

**Двенадцатидневное
меню питания обучающихся
в МБОУ ООШ с. Топлое
осенне-зимний период**

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями
МР 2.4 0179-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5.10	4.60	0.30	63	300 Пермь
	Яйца - 40						
	Каша пшенная молочная жидкая	1/200	7.80	9.46	35.80	284	267 Пермь 2013
	пшено - 40,0						
	молоко 3,2% жирн. - 112						
	сахар - 5						
	масло сливочное - 5						
	вода - 56						
	Булочка веснушка	1/60	3.70	1.70	40.90	194	540
	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	0.20	0.24	20.20	85	433
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013	
Фрукты по сезону (груша,апельсин)	1/180	0.72	0.54	18.54	85	112 Пермь 2013	
	Итого за завтрак :		21.32	16.94	140.34	828.50	
	Суп-лапша с курицей	250/25	10.00	7.30	15.82	170	108 Москва 2003
	куры -52						
	вермишель -20						
	масло сливочное - 5						
	морковь -12,5						

Обед	лук репчатый - 12					2003	
	соль - 0,25						
	вода -237,5						
	Картофельное пюре						
	картофель - 171,0	1/150	3.24	5.60	22.05	156	443 Москва 2003
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5						
	Котлеты рыбные	1/110	15.29	2.31	10.56	95	345
	Соус красный основной						
	масло сливочное - 1,0						
	мука пшеничная - 2,5	1/50	0.41	0.86	3.11	22	455 Москва 2003
	томатная паста - 1,5						
	морковь - 5						
	лук репчатый - 1,2						
	сахар - 0,75						
	Салат из свеклы с раст.маслом						
	свекла - 70,5(56,4)	1/60	0.84	5.05	5.07	69	64 Москва 2003
	масло растительное - 5						
	соль - 0,6						
	Компот из яблок с лимоном						
лимон - 16 (7)							
яблоки - 56 (50)	1/200	0.30	0.20	25.10	103	509 Пермь 2013	
сахар - 20							
вода - 180							
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013	
Итого за обед :		33.88	21.72	106.31	732.50		
Итого за день :		55.20	38.66	246.65	1,561.00		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом	1/40	2.36	7.49	14.89	136	1 Москва 2017
	масло сливочное - 10						
	хлеб пшеничный - 30						
	Каша « Дружба »	1/200	5.26	11.66	25.06	226	260 Пермь 2013
	крупа пшено - 11						
	крупа рисовая -15						
	молоко 3,2 % жирн. - 102						
	сахар - 5						
	масло сливочное - 10						
	вода - 70	1/200	5.00	4.40	31.70	186	497 Пермь 2013
	Какао с молоком (2 вар)						
какао пор. - 5							
молоко 3,2% жирн. - 130							
сахар - 25	1/200	3.00	1.00	42.00	192	112 Пермь 2013	
вода -80							
Фрукты по сезону (банан,яблоко)	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
Хлеб ржаной		17.90	24.79	128.41	810.50		
Итого за завтрак :							
	Суп карт. с мясн. фрикадельками	250/20	6.67	6.99	18.45	167	123 Москва 2003
	картофель - 133,2						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый - 12						
	томатное пюре - 2,5						
	вода - 175						
	Фрикадельки						
	говядина - 31 (22,8)						
	лук репчатый - 2,38						

Обед	яйцо - 1,6						
	вода - 2						
	соль - 0,25						
	Каша гречневая						
	крупа гречневая - 50						
	лук - 18,58	1/200	15.77	16.46	18.17	283	407 Пермь 2013
	масло растительное - 6,86						
	томатная пюре - 6,86						
	морковь -24,0						
	Куры отварные						
	курица 1 категор.потраш.- 92,57						
	лук репчатый - 13,71						
	соль - 2						
	Винегрет овощной						
	картофель - 17,64(13,2	1/60	0.78	6.48	4.08	78	76 Пермь 2013
	свекла - 11,4(9)						
	морковь - 7,8(7,2)						
	огурцы соленые - 11,4(9)						
	капуста квашенная - 12,84(9)						
	лук репчатый - 10,74(9)						
	масло раст. - 6						
	Компот из см. сухофруктов						
	сухофрукты - 25(30,5)	1/200	0.50		27.00	110	508 Пермь 2013
сахар - 15							
вода - 190							
Зефир (пастила)	1/39	0.26		46.00	189	Скурихин	
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013	
Итого за обед :		27.78	30.33	138.30	944.50		
Итого за день :		45.68	55.12	266.71	1,755.00		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Завтрак	Каша манная жидкая	1/150	13.35	11.25	27.34	264	291 Москва ДЕЛИ плюс 2017г
	мкрупа манная - 40						
	сахар- 10						
	молоко - 100						
	масло сливоч. - 3						
	вода - 50						
	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0.20	0.05	15.01	57	433 Москва 2003
	чай - 2						
	сахар - 20						
	лимон - 8						
	вода - 200						
	Бутерброд с маслом	1/40	2.36	7.49	14.89	136	1 Москва 2017
	масло сливочное - 10						
	хлеб пшеничный - 30	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013
Хлеб ржаной	1/180	1.62	0.36	14.58	77	112 Пермь 2013	
Фрукты по сезону (апельсин)							
	Итого за завтрак :		19.81	19.39	86.58	604.50	
	Борщ с капустой и картофелем	5/250	1.96	5.75	10.83	103	128 Пермь 2013
	свекла - 50						
	капуста белокоч.св. - 25						
	картофель - 26,75						
	морковь -15,75						
	лук репчатый -12						
	масло растительное - 5						
	сахар - 2,5						
	томатное пюре - 7,5						
	вода или бульон - 200						
	соль - 1,25						
	сметана - 5						

Обед	Макарон.издел.отварн.						447
	Макаронные изделия - 50,93	1/150	5.48	4.98	34.88	212	Москва 2003
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5						
	Котлета п/ф	0,70	17.55	12.40	5.68	205	151
	Нарезка из овощей с раст.маслом						64
	свекла - 70,5(56,4)	1/60	0.84	5.05	5.07	69	Москва 2003
	масло растительное - 5						
	соль - 0,6						
	Кисель плодово-ягодный						383
	Кисель из концентрата - 24	1/200			9.98	119	Москва 2003
	сахар - 10						
лимонная кислота - 0,2							
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013	
	Итого за обед :		29.63	28.58	91.04	825.50	
	Итого за день :		49.44	47.97	177.62	1,430.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8.75	6.62	43.07	27	445 Москва 2003
	крупя гречневая - 69,29						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 0,75						
	Компот из см. сухофруктов	1/200	0.50		27.00	110	508 Пермь 2013
	сухофрукты - 25(30,5)						
	сахар - 15						
	вода - 190	1/20	0.10	16.50	0.16	150.00	478 Пермь 2013
	Масло сливочное						
	масло сливочное - 20	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
Хлеб ржаной	1/180	0.72	0.72	17.64	85	112 Пермь 2013	
Фрукты по сезону (яблоко,банан)							
Итого за завтрак :		13.87	24.24	112.47	489.50		
Обед	Суп карт. с крупой рисовой	1/250	2.14	4.48	17.46	121	121 Москва 2003
	картофель - 100 (75)						
	крупя рисовая - 5						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5 (10)						
	лук репчатый - 12 (10)						
	соль - 0,25						
	вода - 187,5						
	Пюре из гороха с маслом	1/150	14.27	4.39	28.39	210	418 Пермь 2013
	горох - 73,9						
масло сливочное- 3,66							
соль - 2,2	1/90	12.42	11.43	7.83	183.4	389	
Тефтели паровые							

Салат "Пестрый"						
свекла - 50 (40)	1/60	0.66	3.10	7.19	59	31 Москва 2003
яблоко свежие - 23,3 (16,3)						
сахар - 2						
масло раст. - 3						
Чай с сахаром						
чай - 1	1/200	0.20	0.05	15.01	57	433 Москва 2003
сахар - 15						
вода - 200						
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013
Итого за обед :		33.49	23.85	100.48	747.90	
Итого за день :		47.36	48.09	212.95	1,237.40	

	масло растительное - 6					2013
	Компот из сухофруктов					512
	курага - 20(37)	1/200	1.30		23.73	96
	сахар - 15					Пермь
	вода - 202					2013
	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5
	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47
						109 Пермь 2013
						108 Пермь 2013
	Итого за обед :		34.76	30.20	83.71	745.50
	Итого за день :		56.28	53.00	206.57	1,530.00

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	1/120	16.08	8.64	3.72	155	336 Пермь 2013
	вермишель - 40						
	молоко -жир 3,2%, - 100						
	сахар - 3						
	вода - 70						
	Творог для дет питания	1/100	17.28	4.00	19.05	153	426
	Чай с сахаром	1/200	0.20	0.05	15.01	57	433 Москва 2003
	чай - 1						
	сахар - 15						
	вода - 200						
	Батон	1/40	3.00	0.40	23.60	117.50	583
Фрукты по сезону (яблоко)	1/180	0.72	0.72	17.64	85	112 Пермь 2013	
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013	
	Итого за завтрак :		41.08	14.21	103.62	685.00	
Обед	Рассольник домашний	1/250	2.08	5.20	12.80	106	132 Пермь 2013
	картофель - 100						
	капуста белокоч.св. - 25						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	огурцы сол.- 16,75						
	масло растител. - 5						
	вода или бульон - 175						
	соль - 1,25						
	Капуста тушеная (свежая)	1/150	3.56	4.53	15.09	116	439 Москва 2003
	капуста белокоч.св. - 214,95						
	морковь -3,75						
	лук репчатый - 7,2						
	томатная паста - 2,7						
	лимонная кислота - 0,14						
мука пшеничная - 1,8							
сахар - 4,5							

	масло сливочное - 5,25					
	соль - 1,5					
	Котлеты (биточки) мясные	1/50	15.70	13.02	15.78	246
	Напиток из шиповника					
	шиповник (целые плоды) - 20	1/200	0.70	0.30	22.80	97.00
	сахар - 15					519
	вода - 230					Пермь
	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5
	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47
						109 Пермь 2013
						108 Пермь 2013
	Итого за обед :		25.84	23.45	91.07	682.50
	Итого за день :		66.92	37.66	194.69	1,367.50

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
7 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	1/40	3.60	5.70	7.40	95	93 Пермь 2013
	масло - 20						
	хлеб пшеничный - 20						
	Каца овсяная с маслом	1/200	12.10	10.10	34.00	276	295 Пермь 2013
	овсяные хлопья - 43						
	молоко - 95						
	сахар - 6						
	соль - 2						
	масло сливочное - 5						
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59	434 Москва 2003
чай - 2							
сахар - 20							
лимон - 8							
вода - 200							
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
Фрукты по сезону (апельсин,груша)	1/180	1.62	0.36	14.58	77	112 Пермь 2013	
	Итого за завтрак :		19.86	16.45	85.96	577.50	
Обед	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад.	250/20	5.63	6.74	12.57	135	142 Москва 2003
	крупя рисовая - 15,0						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода - 250						
	Фрикадельки:						
	форш- 31(22,8)						
	лук репчатый - 2,38						
	яйцо - 1,6						
	вода - 2						
	Картофельное пюре	1/150	3.24	5.60	22.05	113	443 Москва 2003
	картофель - 171,0						
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7						
масло сливочное - 5,25							
соль - 7,5							
Котлеты паровые	1/70	39.42	16.43	23.35	254	195 Москва	
Соус красный основной							
масло сливочное - 1,0							
мука пшеничная - 2,5						455	

томатная паста - 1,5	1/50	0.41	0.86	3.11	22	Москва 2003
морковь - 5						
лук репчатый - 1,2						
сахар - 0,75						
Винегрет овощной						
картофель - 17,64(13,2)						
свекла - 11,4(9)						
морковь - 7,8(7,2)	1/60	0.78	6.48	4.08	78	76 Пермь 2013
огурцы соленые - 11,4(9)						
капуста квашенная - 12,84(9)						
лук репчатый - 10,74(9)						
масло раст. - 6						
Компот из сухофруктов						
курага - 20(37)						
сахар - 15	1/200	1.30		23.73	96	512 Пермь 2013
вода - 202						
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013
Итого за обед :		54.58	36.51	113.49	815.50	
Итого за день :		74.44	52.96	199.45	1,393.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	Бутерброды с маслом	1/35	5.00	8.10	7.40	123	91 Пермь 2013
	масло сливочное - 10						
	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8.18	12.89	42.46	318	267 Пермь 2013
	пшено - 48,2						
	молоко 3,2% жирн. - 92,6						
	вода - 61,8						
	сахар - 6						
	масло сливочное - 10						
	соль - 0,1						
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0.30	0.20	25.10	103	509 Пермь 2013
	лимон - 16 (7)						
	яблоки - 56 (50)						
	сахар - 20						
вода - 180							
Батон	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	516 Пермь 2013	
Фрукты по сезону	1/180	1.62	0.36	14.58	77	109 Пермь 2013	
	Итого за завтрак :		17.38	21.79	104.30	691.50	
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	250/10	2.01	6.48	8.14	99	142 Пермь 2013
	капуста белокоч.св. - 62,5						
	картофель - 40						
	морковь -15,75						
	лук репчатый -12						
	томатное пюре - 2,5						
	масло раст. - 5						
	вода или бульон - 200						
	соль - 1,25						
	сметана 15 % жирн. - 10						
	Макарон.издел.отварн.	1/150	5.48	4.98	34.88	212	447 Москва 2003
	Макаронные изделия - 50,93						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5						
	Куры отварные	1/60	30.56	11.80	1.12	234	207 Москва 2003
	куры - 60						
	лук репчатый - 4,0						
соль - 1,20							
Соус красный основной	1/50	0.41	0.86	3.11	22	455 Москва	
масло сливочное - 1,0							
мука пшеничная - 2,5							
томатная паста - 1,5							

морковь - 5						2003
лук репчатый - 1,2						
сахар - 0,75						
Нарезка картоф. с морк.и зел горошк.						
Картофель - 36,99(27)						
Зеленый горошек 15,77(10,2)	1/60	1.68	4.20	8.82	80	40 Москва 2003
Морковь - 18,9(15)						
Яйцо - 0,12 шт (4,8)						
Масло растительное - 3,6						
Компот из см. сухофруктов						
сухофрукты - 25(30,5)	1/200	0.50		27.00	110	508 Пермь 2013
сахар - 15						
вода - 190						
Зефир (пастила)	1/39	0.27		31.20	157.00	Скурихин
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013
Итого за обед :		44.71	28.72	138.87	1,031.50	
Итого за день :		62.09	50.51	243.17	1,723.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	Творог 9 % /яйцо	1/40	20.80	21.84	20.71	368	313
	Молоко сгущ.с сахаром - 20	1/20	1.44	1.70	11.10	66	481 Пермь
	Булочка	1/80	5.26	11.66	25.06	117.5	260
	Какао с молоком (2 вар)						
	какао пор. - 5						497
	молоко 3,2% жирн. - 130	1/200	5.00	4.40	31.70	186	Пермь 2013
	сахар - 25						
	вода - 200						
	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
	Итого за завтрак :		36.30	40.00	113.17	855.00	
Обед	Суп карт. с горохом						
	картофель - 66,75						
	горох - 20,25						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5	1/250	5.48	4.74	19.74	146	118 Москва 2003
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода - 175						
	петрушка (зелень) - 3,4						
	Рагу из овощей						
	картофель - 64,2						
	морковь - 34,5						
	лук репчатый - 15,48						
	капуста белокоч.св. - 63,9	1/150	2.75	5.99	15.87	131	317 Москва 2003
	масло сливочное - 6,9						
	мука пшеничная - 2,25						
	томатная паста - 1,35						

сахар - 0,68						
лавровый лист - 0,012						
соль - 0,9						
Тефтели (ежики)	1/70	12.22	19.68	14.66	285	390
Салат из свеклы с раст.маслом						64
свекла - 70,5(56,4)	1/60	0.84	5.05	5.07	69	Москва
масло растительное - 5						2003
соль - 0,6						
Компот из свежих яблок						394
яблоки свежие - 61,3	1/200	0.21	0.21	15.27	62	Москва
сахар - 10						2003
лимонная кислота - 0,2						
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013
Итого за обед :		25.30	36.07	95.21	810.50	
Итого за день :		61.60	76.07	208.38	1,665.50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Завтрак	Яйцо	1/150	12.92	20.08	3.46	245	301 Пермь
	яйца - 2,308 шт (92,3)						
	Масло сливочное	1/10	0.05	8.25	0.08	75	478 Пермь 2013,
	Масло сливочное - 5						
	Батон	1/30	2.28	0.24	14.76	71	108 Пермь 2013
	Компот из сухофруктов	1/200	0.41		25.16	98	512 Пермь 2013
	изюм - 20(32)						
	сахар - 15						
	вода - 202						
	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013
	Итого за завтрак :		17.94	28.81	58.22	559.50	
Обед	Суп рыбный с консервами	1/250	9.23	7.23	16.05	166	153 Пермь 2013
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40						
	картофель - 93,25						
	морковь - 20						
	лук репчатый -9,5						
	крупа рисовая - 5						
	масло сливочное- 3,75						
	укроп или петрушка - 1,8						
	вода или бульон - 200						
	соль - 1,25						
	Плов из птицы	1/170	15.13	12.75	30.99	299	291 Москва ДЕЛИ
	мясо - 60,07						
	крупа рисовая - 39,67						
	лук репчатый - 9,44 (7,93)						
	масло растительное - 7,93						
	морковь - 11,34 (9,07)						
	соль - 3						
	томатное пюре - 5						
	Салат карт. с раст.маслом.	1/60	1.02	5.13	5.57	74	72 Москва 2003
	картофель - 33,9						
огурцы соленые - 18,8							
лук репчатый - 7,1							
зеленый горошек - 15,4							
масло растительное - 5							

соль - 0,6						
Кисель плодово-ягодный						383
Кисель из концентрата - 24	1/200			9.98	119	Москва
сахар - 10						2003
лимонная кислота - 0,2						
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013
Итого за обед :		29.18	25.51	87.19	775.50	
Итого за день :		47.12	54.32	145.41	1,335.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
11 день							
Завтрак	Масло сливочное	1/15	0.07	12.38	0.12	113	478 Пермь 2013
	масло сливочное - 15						
	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013
	Каша молочная рисовая (жидкая)	200/10	4.98	11.80	32.14	256	330 Москва 2003
	крупа рисовая - 29,8						
	молоко 3,2% жирн. - 102						
	сахар - 6,0						
	масло сливочное- 10						
	соль - 1,0						
	Сок	1/200	0.21	0.21	15.27	62	394
	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013
	Фрукты по сезону (груша,апельсин)	1/180	0.72	0.54	18.54	85	112 Пермь 2013
	Итого за завтрак :		9.78	25.33	90.67	633.50	
	Рассольник ленингр.с круп.перлов.	1/250	2.52	5.50	17.62	133	103 Москва 2003
	картофель - 100						
	крупа перловая - 5						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	огурцы сол.- 25						
	вода - 187,5						
	сметана - 20% - 5						
	Картофельное пюре	1/150	3.24	5.60	22.05	113	443 Москва 2003
	картофель - 171,0						
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5						

Обед	Котлеты п.ф.	1/70	13.11	13.95	12.60	230	159
	Соус красный основной						
	масло сливочное - 1,0						
	мука пшеничная - 2,5						
	томатная паста - 1,5	1/50	0.41	0.86	3.11	22	455 Москва 2003
	морковь - 5						
	лук репчатый - 1,2						
	сахар - 0,75						
	Салат из свеклы с курагой и изюмом						
	свекла - 59,16						
	курага - 3,36	1/60	0.96	3.84	8.22	71.4	57 Пермь 2013
	изюм - 3,72						
	масло растительное - 3,6						
	Ряженка с сахаром	1/155	5.00	5.80	25.40	108	434
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013	
Итого за обед :		29.04	35.95	113.60	794.90		
Итого за день :		38.82	61.28	204.27	1,428.40		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
12 день							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8.75	6.62	43.07	27	445 Москва 2003
	крупя гречневая - 69,29						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 0,75						
	Вафли	1/50	1.40	1.65	38.65	175	588 Пермь 2013
	Вафли с фрукт.-ягод.начинк.- 50						
	Салат фрукт.со сгущенным молоком	1/60	1.37	1.07	12.41	99	406 Москва 2003
	апельсины - 26,9						
	бананы - 20						
	киви - 20						
	молоко сгущенное с сахаром - 12	1/200	3.20	2.70	15.90	79	501 Пермь 2013
	Чай с лимоном						
чай - 2							
лимон - 8							
сахар - 20	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
вода - 120							
Хлеб ржаной	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013	
Хлеб пшеничный							
	Итого за завтрак :		18.52	12.44	134.63	497.50	
	Борщ из свежей капусты с фасолью						
	свекла - 50						
	капуста белокоч.св. - 25						
	фасоль - 10						
	морковь - 6,25						

Обед	лук репчатый -12	1/250	3.70	5.39	12.05	112	97 Москва 2003	
	масло сливочное- 5							
	томатное пюре - 7,5							
	сахар - 0,5							
	лимонная кислота - 0,12							
	соль - 0,5							
	вода - 200							
	сметана 20% жирн.- 5	Рыба.запеч.под мол.соусом с гарнир.	1/198	14.15	10.80	17.08	147	339 Пермь 2013
	рыба - 100,72							
	масло сливочное - 5,6							
	Рис отварной	1/100	0.80	0.10	1.60	13.00	13 Москва 516 Пермь 2013	
	рис- 50							
	вода - 100							
	масло сливочное - 5,6							
	Соус молоч.для запекания № 434 - 43	1/200	5.80	5.80	31.70	186	434 Пермь 2013	
	молоко - 43							
	мука пшеничная - 3,44							
	масло сливочное - 3,44	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109 Пермь 2013	
	Огурец соленый							
	Огурцы соленые - 112	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108 Пермь 2013	
Какао с молоком								
какао - 5								
молоко - 130								
сахар - 20								
вода - 80								
Хлеб ржаной								
Хлеб пшеничный								
	Итого за обед :		28.25	22.49	87.03	575.50		
	Итого за день :		46.77	34.93	221.66	1,073.00		
	Всего за 12 дней		651.72	610.57	2,527.53	17,498.80		
	Среднее значение за период:		54.3	50.9	210.6	1458.2		

