	24	**200**	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	0	1	0	0	0,1
		сахар	10													
		вода	190													
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	**70**	5,32	0,56	34,44	157,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,77
Итого обед					**34,26**	**18,28**	**129,64**	**816,00**	**1,42**	**42,10**	**0,12**	**4,43**	**173,80**	**543,70**	**146,10**	**6,96**
в процентном соотношении обед								**31%**								
Итого общая каллорийность за день					**56,04**	**40,48**	**218,90**	**1460,83**	**1,90**	**46,47**	**0,29**	**6,40**	**798,45**	**1214,14**	**293,08**	**11,43**

Десятый день **Завтрак**

115	Каша ячневая молочная	крупа ячневая	55,5	**250**	8,00	14,25	44,70	339,00	0,15	1,78	0,1	0,95	208,75	313,25	46,5	1,15
		молоко	137,5													
		сахар	6,25													
		вода	67,5													
		масло сливочное	6,25													
286	кофейный напиток	кофейный напиток	5	**200**	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	1,00
		молоко	100													
		вода	120													
		сахар	15													
363	колбаса вареная	колбаса молочная в/с	20,2	**20**	2,08	3,74	0,04	42,20	0,044	0	0	0,06	6,2	29,8	3,6	0,32
	Батон нарезной	батон нарезной	50	**50**	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого завтрак					**17,03**	**22,14**	**86,34**	**591,20**	**0,29**	**3,08**	**0,12**	**1,86**	**350,45**	**465,55**	**70,60**	**3,07**
в процентном соотношении завтрак								**21%**								

Десятый день								Обед								
71	Суп картофельный с рыбой консервированной	консервы рыбные в собственном соку	48	300	11,06	8,66	19,26	199,50	0,12	9,88	0,04	0,90	76,50	198,90	57,90	1,50
		картофель	116,6													
		морковь	24													
		крупа рисовая	6													
		лук репчатый	11,4													
		бульон или вода	240													
		соль	0,9													
		масло сливочное	4,5													
219	каша гречневая	крупа гречневая	92	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06
		вода	136													
		масло сливочное	9													
197	Рулет из говядины паровой	говядина (котл мяс	75	100	15,60	12,30	6,60	200,00	0,06	0	0,03	0,5	15	164	19	2,4
		хлеб пшеничный	14													
		вода	24													
		яйцо	11													
		масло сливочное	3													
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	157,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,77
289	Напиток из шиповника	шиповник	20	200	1,36		29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	7,64	8,27	2,24	0,45
		сахар	15													
		вода	230													
	Яблоко		200	200	0,80	0,00	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,04	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого обед					**48,84**	**32,58**	**175,06**	**1191,59**	**1,50**	**29,88**	**0,12**	**3,76**	**181,64**	**787,87**	**310,84**	**17,53**
в процентном соотношении обед								**38%**								
Итого общая каллорийность за день																
Итого за 10дней					**497,75**	**478,58**	**1986,72**	**14385,98**	**15,45**	**570,24**	**2,53**	**80,85**	**5609,95**	**9033,69**	**2421,88**	**136,70**
Итого (средняя норма) за 10 дней					**49,775**	**47,858**	**198,672**	**1438,598**	**1,545**	**57,024**	**0,25**	**8,085**	**560,995**	**903,369**	**242,188**	**13,67**
					1	**1**	**4**	**52%**								
Завтрак за 10 дней								**7400,79**								
Завтрак (средняя норма)								**740,079**								
в процентном соотношении завтрак								**20%**								
Обед за 10 дней								**9925,42**								
Обед (средняя норма)								**992,542**								
в процентном соотношении обед								**35%**								