

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с. Рейдово имени Героя  
Советского Союза Ильичева  
Петра Ивановича

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Рейдово имени Героя Советского Союза Ильичева Петра Ивановича. Адрес: 382300, Республика Хакасия, г. Ачинск, с. Рейдово, ул. Школьная, д. 1. Контактный телефон: 382300-111111. Электронная почта: info@школа.рш.рф

УТВЕРЖДАЮ Директор

МБОУ СОШ

с. Рейдово им. Ильичёва П.И.

Балухтин Ю.В.



**Перспективное десятидневное меню для  
организации 2-х разового питания (завтрак, обед)  
для детей 7-11 лет**

02.09.2024 г.

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 1 завтрак					
54-21к-2020	<b>каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	7,00	8	38	235,00
	масло сливочное	3,75				
	сахар	3,75				
	крупа рисовая	15,00				
	молоко	90,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
54-1з-2020	<b>сыр порциями</b>	<b>10,00</b>	2,00	2,00	1	16,00
	сыр	25,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
338	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	4,00	1,00	56,00	28,00
	яблоки	100,00				
54-2гн-2020	<b>чай с сахаром и молоком</b>	<b>200,00</b>	2,00	1,00	9,00	54,00
	чай высшего сорта	0,56				
	сахар	5,00				
	молоко	0,50				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560,00</b>	<b>18,1</b>	<b>19,2</b>	<b>124,1</b>	<b>496,10</b>
	<b>обед</b>					
54-5з-2020	<b>салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100,00</b>	0,9	3,2	2,8	39,6
	помидоры свежие	56,4				
	огурцы свежие	43,75				
	лук репчатый	14,4				
	масло растительное	6,00				
54-8с-2020	<b>суп картофельный с бобовыми(горох)</b>	<b>250</b>	5	5	25	112,00
	горох	16,00				
	картофель	45,00				
	масло растительное	4,00				
	лук репчатый	10,00				
	морковь	10,00				
54-1г-2020	<b>макаронны отварные</b>	<b>180,00</b>	7	8	32	210,00
	масло сливочное	4,84				
	макаронные изделия	53,81				
54-5м-2020	<b>котлеты рубленые из птицы</b>	<b>100,00</b>	14	3	14	126,40
	курица филе	66,00				
	хлеб пшеничный	16,50				
	молоко	24,00				
	масло сливочное	3,00				
	сухари панировочные	9,00				
54-1соус-2020	<b>соус сметанный</b>	<b>40,00</b>	1,00	1,00	1,00	15,00
	сметана	10,00				
	мука пшеничная	3,00				
54-5хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>180,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	яблоки или груши	40,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сахар	24,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124,00
	<b>булочка школьная</b>	<b>60,00</b>	3,00	5,00	35,00	150,00
	<b>итого за обед</b>	<b>1003,00</b>	<b>38,9</b>	<b>27,2</b>	<b>177,8</b>	<b>991</b>
	<b>итого</b>	<b>1563,00</b>	<b>57,00</b>	<b>46,40</b>	<b>301,90</b>	<b>1487,10</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 2 завтрак					
54-1т-2020	<b>запеканка из творога</b>	<b>220,00</b>	23,00	21,00	26,00	310,00
	масло сливочное	5,21				
	сахар	9,7				
	творог	139,50				
	крупа манная	9,70				
	сметана	5,21				
	яйцо	4,50				
	<b>молоко сгущённое</b>	<b>30,00</b>	2,00	3,00	16,00	96,00
	молоко сгущённое	30,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3,00	0,00	20	97,00
54-3гн-2020	<b>чай с сахаром 200</b>	<b>250,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай высшего сорта	0,56				
	сахар	5,00				
	лимон	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>28,300</b>	<b>31,20</b>	<b>68,6</b>	<b>595,90</b>
	<b>обед</b>					
54-13з-2020	<b>салат из свеклы с зелёным горошком</b>	<b>100,00</b>	2,00	6,00	8,00	83
	свекла	45,6				
	горошек	12,00				
	масло растительное	6,00				
200	<b>суп картофельный с рыбой</b>	<b>250,00</b>	3	8	22	132,00
	горбуша	50,00				
	картофель	50,00				
	масло сливочное	4,33				
	лук репчатый	7,80				
	морковь	12,80				
	крупа рисовая	4,00				
637	<b>азу из говядины</b>	<b>280,00</b>	20	13	29	342,00
	говядина	112,00				
	масло растительное	7,00				
	томатная паста	2,00				
	лук репчатый	13,00				
	мука пшеничная	2,60				
	огурцы солёные	13,00				
	картофель	106,00				
54-5хн-2020	<b>кисель</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	20,00	88,00
	кисель из концентрата	24,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сахар	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124,00
	<b>печенье</b>	<b>40,00</b>	2	4	25,00	120,00
	<b>итого за обед</b>	<b>963,00</b>	<b>35,00</b>	<b>33,00</b>	<b>146,00</b>	<b>998,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1513,00</b>	<b>63,30</b>	<b>64,20</b>	<b>214,60</b>	<b>1593,90</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 3 завтрак					
54-9к-2020	<b>каша молочная манная</b>	<b>200,00</b>	23,00	8,00	99,00	203,00
	масло сливочное	10,00				
	сахар	3,00				
	молоко	100,00				
	крупа манная	50,00				
	соль	1,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
ПП	<b>блины</b>	<b>50,00</b>	6,00	6,00	37,00	150,00
	блины	60,00				
54-21гн-2020	<b>какао с молоком 200</b>	<b>250,00</b>	0,00	15,00	60,00	70,00
	какао порошок	5,00				
	сахар	7,00				
	молоко	130,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>32,10</b>	<b>46,20</b>	<b>216,1</b>	<b>586,10</b>
	<b>обед</b>					
54-3з-2020	<b>помидор в нарезке с перцем сладким</b>	<b>100,00</b>	3,00	0,00	8,50	43,00
	перец	10,00				
	помидор	60,40				
54-2с-2020	<b>борщ с картофелем и капустой со сметаной</b>	<b>250,00</b>	6	6,00	22,00	121,00
	свекла	52,00				
	картофель	32,50				
	масло растительное	5,00				
	лук репчатый	12,00				
	морковь	13,00				
	трматная паста	7,50				
	сахар	1,50				
	капуста	48,75				
	сметана	10,00				
	свинина	19,20				
54-5р-2020	<b>котлета рыбная с морковью</b>	<b>100,00</b>	18,00	9,00	7,00	169,00
	горбуша	90,40				
	масло сливочное	3,80				
	хлеб пшеничный	8,00				
	лук репчатый	5,00				
	мука пшеничная	2,60				
	морковь	11,80				
	молоко	10,00				
	яйцо куриное	1,00				
54-6г-2020	<b>рис припущенный</b>	<b>180,00</b>	4,00	5,00	36,00	209,00
	крупа рисовая	54,00				
	масло сливочное	6,80				
	соль	0,50				
54-4хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	изюм	20,40				
	сахар	7,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
	<b>печенье</b>	<b>40,00</b>	2	4	25	120,00
	<b>сок</b>	<b>200,00</b>	0	0	18	76,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>1163,00</b>	<b>41,00</b>	<b>26,00</b>	<b>184,50</b>	<b>1076,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1713,00</b>	<b>73,10</b>	<b>72,20</b>	<b>400,60</b>	<b>1662,10</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 4 завтрак					
54-1о-2020	<b>омлет натуральный</b>	<b>230</b>	13,00	19,00	3,00	269,00
	масло сливочное	11,50				
	молоко	57,7				
	яйцо куриное	2,00				
	соль	0,50				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
	<b>фрукты яблоко</b>	<b>100,00</b>	4	1,00	56	28,00
54-6гн-2020	<b>чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай высшего сорта	1,00				
	сахар	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>580,00</b>	<b>20,30</b>	<b>27,20</b>	<b>85,60</b>	<b>486,90</b>
	<b>обед</b>					
54-16з-2020	<b>винегрет с растительным маслом</b>	<b>100,00</b>	1,00	6,00	4,00	73,00
	свекла	15,00				
	огурцы солёные	30,00				
	масло растительное	8,00				
	картофель	25,50				
	лук репчатый	15,00				
	морковь	10,00				
	соль	0,20				
54-6с-2020	<b>суп картофельный с клёцками</b>	<b>250,00</b>	2	7	19	124,00
	картофель	65,00				
	масло растительное	2,50				
	лук репчатый	12,00				
	морковь	13,00				
	мука	20,00				
	масло сливочное	2,00				
	яйцо куриное	0,50				
	молоко	32,00				
	курица	32,00				
54-25м-2020	<b>курица тушёная с морковью</b>	<b>100,00</b>	14,00	6,00	4,00	131,00
	филе куриное	67,20				
	сметана	9,10				
	мука	2,70				
	лук репчатый	12,90				
	морковь	28,40				
	масло сливочное	1,80				
	масло растительное	2,70				
	соль	0,70				
54-4г-2020	<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180,00</b>	8,00	7,00	36,00	239,00
	крупа гречневая	69,00				
	масло сливочное	6,80				
	соль	0,50				
	<b>овощи отварные с чесноком</b>	<b>50,00</b>	2	0	3	110
	<b>коржик молочный</b>	<b>40,00</b>	3	5	25	150
54-5хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	смесь ягод	40,00				
	сахар	24,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124,00
	<b>итого за обед</b>	<b>1013,00</b>	<b>38,00</b>	<b>33,00</b>	<b>159,00</b>	<b>1165,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1593,00</b>	<b>58,30</b>	<b>60,20</b>	<b>244,60</b>	<b>1651,90</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 5 завтрак					
54-1г-2020	<b>макароны отварные</b>	<b>180,00</b>	15,00	6,00	32,00	290,00
	масло сливочное	6,80				
	макаронные изделия	51,00				
	соль	0,50				
	<b>икра овощная</b>	<b>60,00</b>	0,00	2,00	4,00	65
	икра кабачковая	10,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
ПП	<b>сыр порциями</b>	<b>10,00</b>	2,00	2,00	1,00	16,00
54-2гн-2020	<b>чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	молоко	130,00				
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	4,00	1,00	56,00	28,00
	яблоки	100,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>24,30</b>	<b>18,20</b>	<b>119,60</b>	<b>588,90</b>
	<b>обед</b>					
54-2з-2020	<b>помидор в нарезке</b>	<b>100,00</b>	0,00	4,00	2,00	45,00
	помидор	68,40				
54-2с-2020	<b>суп картофельный с фасолью</b>	<b>250,00</b>	5	1,00	30,00	121,00
	фасоль	21,00				
	картофель	54,00				
	масло растительное	5,00				
	лук репчатый	12,00				
	морковь	13,00				
	томатная паста	6,00				
	соль	1,00				
	свинина	26,00				
54-1м-2020	<b>бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>100,00</b>	18,00	12,00	2,00	168,00
	сметана	20,00				
	мука пшеничная	1,00				
	говядина	91,00				
	лук репчатый	3,00				
	морковь	9,00				
	соль	3,00				
	масло сливочное	2,00				
	яйцо куриное	1,00				
54-11г-2020	<b>картофельное пюре</b>	<b>180,00</b>	3,00	5,00	26,00	198,00
	картофель	171,40				
	молоко	24,00				
	соль	0,50				
	масло сливочное	6,80				
54-4хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	28,00	105,00
	изюм	20,40				
	сахар	7,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед 923</b>	<b>923,00</b>	<b>34,00</b>	<b>24,00</b>	<b>130,00</b>	<b>870,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1523,00</b>	<b>58,30</b>	<b>42,20</b>	<b>249,60</b>	<b>1458,90</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день б завтрак					
54-16к-2020	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200,00</b>	15,00	7,00	24,00	178,00
	масло сливочное	5,00				
	крупа рисовая	15,00				
	крупа пшённная	11,00				
	соль	1,00				
	сахар	3,00				
	молоко	102,00				
	<b>яйцо отварное</b>	<b>45,00</b>	5,00	4,00	0,00	57,00
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	25	97,00
54-4гн-2020	<b>какао с молоком 200</b>	<b>250,00</b>	0,00	15,00	60,00	70,00
	какао порошок	6,00				
	сахар	5,00				
	молоко	130,00				
	<b>печенье</b>	<b>40,00</b>	2,00	4,00	25,00	120,00
	<b>итого за завтрак</b>	<b>585,00</b>	<b>25,10</b>	<b>37,20</b>	<b>134,10</b>	<b>588,10</b>
	<b>обед</b>					
40	<b>салат из моркови и яблок</b>	<b>100,00</b>	1,00	6,00	4,00	74,00
	соль	1,00				
	яблоко	37,00				
	морковь	81,00				
	масло растительное	8,00				
54-5с-2020	<b>рассольник ленинградский</b>	<b>250,00</b>	2	5,00	18,00	115,00
	картофель	65,00				
	крупа перловая	4,00				
	масло растительное	2,00				
	лук репчатый	10,00				
	морковь	10,00				
	паста томатная	6,00				
	соль	1,00				
	говядина	25,76				
54-3м-2020	<b>плов из свинины</b>	<b>250,00</b>	16,00	17,00	39,00	409,00
	крупа рисовая	45,00				
	свинина	115,00				
	морковь	13,00				
	лук репчатый	12,00				
	масло сливочное	7,00				
	соль	3,00				
	<b>овощи отварные</b>	<b>60,00</b>	1	7	34	101
	фасоль стручковая	60,00				
	соль	1,00				
	масло растительное	4,00				
54-4хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	ягоды с/м	30,00				
	сахар	7,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>953,00</b>	<b>28,00</b>	<b>37,00</b>	<b>163,00</b>	<b>1037,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1538,00</b>	<b>53,10</b>	<b>74,20</b>	<b>297,10</b>	<b>1625,10</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 7 завтрак					
54-4т-2020	<b>пудинг из творога с яблоками</b>	<b>250</b>	16,00	12,00	47,00	342,00
	яблоко	39,00				
	сухари панировочные	6,00				
	яйцо куриное	16,50				
	соль	0,30				
	сахар	6,00				
	сметана	6,00				
	творог	102,00				
	масло сливочное	6,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
54-2гн-2020	<b>чай с лимоном и сахаром 200</b>	<b>250,00</b>	0,00	0,00	15,00	62,00
	чай чёрный	1,00				
	сахар	5,00				
	лимон	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>19,10</b>	<b>19,20</b>	<b>82,10</b>	<b>567,10</b>
	<b>обед</b>					
54-4з-2020	<b>огурец в нарезке</b>	<b>100,00</b>	1,00	0,00	2,00	11,00
	огурец	70,40				
54-9с-2020	<b>суп из овощей с фрикадельками</b>	<b>250,00</b>	9	4,00	14,00	119,00
	картофель	80,00				
	томатная паста	6,00				
	лук репчатый	8,00				
	морковь	8,00				
	лавровый лист	0,04				
	соль	1,00				
	масло растительное	4,00				
	говядина	23,00				
	лук репчатый	2,00				
	яйцо куриное	1,60				
54-1г-2020	<b>рагу овощное 180-230</b>	<b>150,00</b>	4,00	7,00	45,00	180,00
	лук репчатый	20,00				
	морковь	30,00				
	соль	1,00				
	картофель	120,00				
	капуста б/к	57,00				
	масло сливочное	1,10				
	масло растительное	4,00				
54-21м-2020	<b>курица запечёная</b>	<b>100,00</b>	10,00	9,00	2,00	211,00
	курица (окорочка)	170,00				
	соль	0,30				
	петрушка зелень	2,70				
	масло растительное	4,00				
54-3хн-2020	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>180,00</b>	0,00	0,00	26,00	105,00
	ягода с/м	26,80				
	сахар	7,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>шарлотка с яблоками</b>	<b>30,00</b>	3	5	25,00	75
	<b>итого за обед</b>	<b>903,00</b>	<b>35,00</b>	<b>27,00</b>	<b>156,00</b>	<b>934,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1453,00</b>	<b>54,10</b>	<b>46,20</b>	<b>238,10</b>	<b>1501,10</b>



№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 8 завтрак					
54-17г-2020	<b>суп молочный с крупой( гречневая)</b>	<b>250,00</b>	18,00	12,00	33,00	286,00
	крупы гречневая	20,00				
	молоко	125,00				
	соль	1,00				
	сахар	5,00				
	масло сливочное	6,00				
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
54-1з-2020	<b>сыр порциями</b>	<b>10,00</b>	2,00	2,00	1	16,00
	сыр твёрдый	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	4	1,00	56	28,00
	яблоко	100,00				
54-2гн-2020	<b>чай с сахаром 200</b>	<b>250,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>660,00</b>	<b>27,30</b>	<b>22,20</b>	<b>116,60</b>	<b>519,90</b>
	<b>обед</b>					
54-11з-2020	<b>салат из свежих овощей</b>	<b>100,00</b>	1,00	4,00	45,00	52,00
	морковь	61,00				
	яблоко	27,10				
	масло растительное	8,00				
	соль	0,30				
54-1с-2020	<b>свекольник со сметаной и яйцом</b>	<b>250,00</b>	8	7,00	15,00	102,00
	капуста	53,03				
	лук репчатый	7,50				
	морковь	7,50				
	лавровый лист	0,04				
	соль	0,30				
	масло растительное	3,03				
	сметана 15 %	10,00				
	говядина	25,76				
265	<b>рыба запечёная</b>	<b>100,00</b>	14,00	15,00	10,00	105,00
	горбуша	150,00				
120	<b>макаронны отварные</b>	<b>180,00</b>	5	4	32	190
	макаронные изделия	0,054				
	соль	0,001				
	масло сливочное	0,005				
	<b>овощи припущенные</b>	<b>150,00</b>	1	7	34	101
	капуста брокколи					
	капуста цветная					
	соль					
	<b>булочка домашняя</b>	<b>50,00</b>	4	7	28	190
	мука пшеничная	0,049				
	молоко	0,024				
	сахар	0,003				
	масло растительное	0,002				
	дрожжи	0,002				
	масло сливочное	0,002				
54-5хн-2020	<b>сок</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	18,00	76,00
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>1123,00</b>	<b>41,00</b>	<b>46,00</b>	<b>224,00</b>	<b>1049,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1683,00</b>	<b>68,30</b>	<b>68,20</b>	<b>340,60</b>	<b>1568,90</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 9 завтрак					
120	<b>сладкий плов</b>	<b>200,00</b>	25,00	15,00	18,00	270,00
	масло сливочное	0,005				
	крупа рис	0,050				
	лук репчатый	0,027				
	соль	0,001				
	морковь	0,050				
	изюм	0,026				
	укроп	0,005				
53-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	0	0,00	75	93,00
	банан	130,00				
377	<b>чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200,00</b>	0,00	0,00	15,00	62,00
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	лимон	0,01				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>28,10</b>	<b>22,20</b>	<b>128,10</b>	<b>588,10</b>
	<b>обед</b>					
49	<b>салат картофельный с кукурузой</b>	<b>100,00</b>	1,00	5,00	3,00	59,00
	картофель	0,047				
	кукуруза консервированная	0,020				
	морковь	0,026				
	масло растительное	0,005				
	соль	0,001				
101	<b>суп картофельный с крупой(рис)</b>	<b>250,00</b>	5	5,00	14,00	124,00
	картофель	0,060				
	крупа рис	0,010				
	лук репчатый	0,012				
	морковь	0,012				
	сметана	0,010				
	соль	0,001				
	масло растительное	0,004				
	масло сливочное	0,005	2,60	1,70	0	25,40
	свинина	0,026				
305	<b>пюре гороховое</b>	<b>180,00</b>	6,00	7,00	31,00	160,00
	горох	0,05				
	масло сливочное	0,005				
	соль	0,001				
290	<b>гуляш из говядины</b>	<b>100,00</b>	11,00	9,00	0,00	135,00
	говядина	0,114				
	томатная паста	0,009				
	мука пшеничная	0,005				
	масло сливочное	0,006				
	лук репчатый	0,005				
	сахар	0,003				
	масло растительное	0,006				
	соль	0,001				
349	<b>комлот из свежих яблок и с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0,50	0,20	19,50	81,30
	яблоки	0,040				
	ягоды с/м	0,030				
	сахар	0,024				
	<b>коржик молочный</b>	<b>80,00</b>	3,00	5,00	35,00	150,00
	мука пшеничная	0,049				
	молоко	0,010				
	сахар	0,007				
	масло растительное	0,002				
	масло сливочное	0,010				
	соль	0,001				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>1003,00</b>	<b>37,10</b>	<b>34,90</b>	<b>144,50</b>	<b>967,70</b>
	<b>итого</b>	<b>1553,00</b>	<b>65,20</b>	<b>57,10</b>	<b>272,60</b>	<b>1555,80</b>

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 10 завтрак					
54-4т-2020	<b>макароны отварные</b>	<b>200</b>	5,00	4,00	32,00	190,00
	масло сливочное	0,010				
	макаронные изделия	0,073				
	<b>икра кабачковая</b>	<b>60,000</b>	0	2	4	65
	икра кабачковая	0,020				
	соль	0,00				
	<b>леченье</b>	<b>40,000</b>	2,00	4,00	25,00	120,00
54-19з-2020	<b>масло сливочное</b>	<b>10,00</b>	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	3	0,00	20	97,00
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	4	1,00	56	28,00
	яблоко	100,00				
54-2гн-2020	<b>чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>650,00</b>	<b>14,30</b>	<b>18,20</b>	<b>143,60</b>	<b>592,90</b>
	<b>обед</b>					
24	<b>салат из свеклы с солёными огурцами</b>	<b>100,00</b>	1,00	0,00	12,00	23,00
	свекла	0,086				
	огурцы солёные	0,012				
	масло растительное	0,005				
	соль	0,001				
	сахар	0,002				
200	<b>суп картофельный с рыбой</b>	<b>250,00</b>	3	8	22	132,00
	горбуша	50,00				
	картофель	50,00				
	масло сливочное	4,33				
	лук репчатый	7,80				
	морковь	12,80				
	крупа рисовая	4,00				
312	<b>картофель запечённый</b>	<b>180,00</b>	4,00	6,00	30,00	165,00
	картофель	0,170				
	масло растительное	0,005				
	соль	0,001				
217	<b>голубцы ленивые с мясом и рисом</b>	<b>150,00</b>	8,00	11,00	19,00	191,00
	крупа рис	0,010				
	говядина	0,089				
	капуста б/к	0,125				
	масло сливочное	0,008				
	соль	0,003				
	<b>компот из с/м ягод</b>	<b>200,00</b>	0	0	26	105
	ягоды с/м	0,020				
	сахар	0,007				
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>45,00</b>	4	0	22	109,00
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	<b>48,00</b>	4	2	20,00	124
	<b>итого за обед</b>	<b>973,00</b>	<b>24,00</b>	<b>27,00</b>	<b>151,00</b>	<b>849,00</b>
	<b>итого</b>	<b>1623,00</b>	<b>38,30</b>	<b>45,20</b>	<b>294,60</b>	<b>1441,90</b>