

**Согласовано:**

**Руководитель Роспотребнадзора  
по Республике Ингушетия**

\_\_\_\_\_ **Б.Д. Комурзоев**

**Утверждаю:**

**Директор ГБОУ «ЦНО для детей с  
ОВЗ»**

\_\_\_\_\_ **А.Я. Цечоев**

**Примерное циклическое десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 7 до 17 лет  
в соответствии с нормами расходов продуктов питания на одного  
воспитанника в день**

(в соответствии с постановлением правительства РИ от 22 июня 2009г №226)

**День 1, понедельник**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Обед</b>							
<b>Борщ на к/б (рецептура №3)</b>			<b>400</b>	<b>7,24</b>	<b>16,52</b>	<b>13,52</b>	<b>268,64</b>
мясо	20	20					
картофель	130	90					
капуста	40	24					
свекла	80	76					
морковь	20	16					
лук	19	17					
томат	5	5					
Свежая зелень	0,8	0,5					
Масло растительное	6	6					
<b>Котлета мясная(рецептура №9)</b>			<b>100</b>	<b>10,1</b>	<b>19,4</b>	<b>3,3</b>	<b>227,4</b>
мясо	110	80					
лук	35	29					
картофель	20	14					
мука	10	10					
Масло растительное	10	10					
<b>Вермишель отварная (рецептура №17)</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>3,3</b>	<b>27,2</b>	<b>162,3</b>
вермишель	45	45					
Масло сливочное	10	10					
<b>Подлива (рецептура №717)</b>			<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>1,53</b>	<b>2,021</b>	<b>38,83</b>
морковь	15	10					
лук	10	8					
томат	5	5					
мука	3	3					
<b>Салат из св. огур. и помид. (рецеп. №15)</b>			<b>100</b>	<b>0,98</b>	<b>6,15</b>	<b>3,73</b>	<b>74,2</b>
Помидоры	56	48					
огурцы	52	48					
лук	10	8					
Масло растительное	6	6					
<b>Компот из сухофруктов (рецептура №4)</b>			<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>-----</b>	<b>30,0</b>	<b>119,79</b>
курага	10	8					
изюм	10	8					
сахар	20	20					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>полдник</b>							
апельсин	300	270	270	0,6	2,7	24,3	129
сок	200	200	200	1,0	0,2	20,2	92
<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>ужин</b>							
<b>Рыба запеченная (хек) (рецептура №245)</b>			<b>100</b>	<b>13,63</b>	<b>7,45</b>	<b>9,73</b>	<b>160</b>
рыба	150	100					
Масло растительное	5	5					
<b>Картофельное пюре(рецептура №15)</b>			<b>230</b>	<b>4,26</b>	<b>8,08</b>	<b>32,82</b>	<b>253,71</b>
картофель	300	210					
Молоко	30	30					
Масло сливочное	10	10					
<b>Оладьи с изюмом с изюмом (рецептура №474)</b>			<b>200</b>	<b>14,4</b>	<b>9</b>	<b>78</b>	<b>450</b>
Мука пшеничная	44	44					
Яйцо	0,5						
молоко	50	50					
сахар	5	5					
изюм	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	5	5					
<b>повидла</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>30,06</b>	<b>166,4</b>
<b>чай</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>----</b>	<b>-----</b>	<b>19,28</b>	<b>50,12</b>
<b>сахар</b>	<b>20</b>	<b>20</b>					
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>2й ужин</b>							
<b>кефир</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>
<b>печенье</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>200</b>				
<b>Итого:</b>							<b>2959,64</b>
<b>День 2 вторник</b>							
<b>завтрак</b>							
<b>Каша мол.рисовая с маслом (рецептура №173)</b>			<b>300</b>	<b>7,95</b>	<b>12,3</b>	<b>27,0</b>	<b>247,5</b>
молоко	200	200					
рис	65	65					
Масло сливочное	6	6					
сахар	5	5					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,86</b>	<b>214,43</b>
<b>Масло сливочное</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>3,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14,96</b>
<b>Салат морковный (рецептура №17)</b>			<b>100</b>	<b>1,21</b>	<b>7,09</b>	<b>9,69</b>	<b>105,92</b>
Морковь	116	93					
Сахар	5	5					
<b>Масло растительное</b>	<b>7</b>	<b>7</b>					
<b>Какао с молоком (рецептура №240)</b>			<b>200</b>	<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,92</b>
Какао - порошок	4	4					
молоко	100	100					
сахар	20	20					
<b>обед</b>							
<b>Суп гороховый на к/б(рецептура №66)</b>			<b>400</b>	<b>11,88</b>	<b>7,24</b>	<b>26,56</b>	<b>237,72</b>
мясо	50	37					
Масло сливочное	5	5					
горох	25	23					
картофель	130	90					
морковь	20	16					
лук	15	13					

Свежая зелень	2	1,5					
<b>Курица отварная (рецептура№ 66)</b>			<b>100</b>	<b>27,8</b>	<b>27,5</b>	<b>0,7</b>	<b>344,6</b>
Куры потрош.	175	100					
лук	5	3					
<b>Овощное рагу (рецептура№59)</b>			<b>230</b>	<b>3,98</b>	<b>10,65</b>	<b>17,22</b>	<b>196,63</b>
картофель	150	100					
капуста	40	23					
морковь	52	41					
лук	55	46					
зелень	1,5	1,1					
Зел.горошек	28	18					
томат	5	5					
Масло сливочное	10	10					
<b>Салат капустно – свекольный (рецептура№11)</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>6,9</b>	<b>9,6</b>	<b>103,56</b>
Капуста	88	60					
свекла	40	32					
зелень	3	2,1					
Масло растительное	10	10					
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>-----</b>	<b>30,0</b>	<b>119,79</b>
Курага	10	8					
изюм	10	8					
сахар	20	20					
<b>полдник</b>							
<b>яблоко</b>	<b>300</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>
<b>сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
<b>ужин</b>							
<b>Картофель отв. с масл,со сметаной (рецептура№570)</b>			<b>250</b>	<b>3,85</b>	<b>3,8</b>	<b>22,07</b>	<b>174,65</b>
картофель	330	250					
Масло сливочное	5	5					
сметана	50	50					
<b>Пирог с творогом (рецептура№459)</b>			<b>200</b>	<b>12,36</b>	<b>6,44</b>	<b>110,64</b>	<b>550</b>
молоко	50	50					
Масло сливочное	3	3					
творог	100	95					
мука	54	54					
Дрожжи							
яйцо	0,5						
Масло растительное	1	1					
<b>чай</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>-----</b>	<b>-----</b>	<b>19,28</b>	<b>50,12</b>
<b>сахар</b>	<b>20</b>	<b>20</b>					
<b>хлеб</b>			<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,86</b>	<b>214,43</b>
<b>2й ужин</b>							
<b>кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>
<b>вафля</b>			<b>30</b>	<b>0,87</b>	<b>0,99</b>	<b>23,25</b>	<b>106,2</b>
<b>Итого:</b>				<b>135,12</b>	<b>129,25</b>	<b>518,39</b>	<b>3796,67</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

День 3 среда							
завтрак							
<b>Каша мол.манная с маслом (рецептура№132)</b>			<b>300</b>	<b>7,75</b>	<b>11,1</b>	<b>30,3</b>	<b>252,18</b>
Крупа манная	46	46					
молоко	250	250					
Масло сливочное	9	9					
сахар	5	5					
<b>Хлеб</b>			<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,86</b>	<b>214,43</b>
<b>Масло сливочное</b>			<b>20</b>	<b>3,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14,96</b>
<b>Сыр (твердых сортов)</b>			<b>30</b>	<b>0,78</b>	<b>0,8</b>	<b>----</b>	<b>10,56</b>
<b>Кофейный напиток (рецептура№130)</b>			<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>29,71</b>	<b>120,69</b>
Кофе (без кофеина) или цикорий	4	4					
молоко	100	100					
сахар	20	20					
обед							
<b>Суп с вермишелью на к/б (рецеп. №128)</b>			<b>400</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>35,25</b>	<b>193,5</b>
Мясо	30	20					
вермишель	20	20					
картофель	130	90					
морковь	20	16					
лук	15	13					
Масло сливочное	10	10					
Св. зелень	1,5	1					
<b>Рыба припущенная (рецептура№77)</b>			<b>200</b>	<b>60</b>	<b>29</b>	<b>4,34</b>	<b>514,34</b>
минтай	300	200					
лук	10	8					
Масло растительное	5	5					
<b>Картофельное пюре (рецептура№15)</b>			<b>230</b>	<b>4,26</b>	<b>8,08</b>	<b>32,82</b>	<b>253,71</b>
Картофель	300	210					
молоко	30	30					
Масло сливочное	10	10					
<b>Огурец свежий *(№70)</b>	<b>106</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>14</b>
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>----</b>	<b>30,0</b>	<b>119,79</b>
курага	10	8					
Изюм	10	8					
сахар	20	20					
полдник							
<b>банан</b>	<b>300</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>63</b>	<b>285</b>
<b>сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
ужин							
<b>Запеканка твороженная рецептура(№81)</b>			<b>200</b>	<b>31,56</b>	<b>20,84</b>	<b>33,34</b>	<b>464,64</b>
творог	180	178					
сахар	14	14					
сметана	6	6					
Крупа манная	16	16					
Масло сливочное							
яйцо	0,8						

<b>Суп с фрикадельками (рецептура №776)</b>			<b>400/50</b>	<b>21,08</b>	<b>10,48</b>	<b>30,12</b>	<b>282,96</b>
картофель	130	90					
морковь	20	16					
лук	19	17					
Масло сливочное	5	5					
мясо	77	57					
<b>хлеб</b>			<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,86</b>	<b>214,43</b>
<b>чай</b>			<b>200</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>19,28</b>	<b>50,12</b>
чай	2	2					
сахар	20	20					
<b>2й ужин</b>							
<b>кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>
<b>пряник</b>			<b>30</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>20,4</b>	<b>11,19</b>
<b>День 4 четверг</b>							
<b>завтрак</b>							
<b>Каша мол. пшеничная с маслом (рецепт. №70)</b>			<b>300</b>	<b>11,1</b>	<b>5,25</b>	<b>58,65</b>	<b>368,25</b>
пшено	50	50					
молоко	250	250					
Масло сливочное	6	6					
сахар	5	5					
<b>хлеб</b>			<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,86</b>	<b>214,43</b>
<b>Масло сливочное</b>			<b>20</b>	<b>3,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14,96</b>
<b>Яйцо отварное (№213)</b>			<b>1</b>	<b>0,76</b>	<b>0,69</b>	<b>0,04</b>	<b>9,45</b>
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,92</b>
молоко	100	100					
Какао порошок	4	4					
сахар	20	20					
<b>обед</b>							
<b>Суп картофельный с крупой (рецептура №80)</b>			<b>400</b>	<b>4,36</b>	<b>9,72</b>	<b>16,96</b>	<b>195,76</b>
мясо	30	30					
картофель	130	90					
морковь	20	16					
лук	15	13					
Перловая крупа	20	20					
Масло сливочное	5	5					
Св. зелень	1,5	1					
<b>Жаркое по-домашнему (рецептура №96)</b>			<b>300</b>	<b>37,17</b>	<b>19,95</b>	<b>24,84</b>	<b>469,62</b>
мясо	100	98					
картофель	250	180					
лук	25	22					
томат	5	5					
Масло сливочное	10	10					
зелень	1,4	1					
<b>Свежий помидор*</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>7,2</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>----</b>	<b>30,0</b>	<b>119,79</b>
курага	10	8					
изюм	10	8					
сахар	20	20					
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>

полдник							
апельсин	300	270	300	0,6	2,7	24,3	129
сок	200	200	200	1,0	0,2	20,2	92
ужин							
<b>Курица запеченная (рецептура №66)</b>			100	27,8	27,5	0,7	344,6
Курица потрошенная	175	100					
<b>Капуста тушеная (рецептура №50)</b>			230	3,63	8,79	10,79	166,91
капуста	300	240					
морковь	29	23					
лук	22	18					
томат	5	5					
Масло сливочное	11	11					
зелень	1,5	1,1					
<b>Пирожок с творогом (рецептура №454)</b>			200	12,36	6,44	110,64	550
молоко	50	50					
Масло сливочное	3	3					
творог	80	80					
мука	108	108					
яйцо	5	5					
дрожжи	0,8	0,8					
Масло растительное	0,3	0,3					
<b>чай</b>			200	----	----	19,28	50,12
чай	2	2					
сахар	20	20					
<b>хлеб</b>			100	6,14	2,14	41,86	214,43
2й ужин							
<b>кефир</b>			200	5,6	6,4	9,4	116
<b>печенье</b>			30	0,6	0,34	1,98	14,1
<b>Итого:</b>							3207
День 5 пятница							
завтрак							
<b>Суп молочный с вермишелью (рецептура №93)</b>			300	9,06	8,4	27,36	221,4
молоко	200	200					
вермишель	40	40					
Масло сливочное	6	6					
сахар	3	3					
<b>Морковь тушеная (рецептура №407)</b>			100	4,57	4,42	9,9	97,78
морковь	125	100					
мука	3	3					
Масло растительное	3	3					
<b>хлеб</b>			100	6,14	2,14	41,86	214,43
<b>Масло сливочное</b>			20	3,0	0,02	0,02	14,96
<b>сыр</b>			30	0,78	0,8	----	10,56
<b>Кофейный напиток</b>			200	2,79	3,19	29,71	120,69
Кофе (без кофеина)	4	4					
молоко	100	100					
сахар	20	20					
обед							
<b>Свекольник на к/б со сметаной (рец. №55)</b>			400/10	3,2	8,28	23,72	181,32
картофель	130	90					

свекла	128	104					
морковь	20	16					
лук	10	8					
томат	5	5					
мясо	50	50					
масло сливочное	6	6					
зелень	1	0,6					
сметана	10	10					
<b>Тефтеля мясная (рецептура №287)</b>			<b>100</b>	<b>6,78</b>	<b>7,53</b>	<b>8,58</b>	<b>129,17</b>
Мясо	88	64					
Лук	23	20					
Хлеб	10	10					
рис	10	8					
<b>Овощное рагу</b>			<b>230</b>	<b>3,98</b>	<b>10,65</b>	<b>17,22</b>	<b>196,63</b>
картофель	150	100					
капуста	40	23					
морковь	52	41					
лук	55	46					
зелень	1,5	1,1					
Зел.горошек	28	18					
томат	5	5					
Масло сливочное	10	10					
<b>Салат из огурцов и помидоров (рец. №15)</b>			<b>100</b>	<b>0,98</b>	<b>6,15</b>	<b>3,73</b>	<b>74,2</b>
огурцы	43	35					
помидоры	56	48					
лук	15	12					
Масло растительное	6	6					
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>Чай с печеньем</b>			<b>200/20</b>	<b>0,41</b>	<b>0,23</b>	<b>20,6</b>	<b>59,52</b>
чай	2	2					
сахар	20	20					
печенье	20	20					
<b>полдник</b>							
<b>яблоко</b>	300	285	<b>285</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29</b>	<b>130</b>
<b>сок</b>	200	200	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
<b>Итого:</b>							<b>1864,3</b>
<b>День 6 понедельник</b>							
<b>обед</b>							
<b>Суп крестьянский на к/б (рецептура №39)</b>			<b>400</b>	<b>4,84</b>	<b>3,24</b>	<b>26,4</b>	<b>184,16</b>
картофель	130	90					
морковь	20	16					
лук	15	12					
пшено	18	18					
зелень	1	0,6					
<b>Биточки мясные (рецептура №311)</b>			<b>100</b>	<b>13,7</b>	<b>8,6</b>	<b>12</b>	<b>186</b>
мясо	88	74					
хлеб	10	10					
лук	12	10					
<b>Вермишель отварная (рецептура №17)</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>3,3</b>	<b>27,2</b>	<b>162,3</b>
вермишель	45	45					
Масло сливочное	10	10					



<b>Подлива (рецептура№17)</b>			<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>1,53</b>	<b>2,021</b>	<b>38,83</b>
морковь	15	10					
лук	10	8					
томат	5	5					
мука	3	3					
<b>Салат свекольно – морковный (рецептура№54)</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>4,7</b>	<b>5,92</b>	<b>69,6</b>
свекла	60	46					
морковь	60	46					
лук	10	8					
Масло растительное	6	6					
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>----</b>	<b>30,0</b>	<b>119,79</b>
курага	10	8					
изюм	10	8					
сахар	20	20					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>апельсин</b>	300	270	<b>270</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	<b>24,3</b>	<b>129</b>
<b>сок</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
<b>ужин</b>							
<b>Плов с курицей (рецептура№304)</b>			<b>300</b>	<b>30,0</b>	<b>27,72</b>	<b>50,19</b>	<b>570</b>
курица	250	120					
рис	48	45					
морковь	22	18					
лук	15	13					
Масло сливочное	7	7					
<b>Помидор свежий*</b>	<b>118</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>7,2</b>
<b>Чай с молоком (рецептура№868)</b>			<b>200</b>	<b>2,42</b>	<b>1,8</b>	<b>23,22</b>	<b>115</b>
чай	2	2					
молоко	110	110					
сахар	20	20					
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>2й ужин</b>							
<b>кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>
<b>печенье</b>			<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,34</b>	<b>1,98</b>	<b>14,1</b>
<b>Итого:</b>							<b>2447,2</b>
<b>День 7 вторник</b>							
<b>завтрак</b>							
<b>Каша молочная манная с маслом (рецептура№132)</b>			<b>300</b>	<b>7,75</b>	<b>11,1</b>	<b>30,3</b>	<b>252,18</b>
молоко	250	250					
Манная крупа	46	46					
Масло сливочное	9	9					
сахар	5	5					
<b>хлеб</b>			<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,86</b>	<b>214,43</b>
<b>Масло сливочное</b>			<b>20</b>	<b>3,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14,96</b>
<b>сыр</b>			<b>30</b>	<b>0,78</b>	<b>0,8</b>	<b>----</b>	<b>10,56</b>
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,92</b>
молоко	100	100					
Какао порошок	4	4					
сахар	20	20					

<b>обед</b>							
<b>Борщ на к/б (рецептура №27)</b>			<b>400</b>	<b>7,24</b>	<b>16,52</b>	<b>13,52</b>	<b>268,64</b>
мясо	20	20					
картофель	100	60					
капуста	40	24					
свекла	80	76					
морковь	20	16					
лук	15	13					
томат	5	5					
зелень	1	0,6					
Масло сливочное	5	5					
<b>Тефтеля мясная (рецептура №182)</b>			<b>100</b>	<b>6,78</b>	<b>7,53</b>	<b>8,58</b>	<b>129,17</b>
мясо	88	64					
лук	23	20					
хлеб	10	10					
рис	10	9					
<b>Капуста тушеная</b>			<b>230</b>	<b>3,63</b>	<b>8,79</b>	<b>10,79</b>	<b>166,91</b>
капуста	300	240					
морковь	29	23					
лук	22	18					
томат	5	5					
зелень	1,5	1,1					
Масло сливочное	10	10					
<b>Салат из св. огурцов и помидоров(рецептура №15)</b>			<b>100</b>	<b>0,98</b>	<b>6,15</b>	<b>3,73</b>	<b>74,2</b>
помидор	56	48					
огурец	52	48					
лук	10	8					
Масло растительное	7	7					
зелень	14	1					
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>----</b>	<b>30,0</b>	<b>119,79</b>
курага	10	8					
изюм	10	8					
сахар	20	20					
<b>Полдник</b>							
<b>банан</b>	<b>300</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>63</b>	<b>285</b>
<b>сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Омлет натуральный (рецептура №74)</b>			<b>150</b>	<b>11,2</b>	<b>17,2</b>	<b>3,04</b>	<b>211,76</b>
яйцо	2шт.	80г					
Молоко	50	50					
Масло растительное	4	4					
<b>Сырник твороженный со сметаной (рецептура №127)</b>			<b>200/20</b>	<b>27</b>	<b>39</b>	<b>5,5</b>	<b>544,9</b>
творог	180	179					
мука	23	23					
яйцо	0,8	0,8					
Масло растительное	3	3					
сметана	20	20					

Огурец свежий*	108	100	100	0,3	----	0,9	4,9
Хлеб			100	6,14	2,14	41,86	214,43
чай	2	2	200	----	----	19,28	50,12
сахар	20	20					
<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>2й ужин</b>							
кефир			200				
печенье			30	5,6	6,4	9,4	116
<b>Итого:</b>							<b>3360</b>
<b>День 8 среда</b>							
<b>завтрак</b>							
<b>Каша молоч. гречневая с маслом (рецептура№66)</b>			<b>300</b>	<b>10,47</b>	<b>15,63</b>	<b>37,5</b>	<b>333,5</b>
молоко	150	150					
Гречневая крупа	45	45					
Масло сливочное	6	6					
сахар	5	5					
<b>Яйцо отварное</b>			<b>1шт</b>	<b>0,78</b>	<b>0,72</b>	<b>0,6</b>	<b>9,42</b>
хлеб			100	6,14	2,14	41,86	214,43
<b>Масло сливочное</b>			<b>20</b>	<b>3,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14,96</b>
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>29,71</b>	<b>120,69</b>
Кофе (без кофеина)	4	4					
сахар	20	20					
молоко	100	100					
<b>Обед</b>							
<b>Суп фасолевый на к/б (рецептура№47)</b>			<b>400</b>	<b>11,52</b>	<b>1,36</b>	<b>38</b>	<b>236</b>
фасоль	40	38					
картофель	130	90					
морковь	20	16					
лук	20	18					
зелень	1,4	1					
<b>Гуляш мясной (рецептура№523)</b>			<b>150</b>	<b>16,39</b>	<b>8,44</b>	<b>3,51</b>	<b>158,04</b>
мясо	110	80					
морковь	10	8					
лук	10	8					
мука	3	3					
томат	5	5					
Масло сливочное	5	5					
<b>Картофельное пюре (рецептура №15)</b>			<b>230</b>	<b>4,26</b>	<b>8,08</b>	<b>32,82</b>	<b>253,71</b>
картофель	300	210					
молоко	30	30					
Масло сливочное	10	10					
<b>Салат капустно-морковный с зеленым горошком (рецептура№7)</b>			<b>100</b>	<b>3,67</b>	<b>9,17</b>	<b>4,33</b>	<b>115</b>
капуста	84	67					
Зеленый горошек	20	11					
морковь	30	26					
Масло растительное	7	7					
<b>Компот из сухофруктов(рецептура№40)</b>			<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>---</b>	<b>30,0</b>	<b>119,79</b>
курага	10	8					
изюм	10	8					

сахар	20	20					
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>яблоко</b>	300	285	<b>285</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29</b>	<b>132</b>
<b>сок</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
<b>ужин</b>							
<b>Рыба тушеная с овощным рагу (рец. №247)</b>			<b>200/230</b>	<b>25,84</b>	<b>20,85</b>	<b>22,36</b>	<b>396,63</b>
хек	300	200					
картофель	150	100					
морковь	52	41					
лук	55	46					
томат	5	5					
зелень	1,5	1,1					
капуста	70	54					
<b>Блины с повидлом (рецептура №473)</b>			<b>200/20</b>	<b>15,8</b>	<b>9,6</b>	<b>77,4</b>	<b>460</b>
мука	88	88					
яйцо	0,8	0,8					
молоко	110	110					
дрожжи	4	4					
сахар	5	5					
Масло сливочное	6	6					
повидло	20	20					
<b>чай</b>			<b>200</b>	<b>---</b>	<b>----</b>	<b>19,28</b>	<b>50,12</b>
чай	2	2					
сахар	20	20					
<b>хлеб</b>			<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,86</b>	<b>214,43</b>
<b>2й ужин</b>							
<b>Кефир</b>			<b>200</b>				
<b>вафли</b>			<b>30</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>
<b>Итого:</b>							<b>3363,42</b>
<b>День 9 четверг</b>							
<b>завтрак</b>							
<b>Каша молочная рисовая с маслом(рецептура №45)</b>			<b>300</b>	<b>7,95</b>	<b>12,3</b>	<b>27</b>	<b>247,5</b>
молоко	200	200					
рис	65	64					
Масло сливочное	6	6					
сахар	5	5					
<b>хлеб</b>			<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,86</b>	<b>214,43</b>
<b>Масло сливочное</b>			<b>20</b>	<b>3,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14,96</b>
<b>сыр</b>			<b>30</b>	<b>0,78</b>	<b>0,8</b>	<b>----</b>	<b>10,56</b>
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,92</b>
<b>обед</b>							
<b>Рассольник (рецептура №103)</b>			<b>400</b>	<b>7,44</b>	<b>16,28</b>	<b>17,36</b>	<b>291,8</b>
мясо	40	40					
перловка	15	14					
картофель	130	90					
морковь	20	16					
лук	15	13					
Соленые огурцы	25	21					

<b>Шницель мясной (рецептура №657)</b>			<b>100</b>	<b>46,27</b>	<b>12,54</b>	<b>7,11</b>	<b>206,44</b>
мясо	104	77					
хлеб	10	10					
яйцо	1/10	4					
Масло растительное	3	3					
<b>Капуста тушеная</b>			<b>230</b>	<b>3,63</b>	<b>8,79</b>	<b>10,79</b>	<b>166,91</b>
капуста	300	240					
морковь	29	23					
лук	22	18					
томат	5	5					
зелень	1,5	1,1					
Масло сливочное	11	11					
<b>Овощной набор</b>			<b>100</b>	<b>1,26</b>	<b>10,14</b>	<b>8,32</b>	<b>129,26</b>
картофель	80	60					
морковь	20	16					
лук	10	8					
Зеленый горошек	20	15					
зелень	1,4	1					
свекла	20	15					
Масло растительное	7	7					
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>---</b>	<b>30,0</b>	<b>119,79</b>
курага	10	8					
изюм	10	8					
сахар	20	20					
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>полдник</b>							
банан	300	270	<b>270</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>63</b>	<b>285</b>
сок			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Вермишель молочная с маслом(рецептура №45)</b>			<b>300</b>	<b>12,96</b>	<b>14,56</b>	<b>39,68</b>	<b>346,24</b>
молоко	200	200					
вермишель	40	40					
Масло сливочное	6	6					
сахар	5	5					
<b>Пироги с творогом (рецептура №459)</b>			<b>200</b>	<b>12,36</b>	<b>6,44</b>	<b>110,64</b>	<b>550</b>
молоко	50	50					
яйцо	0,8						
творог	100	99					
сахар	4	4					
мука	54	54					
дрожжи	0,8	0,8					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	1	1					
<b>чай</b>			<b>200</b>	<b>---</b>	<b>---</b>	<b>19,28</b>	<b>50,12</b>
сахар	20	20					
хлеб			100				
<b>2й ужин</b>							
<b>кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>
<b>пряник</b>			<b>30</b>				
<b>Итого:</b>							

День 10 пятница							
Завтрак							
<b>Каша молочная ячневая с маслом</b>			<b>300</b>	<b>7,85</b>	<b>12,1</b>	<b>25,0</b>	<b>254,3</b>
молоко	200	200					
Крупа ячневая	45	45					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Масло сливочное	6	6					
сахар	5	5					
<b>хлеб</b>			<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,86</b>	<b>214,43</b>
<b>Масло сливочное</b>			<b>20</b>	<b>3,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>14,96</b>
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>29,71</b>	<b>120,69</b>
Кофе (без кофеина)	4	4					
молоко	100	100					
сахар	20	20					
обед							
<b>Щи из свежей капусты (рецептура №197)</b>			<b>400</b>	<b>3,48</b>	<b>4,40</b>	<b>14,60</b>	<b>107,60</b>
капуста	100	80					
Картофель	90	48					
Морковь	20	16					
Лук	18	16					
Зелень		4					
Масло сливочное	4	4					
<b>Котлета рыбная (запеченная) рецептура №13</b>			<b>100</b>	<b>10,8</b>	<b>2,01</b>	<b>7,08</b>	<b>87,15</b>
Хек или минтай	250	115					
Лук	10	8					
хлеб	10	10					
Масло растительное	5	5					
<b>Картофельное пюре (рецептура №15)</b>			<b>230</b>	<b>4,26</b>	<b>8,08</b>	<b>32,82</b>	<b>253,71</b>
картофель	300	210					
Молоко	30	30					
Масло сливочное	10	10					
<b>Подлива</b>			<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>1,53</b>	<b>2,02</b>	<b>38,83</b>
Морковь	15	10					
Лук	10	8					
Томат	5	5					
мука	3	3					
<b>Огурец свежий*</b>	108	100	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>----</b>	<b>0,9</b>	<b>4,9</b>
<b>хлеб</b>			<b>150</b>	<b>9,21</b>	<b>3,21</b>	<b>62,79</b>	<b>321,64</b>
<b>Чай с печеньем</b>			<b>200\20</b>	<b>---</b>	<b>---</b>	<b>19,28</b>	<b>50,12</b>
чай	2	2					
сахар	20	20					
печенье	20	20					
ПОЛДНИК							
<b>яблоко</b>	<b>300</b>	<b>285</b>	<b>285</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b>сок</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>1784,05</b>