Утверждаю

Директор ГБОУРК «Школа-интернат №21»

Нер. вн ----------И. А .Неровня

«01 сентября 2021г

Примерное десятидневное меню для питания детей 11-18 лет

Первый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
I Завтрак								
1 Какао с молоком	200	Какао порошок	2	2	3.35	3.52	20.13	141.36
		Молоко	100	100				
		Сахар	10	10				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом. сыром	70/10/20	Булка	70	70	4.41	1.48	28.91	137.2
		Масло сливочное	10	10	0.1	7.2	0.1	66.0
		Сыр	20	20	4.7	6.5	0.76	77.5
				Итого	12.56	18.7	49.9	422.06
II Завтрак								
1 Каша пшеничная молочная	250/5	Крупа пшеничная	40	40	6.46	7.52	30.41	216.05
		Молоко	100	100				
		Вода	110	110				
		Сахар	5	5				
		Иодир	5	5				
		Соль	0.2	0.2				

2 Молоко	200	Молоко	200	200	3.6	5	10.38	112
3 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,06	24,08	121,64
4 Яблоко	185	Яблоко	185	185	0,8	0	23,97	92,0
				Итого	14.0	13,58	88,84	541,69
Обед								
1 Салат из свежей моркови с чесноком на растительном масле	100	Морковь	120	95	1,14	10,08	10,38	136,80
		Чеснок	0,6	0,5				
		Масло раст	5	5				
		Соль иодиров	0,5	0,5				
2 Борщ с мясом и сметаной	250/5	Мясо	30	30	7,03	10,40	7,99	187,83
		Капуста свежая	30	20				
		Картофель	100	80				
		Морковь	20	17				
		Лук репчатый	10	9				
		Свекла	80	70				
		Мясной бульон	70	70				
		Сметана	5	5				
		Соль иодир	2	2				
		Масло слив	5	5				
3 Картофельное пюре с маслом	180	Картофель	180	130	1.24	4.09	0.85	128.32
		Молоко	50	50				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	1	1				
4 Рыба тушена в томате	150	Рыба	110	90	11,61	6,42	6,0	128,23
		Морковь	50	40				
		Лук	20	17				

		Томат	10	10				
		Соль	0,5	0,5				
		Масло раст	5	5			6,00	
		Масло слив	5	5				

5 Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	20	0,04	0	24.76	94.2
		Сахар	10	10				
6 Хлеб ржаной	70	Хлеб	70	70	3,03	0,52	27,44	130,76
				Итого	27.81	35,5	117.13	935.22
Полдник								
1 Сок	200	Сок	200	200	0,86	0	23,18	98,6
2 Печенье сдобное	50	Печенье	50	50	5,2	2,6	38,4	188,0
				Итого	6,06	2,6	61,58	286,6
Ужин								
1 Голубцы с мясом и рисом с томатным соусом	350	Капуста свежая	160	150	26,0	27,99	31,45	499,15
		Крупа рисовая	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Лук репчатый	10	8				
		Мясо	100	80				
		Соль иодир	1	1				
1,1 Соус		Масло слив	5	5				
		Мука пшеничная	5	5				
		Томатное пюре	10	10				
		Соль	0.3	0.3				
2 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
		Вода	200	200				
3 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,34	0,37	19,6	93,4
4 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
				Итого	31,68	29,48	89,97	774,27
				Всего	**93.1**	**98,87**	**407.42**	**2962.84**

Второй день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1Булка с маслом	60/10	Булка	60	60	3,77	1.28	28,91	145,98
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
2 Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2	2	1.44	1.49	28.94	122.9
		Молоко	100	100				
		Сахар	10	10				
		Вода	100	100				
				Итого	5.22	9.97	57.95	338.88
II Завтрак								
1 Каша гречневая молочная с маслом	200	Крупа гречневая	40	40	6,61	6,84	29,42	205,14
		Молоко	100	100				
		Сахар	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Вода	50	50				
		Соль иодир	0,5	0,5				
2 Колбаса отварная	100	колбаса	100	100	5.37	12.51	0	179.90
3 Булка	50	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
4 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
		Вода	200	200				
5 Яблоко	185	Яблоко	200	200	0,8	0	23,91	92,0
				Итого	16.83	20.9	93.07	668.12

Обед								
1 Салат из свежей капусты на раст, масле	120	Свежая капуста	120	110	1,00	6,07	6,38	84,02
		Масло раст	3	3				
		Сахар	3	3				
		Соль иодир	0,2	0,2				
2 Суп картофельный с рыбой	250	Картофель	180	135	13,98	4,22	27,72	210,3
		Рыба	90	55				
		Лук репчатый	20	17				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	2	2				
		Рыбный бульон	50	50				
3 Жаркое по домашнему	280	Картофель	240	220	12.16	7.35	0.51	407.76
		Лук	20	17				
		Томат	10	10				
		Масло слив	5	5				
		Мясо	100	80				
		Соль иодир	0,5	0,5				
4 Компот из яблок с лимоном	200	Лимон	10	5	0,25	0,25	25,35	104,07
		Яблоко	50	45				
		Сахар	15	15				
		Вода	150	150				
5 Хлеб ржаной	70	Хлеб	70	70	3,03	0,52	27,44	130,76
				Итого	30.42	18.41	87.4	936.91
Полдник								
1 Кефир	200	Кефир	200	200	3.62	5.79	24.0	162.0
2 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,09	121,65
				Итого	6.76	6.86	48.09	283.65

Ужин								
1 Салат из отварной свеклы на раст масле	100	Свекла	120	100	1,40	10,08	9,22	133,28
		Масло раст	5	5				
		Чеснок	0,6	0,5				
2 Плов рисовый с мясом	250	Мясо	100	100	20.52	16.36	54.87	459.8
		Рис	60	60				
		Томат	15	15				
		Масло слив	10	10				
		Лук репчатый	12	10				
		Морковь	20	16				
		Соль иодир	0,5	0,5				
3 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
		Вода	200	200				
4 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,35	0,37	19,6	93,4
5 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,09	121,65
				Итого	27,61	27,93	122,62	868.21
				Всего	86.84	84.07	409.13	3095.77

Третий день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1Булка с маслом	60/10	Булка	60	60	3,87	8.42	29.01	211.98
		Масло	10	10				
2 Какао с молоком	200	Какао порошок	1	1	4,2	4	16	117
		Молоко	100	100				
		Сахар	15	15				
		Вода	100	100				
				Итого	8,07	12,48	45,01	328,98
Ii Завтрак								
1 Каша манная молочная с маслом	250	Крупа манная	30	30	8,15	8,85	13,85	306,15
		Молоко	100	100				
		Вода	120	120				
		Сахар	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0,3	0,3				
2 Яйцо вареное	1 шт	Яйцо	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8
3 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0.2	0.05	14.84	60.08
		Сахар	10	10				
		Вода	200	200				
4 Булка	5о	Булка	50	50	3,14	1,07	24,09	121,65
5 Банан	185	Банан	185	185	2.75	0.93	38.85	158.6
				Итого	19.32	15.5	91.91	709.28

Обед								
1 Салат из свежих помидор и огурцов на раст масле	100	Свежие помидоры	60	50	0.98	5.13	4.54	65.81
		Свежие огурцы	60	50				
		Масло раст	5	5				
		Соль иодир	0.03	0.03				
2 Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	300/5	Картофель	100	80	7.26	10.0	12.77	171.3
		Морковь	20	17				
		Лук репчатый	10	7				
		Масло слив	5	5				
		Свежая капуста	70	60				
		Зелень	3.75	2.5				
		Мясо	30	30				
		Сметана	5	5				
		Мясной бульон	110	110				
		Соль иодир	2	2				
3 Картофельное пюре с маслом	150	Картофель	150	130	1.03	3.41	0.71	106.93
		Молоко	20	20				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	1	1				
4 Жареная рыба	100	Рыба	110	90	20.91	6.29	4.03	154.41
		Масло раст	10	10				
		Мука	10	10				
		Соль иодир	0.5	0.5				
5 Кисель из варенья	200	Варенье	25	25	0.15	0	38.71	155.43
		Картоф. крахмал	7	7				
		Вода питьевая	180	180				
6 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2.16	0.37	19.6	93.4
				Итого	32.49	25.2	80.36	747.28

Полдник								
1 Молоко	200	Молоко	200	200	3.6	5	10.38	112
2 Вафли	70	Вафли	70	70	1,96	2,31	54,11	245
				Итого	5.56	7,31	64.49	35
Ужин								
1Капуста тушеная	230	Свежая капуста	300	260	3.95	4.9	10.37	124.61
		Лук репчатый	20	15				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0.5	0.5				
2 Отварная курица	130	Курица	150	130	27,3	10,66	0,65	206,7
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0.5	0.5				
3 Пирог с яблоками	120	Мука	70	70	9,6	11,1	65,2	382
		Молоко	50	50				
		Масло слив	5	5				
		Масло раст	5	5				
		Сахар	5	5				
		Яйцо	1/10	1/10				
		Дрожжи	1	1				
		Яблоко	50	40				
		Сахар	5	5				
		Соль иодир	0.3	03				
4 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
5 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,34	0,37	1,96	93,4
				Итого	43.39	27.08	93.02	866.79
				Всего	109.91	88.4	382.77	3033.08

Четвертый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2	2	1.44	1.49	28.94	126.9
		Молоко	100	100				
		Сахар	15	15				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом	70/10	Булка	70	70	4,51	10.17	29.01	203,2
		Масло слив	10	10				
				Итого	5.95	9.18	57.95	330.1
Ii Завтрак								
1 Творожная запеканка	200	Творог	140	140	20,13	14	34,53	264
		Молоко	30	30				
		Крупа манная	10	10				
		Мука пшеничная	5	5				
		Сахар	10	10				
		Яйцо	1/4	1/4				
		Соль иодир	0,2	0,2				
1,1 Молочныый соус	110	Молоко	100	100				
		Масло слив	5	5				
		Мука пшеничная	5	5				
		Сахар	5	5				
2 Молоко	200	Молоко	200	200	3.6	5	12.38	112
3 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
4 Груша	185	Груша	185	185	0	0,56	17.52	63.25
				Итого	26.87	20,63	88.51	560.89

Обед								
1Салат витаминный	110	Морковь	50	45	1,25	11,15	12,69	156,13
		Свежая капуста	50	40				
		Масло раст	5	5				
		Яблоки свежие	30	20				
		Сахар	3	3				
2 Суп молочный с рисом	300	Молоко	280	280	7,42	9,1	27,94	228,82
		Крупа рисовая	20	20				
		Сахар	3	3				
		Масло слив	3	3				
		Соль	1	1				
3 Картофель отварной С маслом	300	Картофель	350	300	2,7	7,9	21,65	168,87
		Масло слив	10	10				
		Соль	1	1				
4 Биточки из мяса с томатным соусом	135	Мясо	120	120	15,76	20,77	14,82	341,41
		Хлеб пшеничный	10	10				
		Мука пшеничная	10	10				
		Яйцо	1/10	1/10				
		Соль	1	1				
4,1 Соус	20	Мука пшеничная	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Томат	10	10				
5 Компот из кураги	200	Курага	20	20	0,33	0	22,66	91,98
		Сахар	15	15				
		Вода	200	200				
6 Хлеб ржаной	70	Хлеб	70	70	3,03	0,52	27,44	130,76
				Итого	30,49	49.44	127,2	1117,97

Полдник								
1 Сок	200	Сок	200	200	2,02	0,2	5,8	36
2 Булка	50	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131
				Итого	5,87	1,7	30,7	167
Ужин								
1 Ленивые голубцы с мясом и рисом и томатным соусом	300	Мясо	120	110	26.0	27.99	31.45	499.15
		Капуста свежая	300	240				
		Рис	10	10				
		Масло слив	5	5				
		Лук репчатый	10	8				
		Соль иодир	1	1				
1,1 Соус томатный	20	Мука пшеничная	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Томат	10	10				
		Соль	0.3	0.3				
2 Блины со сгущеным молоком	90/30	Мука	50	50	6	6	45,6	321
		Молоко	50	50				
		Сахар	5	5				
		Масло раст	5	5				
		Яйцо	1/10	1/10				
		Сгущеное молоко	30	30				
3 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
		Вода	200	200				
4 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,34	0,37	19,6	93,4
				Итого	34.54	34,41	111.49	973.63
				Всего	103.72	116.97	415.85	3151.59

Пятый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Булка с маслом и сыром	70/10/20	Булка	70	70	4,41	0,49	28,91	137,2
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
		Сыр	20	20	4,7	6,5	0,16	77,5
2 Какао с молоком	200	Какао порошок	1	1	4,2	4.0	16.0	117.0
		Молоко	100	100				
		Сахар	15	15				
		Вода	100	100				
				Итого	13,41	18,19	45,17	397,7
II Завтрак								
1 Каша пшеничная молочная с маслом	250	Крупа пшеничная	40	40	8,8	8,25	36,24	259,75
		Молоко	100	100				
		Сахар	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Соль	0,5	0,5				
2 Булка	50	Булка	50	50	3,14	2,07	24,09	121,65
3 Сосиска	100	Сосиска	100	100	10.4	20.0	21.2	224.0
4 Молоко	200	Молоко	200	200	3.6	5.0	10.38	112.0
5 Апельсин	185	Апельсин	185	185	0	0,37	14.99	44.0
				Итого	25,94	35.69	106.9	761.4

Обед								
1 Салат из моркови с зеленым горошком	120	Морковь	100	90	2,28	12,14	7,5	88,51
		Зеленый горошек консерв	30	30				
		Масло раст	5	5				
		Соль иодир	0.3	0.3				
2 Суп мясной с фрикадельками	300	Мясо	80	80	9,68	6,69	21,55	188,6
		Картофель	180	150				
		Морковь	10	7				
		Лук репчатый	10	7				
		Яйцо	1/10	1/10				
		Вода	100	100				
		Соль	2	2				
3 Картофельное пюре с маслом	180	Картофель	180	130	1.24	4.09	7.85	128.32
		Молоко	50	50				
		Масло слив	5	5				
		Соль	1	1				
4 Рыба запеченная с яйцом	120	Рыба	130	100	20,99	15,91	10,50	150,87
		Мука пшеничная	10	10				
		Масло слив	10	10				
		Яйцо	1	1				
		Лук репчатый	20	17				
		Соль иодир	1	1				
5 Компот из свежих яблок	200	Яблоки	50	40	0,16	0	14,99	60,64
		Сахар	10	10				
6 Хлеб ржаной	70	Хлеб	70	70	3,03	0,52	27,44	130,76
				Итого	37.38	39.35	82.83	747.7

Полдник								
1 Кефир	200	Кефир	200	200	3.62	5.79	24.0	162.0
2 Пряники	50	Пряники	50	50	1,2	0,7	19,4	60,5
				Итого	4.82	6,49	43.4	222.5
Ужин								
1 Салат из свежих помидор	95	Свежие помидоры	100	95	0,8	4,74	3,23	50,6
		Масло раст	5	5				
		Соль	0,02	0,02				
2 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	Греча	60	60	8.02	5.53	50.19	255.33
		Масло слив	5	5				
		Соль	0,5	0,5				
3 Отварная колбаса	100	Колбаса	100	100	5.37	12.51	0	179.9
4 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
5 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,34	0,37	19,6	93,4
6 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1.07	24,08	121,64
				Итого	19.87	24.27	111.94	760.95
				Всего	101.42	123.99	390.26	2890.25

Шестой день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Какао с молоком	200	Какао порошок	1	1	4,2	4	16	117
		Молоко	100	100				
		Сахар	15	15				
		Вода	90	90				
2 Булка с маслом	70/10	Булка	70	70	4,41	1.48	28,91	137,2
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
				Итого	8,71	11,69	45,01	320,2
Ii Завтрак								
1 Каша геркулесовая молочная с маслом	250	Крупа геркулесовая	35	35	7,75	9,77	26,79	232
		Молоко	100	100				
		Сахар	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Вода	110	110				
		Соль	0,5	0,5				
2 Сосиска	100	Сосиска	100	100	10.4	20.0	21.2	224.0
3 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
		Вода	200	200				
4 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
5 Банан	185	Банан	185	185	2.75	0,93	38.85	158.6
				Итого	24.24	31.16	125.76	796.32

Обед								
1 Салат из свежих огурцов с зеленым луком на растительном масле	100	Свежие огурцы	100	90	0,72	10,06	2,48	103,46
		Лук зеленый	10	7				
		Масло раст	5	5				
		Соль иодир	0.3	0.3				
2 Суп гороховый с мясом	300	Мясо	30	30	6,6	8,76	15,71	173,2
		Картофель	180	160				
		Морковь	15	12				
		Лук репчатый	15	13				
		Зелень	5	3				
		Масло слив	5	5				
		Мясной бульон	120	120				
		Соль иодир	2	2				
3 Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180/5	Крупа рисовая	60	60	1.7	7.69	37.38	145.95
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0,03	0,03				
4 Мясо порционное с томатным соусом	100/20	Мясо	130	100	16,9	22,9	0	273, 7
		Соль	0,5	0,5				
4,1 Соус		Масло слив	5	5				
		Мука пшеничная	5	5				
		Томат паста	10	10				
5 Компот из изюма	200	Изюм	20	20		0	22,2	90
		Сахар	10	10				
		Вода	180	180				
6 Хлеб ржаной	70	Хлеб	70	70	3,03	0,52	27,44	130,76
				Итого	29.25	49.93	105.21	917.07

Полдник								
1 Сок	200	Сок	200	200	0,85	0	23,18	98,6
2 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,06	24,08	121,64
				Итого	3,99	1,06	47,26	220,24
Ужин								
1 Салат из свежей капусты на раст масле	100	Свежая капуста	120	100	0,84	5,06	0,32	70,02
		Масло раст	5	5				
		Сахар	3	3				
2 Азу по-татарски	300	Мясо	120	90	19,09	17,85	36,4	369,5
		Мясо слив	5	5				
		Лук репчатый	30	25				
		Мука пшеничная	5	5				
		Огурцы соленые	30	30				
		Картофель	250	200				
		Чеснок	1	0,6				
		Масло раст	5	5				
		Соль	0,5	0,5				
3 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
		Вода	200	200				
4 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,34	0,37	19,6	93,4
5 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
				Итого	25,61	24,4	95,24	714,64
				Всего	91.8	119.23	418.48	2968.47

Седьмой день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Кофе с молоком	200	Кофейный напиток	2	2	2,79	3,19	19,71	118,69
		Молоко	100	100				
		Сахар	15	15				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом и сыром	70/10/20	Булка	70	70	9.21	15.18	28,91	137,2
		Масло слив	10	10			0,1	66
		Сыр	20	20			32,3	77,5
				Итого	12.0	18.37	81,02	399,39
Ii Завтрак								
1 Омлет из двух яиц	130	Яйцо	2 шт	2шт	11,64	18,04	3,04	221,08
		Молоко	50	50				
		Масло слив	10	10				
		Соль	0,02	0,02				
2 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
3 Чай с шоколадными конфетами	200/50	Чай	2	2	2	19,75	27,1	284,5
		Конфеты шоколад	50	50				
		Вода	200	200				
4 Виноград	185	Виноград	185	185	1.1	1,1	28.49	133.2
				Итого	17.88	39.96	82.71	760.42

Полдник								
1Молоко	200	Молоко	200	200	3.6	5	10.38	112.0
2 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
				Итого	6.74	6,07	34.46	233.64
Ужин								
1 Салат из свежей белокочанной капусты на раст масле	100	Капуста	120	100	1,8	3,6	7,6	67,9
		Масло раст	5	5				
		Соль иодир	0.2	0.2				
		Сахар	5	5				
2 Картофель отварной с маслом	280	Картофель	300	280	25,95	7,37	20,21	157,61
		Масло слив	5	5				
		Соль	0,5	0,5				
3 Рыба отварная	100	Рыба	110	100	18,5	1,0	0	83,9
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0,5	0,5				
4 Ватрушка с творогом Из дрожжевого теста	150	Мука пшеничная	70	70	14,4	11,6	61,2	406,8
		Молоко	50	50				
		Яйцо	1/10	1/10				
		Масло слив	5	5				
		Сахар	5 +5	5 +5				
		Творог	40	40				
		Дрожжи	1	1				
		Масло раст	5	5				
		Соль иодир	0.5	0.5				
5Чай сладкий	200	Вода	200	200	0,2	0,05	14,84	60,08
		Чай	2	2				
		Сахар	10	10				
6 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,34	0,37	1,96	93,4

				Итого	63,19	23,99	123,45	869,69
				Всего	119.4	100.98	430.39	2998.59

Четырнадцатый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Какао с молоком	200	Какао порошок	1	1	4,2	4.0	16.0	117.0
		Сахар	15	15				
		Молоко	100	100				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом и сыром	70/10/20	Булка	70	70	4,41	1.48	28,91	137,2
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
		Сыр	20	20	4,7	6,5	0,16	77,5
				Итого	13,41	19.18	45,17	397,7
Ii Завтрак								
1 Каша молочная с маслом «Дружба»	250/5	Рис	25	25	7,75	12.0	33,75	275,25
		Пшено	25	25				
		Молоко	100	100				
		Сахар	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0,3	0,3				
2 Сосиска	100	Сосиска	100	100	10.4	20.0	21.2	224.0
3 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
4 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
		Вода	200	200				
5 Апельсин	185	Апельсин	185	185	0	0.37	14.99	44.0
				Итого	21.49	33.49	108.86	724.97

Обед								
1 Сала из квашеной капусты и свеклы на раст масле	110	Квашеная капуста	70	60	2,09	5,5	5,06	76,89
		Свекла	60	50				
		Масло раст	5	5				
		Сахар	0.2	0.2				
2 Рассольник с рыбой и сметаной	300	Рыба	80	50	4,8	7,5	12,3	136,2
		Картофель	100	80				
		Перловая крупа	10	10				
		Огурцы соленые	30	30				
		Лук репчатый	20	17				
		Бульон рыбный	140	140				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	1	1				
		Сметана	5	5				
3 Отварные макароны с маслом	180/5	Макароны	60	60	1.5	2.96	21.63	193.48
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0,5	0,5				
4 Зразы мясные с яйцом и овощами	150	Мясо	130	110	8,68	11,9	14,06	183,94
		Лук репчатый	40	36				
		Морковь	40	37				
		Яйцо	1/10	1/10				
		Яйцо	1/4	1/4				
		Масло слив	5	5				
		Масло раст	5	5				
		Соль иодир	0,5	0,5				
5 Компот из свежих яблок	200	Яблоки	50	45	0,16		14,99	60,64
		Сахар	10	10				
		Вода	180	180				
6 Хлеб ржаной	70	Хлеб	70	70	3,03	0,52	27,44	130,76
				Итого	20.26	28.38	104.38	781.91

Полдник								
1 Сок	200	Сок	200	200	0,86	0	23,18	98,6
2 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	12,64
				Итого	4,0	1,07	47,26	111,24
Ужин								
1 Картофельное пюре с маслом	180	Картофель	180	130	1.24	4.09	0.85	128.32
		Молоко	50	50				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	1	1				
2 Котлета мясная	120	Мясо	130	90	14.0	18.46	13.17	303.48
		Лук репчатый	10	8				
		Яйцо	1/10	1/10				
		Хлеб пшеничный	10	10				
		Масло раст	10	10				
		Мука пшеничная	10	10				
		Соль иодир	0,5	0,5				
3 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,34	0,37	19,6	93,4
4 Чай сладкий	200	Чай	2	2	0,2	0,05	14,84	60,08
		Сахар	10	10				
		Вода	200	200				
5 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
				Итого	20.92	24.04	72.54	706.92
				Всего	80.08	106.16	378.21	2722.74