Утверждаю.
Директор МБОУ Глотовская СШ
_____ Л.И.Климчук
«___»_____ 2019 г.

Цикличное меню на 18 дней

Наименование блюд	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калорийность ккал
День 1. Завтрак						
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0.04	4.95	0.05	44.88
Каша «Дружба» с изюмом, сахаром и сливочным маслом	200/5	Рис-28 Пшено-28 Молоко- 140 Изюм-3.2 Сахар-8 Масло сливочное-7 Соль-2	2.19 3.60 4.20 0.09 0.00 0.04	0.60 0.87 4.80 0.00 0.00 4.95	18.93 20.79 7.05 3.55 4.99 0.05	85.20 100.20 87.00 13.80 18.70 44.88
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0.04 0.00 0.09	0.00 0.00 0.00	0.04 14.97 0.36	0.20 56.10 3.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**14.47**	**16.67**	**98.12**	**578.36**
День 1. Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Помидоры свежие-34 Огурцы свежие-26 Лук репчатый-9 Масло растительное-3.6 Соль-2	0.55 0.73 0.26 0.00 0.00	9.99 9.99 0.00 4.00 0.00	3.82 2.73 1.43 0.00 0.00	107.19 103.55 6.45 35.96 0.00
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/6	Говядина 1 категории бескостная-18 Свекла-53 Картофель-31 Лук-10 Морковь-20	15.12 4.23 1.60 0.26 0.26	9.92 1.47 0.32 0.00 0.02	0.00 0.00 13.36 1.43 1.40	149.60 30.23 64.00 6.45 6.60

		Соль-2 Капуста свежая-25 Масло растительное-4 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Томат-2 Вода-313	0.00 1.62 0.00 0.26 0.25 0.00	0.00 0.00 4.00 3.00 0.05 0.00	0.00 4.86 0.00 0.28 0.45 0.80	0.00 25.20 35.96 29.30 3.20 4,05
Картофельное пюре	200	Картофель-200 Молоко-50 Масло сливочное-5 Соль-4	4.00 1.40 0.05	0.80 1.60 6.60	33.40 2.35 0.07	160.00 29.00 59.84
Котлеты	80	Говядина-65 Хлеб пшеничный-14 Мука-10 Яйцо-1/6 Лук-10 Масло растительное-5 Соль-4	15.12 0.76 1.03 0.85 0.17 0.00 0.00	9.92 0.09 0.09 0.79 0.00 5.00 0.00	0.00 4.97 7.42 0.02 0.95 0.00 0.00	149.60 22.60 32.70 10.47 4.30 44.95 0.00
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Яблоки	160	Яблоки-160	0.64	0.0	18.08	73.60
		Итого:	**57.07**	**68.81**	**173.1**	**1523.3**
Всего за 1 день		**Итого:**	**71.54**	**85.48**	**356.7**	**2101.66**

День 2. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Макароны отварные с сыром	150/40	Макароны-50 Масло сливочное-10 Сыр-44 Соль-6	4.68 0.06 5.36	0.41 8.25 5.46	33.84 0.09 0.00	149.40 74.80 70.60
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток-2.7 Молоко с м.д.ж.2.5-3.2%-93 Сахар-13 Вода-127	0.00 4.20 0.00	0.01 4.80 0.00	0.00 7.05 9.98	0.18 87.00 37.40
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30

		Итого:	**18.28**	**19.43**	**78.75**	**543.68**
День 2. Обед						
Салат из свеклы	60	Свекла свежая-78.1 Масло растительное-3.6 Соль-2	1.70 0.00	0.00 9.99	10.08 0.00	48.00 89.90
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250/10/6	Говядина 1 категории бескостная-18 Томат-5 Картофель-50 Лук-14.4 Морковь-21 Соль-2 Капуста свежая-63 Масло растительное-4 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Вода-313 Соль-4	15.12 0.00 1.60 0.26 0.26 0.00 1.62 0.00 0.26 0.25	9.92 0.00 0.32 0.00 0.02 0.00 0.00 4.00 3.00 0.05	0.00 0.80 13.36 1.43 1.40 0.00 4.86 0.00 0.28 0.45	149.60 4.05 64.00 6.45 6.60 0.00 25.20 35.96 29.30 3.20
Плов с курицей	150	Курица-107 Рис-34 Масло растительное-5 Лук репчатый-6 Морковь-10 Соль-4	16.38 3.29 0.00 0.26 0.26	16.56 0.90 5.00 0.00 0.02	0.63 28.40 0.00 1.43 1.40	216.90 127.80 44.95 6.45 6.60
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0.04 0.00 0.09	0.00 0.00 0.00	0.04 14.97 0.36	0.20 56.10 3.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Груша	175	Груша-175	0.70	0.00	18.73	73.50
		Итого:	**50.07**	**50.94**	**151.94**	**1241.56**
Всего за 2 день		**Итого:**	**68.35**	**70.37**	**230.69**	**1785.24**

День 3. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Сыр	9	Сыр-9.7	5.36	5.46	0.00	70.60
Суп молочный с	250	Молоко-175	1.40	1.60	2.35	29.00

вермишелью		Вода-75 Вермишель-20 Сахар-2.0 Масло сливочное-2.5 Соль-2	 4.16 0.00 0.04	 0.36 0.00 4.95	 30.08 9.98 0.05	 132.80 37.40 44.88
Чай с сахаром	200	Чай-2.5 Сахар-15	0.04 0.00	0.00 0.00	0.04 14.97	0.20 56.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**15.18**	**12.87**	**84.81**	**495.28**
День 3. Обед						
Салат из свежей капусты	60	Капуста белокочанная свежая-59.4 Морковь-7.8 Сахар-3 Масло растительное-6 Соль-4	1.62 0.26 0.00 0.00	0.00 0.02 0.00 5.00	4.86 1.40 9.98 0.00	25.20 6.60 37.40 44.95
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	Картофель-106.6 Морковь-10 Лук репчатый-9.6 Томат-2 Соль-4 Масло растительное-2 Вода-150 **На фрикадельки:** Говядина-23.2 Лук репчатый-1.8 Вода-0.2 Соль-4	1.20 0.26 0.26 0.00 0.00 0.00 0.00 15.12 0.26	0.24 0.02 0.00 0.00 0.00 4.00 0.00 9.92 0.00	10.02 1.40 1.43 0.80 0.00 0.00 0.00 0.00 1.43	48.00 6.60 6.45 4.05 0.00 35.96 0.00 149.60 6.45
Картофельная запеканка	220	Говядина 1 категории -80 Картофель-250 Яйцо-1/6 Лук-10 Масло растительное-5 Масло сливочное-6 Соль-4	15.12 5.00 0.85 0.17 0.00 0.04 0.00	9.92 1.00 0.79 0.00 5.00 4.95 0.00	0.00 41.75 0.02 0.95 0.00 0.05 0.00	149.60 200.00 10.47 4.30 44.95 44.88 0.00
Кисель из концентрата	200	Кисель из концентрата-24 Сахарный песок-10 Вода-200	0.10 0.00	0.00 0.00	31.46 9.98	118.52 37.40
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Бананы		Банан-225	3.38	0.00	50.40	204.75

		Итого:	**119.61**	**42.02**	**219.25**	**1429.83**
Всего за 3 день		**Итого:**	**134.79**	**54.89**	**304.06**	**1925.11**

День 4. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0.04	4.95	0.05	44.88
Каша пшенная с изюмом	200/5	Пшено-28 Молоко-140 Изюм-3.2 Сахар-8 Масло сливочное-7 Соль-2	3.60 4.20 0.09 0.00 0.04 0.00	0.87 4.80 0.00 0.00 4.95 0.00	20.79 7.05 3.55 4.99 0.05 0.00	100.20 87.00 13.80 18.70 44.88 0.00
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0.04 0.00 0.09	0.00 0.00 0.00	0.04 14.97 0.36	0.20 56.10 3.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**12.28**	**16.07**	**79.19**	**493.16**
День 4. Обед						
Винегрет овощной	100	Картофель-100 Свекла-19.1 Морковь-12.6 Капуста-21.4 Лук репчатый-17.9 Огурцы соленые-20 Масло раст. -10.0 Соль-4	2.00 1.70 0.65 1.62 0.17 0.56 0.00 0.00	0.40 0.00 0.05 0.00 0.00 0.00 9.99 0.00	16.70 10.80 3.50 4.86 0.95 0.26 0.00 0.00	80.00 48.00 16.50 25.20 4.30 3.80 89.90 0.00
Суп рассольник с мясом	250/10	Говядина 1 категории бескостная-18 Картофель-50 Лук-14.4 Морковь-21 Соль-2 Масло растительное-4 Томат-2 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Вода-313 Рис-15 Огурцы соленые-30	15.12 1.60 0.26 0.26 0.00 0.00 0.00 0.26 0.25 0.00 1.10 0.84	9.92 0.32 0.00 0.02 0.00 4.00 0.00 3.00 0.05 0.00 0.15 0.00	0.00 13.36 1.43 1.40 0.00 0.00 0.80 0.28 0.45 0.00 1.26 0.39	149.60 64.00 6.45 6.60 0.00 35.96 4.05 29.30 3.20 0.00 179.20 5.70

Картофельное пюре	200	Картофель-200 Молоко-50 Масло сливочное-5 Соль-4	4.00 1.40 0.05	0.80 1.60 6.60	33.40 2.35 0.07	160.00 29.00 59.84
Ежики в сметанном соусе.	80	Говядина-65 Рис-25 Мука-5 Яйцо-1/6 Лук-10 Масло растительное-5 Морковь-10 Сметана-5 Соль-4	15.12 1.83 1.03 0.85 0.17 0.00 0.20 0.13 0.00	9.92 0.50 0.09 0.79 0.00 5.00 0.02 1.50 0.00	0.00 15.78 7.42 0.02 0.95 0.00 1.05 0.14 0.00	149.60 71.00 16.35 10.47 4.30 44.95 4.95 14.65 0.00
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Апельсины	160	Апельсины-160	0.90	0.20	8.10	43.00
		Итого:	**58.58**	**43.71**	**189.0**	**1636.72**
Всего за 4 день		**Итого:**	**70.86**	**59.78**	**268.19**	**2129.88**

День 5. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Сыр	9	Сыр-9.7	5.36	5.46	0.00	70.60
Лапшевник	200	Вермишель-40 Молоко-50 Яйцо-1/4 Сахар-10 Масло сливочное-6 Соль-2	4.16 1.40 1.27 0.00 0.04 0.00	0.36 1.60 1.19 0.00 4.95 0.00	30.08 2.35 0.04 9.98 0.05 0.00	132.80 29.00 15.70 37.40 44.88 0.00
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток-2.7 Молоко с м.д.ж.2.5-3.2%-93 Сахар-13 Вода-127	0.00 4.20 0.00	0.01 4.80 0.00	0.00 7.05 9.98	0.18 87.00 37.40
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**20.61**	**18.87**	**86.87**	**579.26**
День 5. Обед						

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Помидоры свежие-34 Огурцы свежие-26 Лук репчатый-9 Масло растительное-3.6 Соль-2	0.55 0.73 0.26 0.00 0.00	9.99 9.99 0.00 4.00 0.00	3.82 2.73 1.43 0.00 0.00	107.19 103.55 6.45 35.96 0.00
Суп гороховый	200/25	Говядина б/к-41 Картофель-80 Горох-20,0 Морковь-10 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Зелень-10 Вода-160 Соль-4	15.12 1.60 5.00 0.00 0.26 0.00 0.25 0.00 0.00	9.92 0.32 0.40 0.02 0.00 4.00 0.05 0.00 0.00	0.00 13.36 14.0 1.40 1.43 0.00 0.45 0.00 0.00	149.60 64.00 81.00 6.60 6.45 35.96 3.20 0.00 0.00
Макароны отварные	150	Макаронные изделия-51 Масло сливочное-5.3 Соль-4	4.68 0.06 0.00	0.41 8.25 0.00	33.84 0.09 0.00	149.40 74.80 0.00
Печень по-строгановски	70	Печень говяжья-74 Морковь-15 Лук репчатый-9 Мука пшеничная-3 Масло растительное-5 Томат-2 Сметана-7 Соль-2	13.92 0.26 0.26 1.03 0.00 0.00 0.26 0.00	2.48 0.02 0.00 0.09 5.00 0.00 3.00 0.00	0.00 1.40 1.43 7.42 0.00 0.80 0.28 0.00	78.40 6.60 6.45 32.70 44.95 4.05 29.30 0.00
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0.04 0.00 0.09	0.00 0.00 0.00	0.04 14.97 0.36	0.20 56.10 3.10
Яблоки	160	Яблоки-160	0.64	0.00	18.08	73.60
		Итого:	**59.67**	**59.1**	**170.65**	**1403.31**
Всего за 5 день		**Итого:**	**80.28**	**77.97**	**257.52**	**1979.57**

День 6. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**

Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0.04	4.95	0.05	44.88
Каша овсяная «Геркулес»	200	Геркулес-25 Молоко-100 Вода-45 Сахар-7 Масло сливочное-6 Соль-2	3.28 4.20 0.00 0.00 0.04 0.00	1.55 4.80 0.00 0.00 4.95 0.00	16.43 7.05 0.00 4.99 0.05 0.00	88.75 87.00 0.00 18.70 44.88 0.00
Чай с сахаром	200	Чай-2.5 Сахар-15	0.04 0.00	0.00 0.00	0.04 14.97	0.20 56.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**11.78**	**16.75**	**70.92**	**464.81**
День 6. Обед						
Салат «Витаминный»	60	Капуста-21.4 Морковь-12.6 Зелень-10 Масло растительное-10 Соль-4	0.72 0.26 0.25 0.00 0.00	0.00 0.02 0.05 4.00 0.00	2.16 1.40 0.45 0.00 0.00	11.20 6.60 3.20 35.96 0.00
Суп картофельный с рыбными консервами	250	Картофель-74 Рис-10 Морковь-12.5 Лук репчатый-12 Масло растительное-2.5 Сайра натуральная с добавлением масла (консервы)-26 Вода-187,5 Соль-4	1.40 2.19 0.26 0.26 0.00 17.5 0.00 0.00	0.32 0.60 0.02 0.00 4.00 2.00 0.00 0.00	13.36 18.93 1.40 1.43 0.00 0.00 0.00 0.00	64.00 85.20 6.60 6.45 35.96 88.00 0.00 0.00
Рыбные биточки	80	Филе рыбы-140 Мука-10 Хлеб-15 Яйцо-1/6 Лук-5 Масло растительное-8	29.40 1.03 1.14 0.85 0.09 0.00	9.80 0.09 0.14 0.79 0.00 7.99	0.00 7.42 7.46 0.02 0.48 0.00	205.80 32.70 33.90 10.47 2.15 71.92
Рис отварной	100	Рис-36.0 Масло сливочное-5 Соль-4.5	2.19 0.04	0.60 4.95	18.93 0.05	85.20 44.88
Кисель из концентрата	200	Кисель из концентрата-24 Сахарный песок-10 Вода-200	0.10 0.00 0.00	0.00 0.00 0.00	31.46 9.98 0.00	118.52 37.40 0.00
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Груша	175	Груша-175	0.70	0.00	18.73	73.50

		Итого:	**66.04**	**36.53**	**186.98**	**1303.31**
Всего за 6 день		**Итого:**	**77.82**	**53.28**	**257.9**	**1768.12**

День 7. Завтрак.						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Сыр	9	Сыр-9.7	5.36	5.46	0.00	70.60
Омлет	125	Яйцо –2 Молоко-50 Масло сливочное-3 Соль-2	5.08 4.20 0.04 0.00	4.74 4.80 4.95 0.00	0.14 7.05 0.05 0.00	62.80 87.00 44.88 0.00
Кофе с молоком	200	Кофейный напиток-2 Молоко-150 Сахар-10	0.00 4.20 0.00	0.01 4.80 0.00	0.00 7.05 9.98	0.18 87.00 37.40
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**23.06**	**25.26**	**51.61**	**514.16**
День 7. Обед						
Салат из свежих огурцов	60	Огурцы свежие-71.3 Лук репчатый-9 Масло растительное-3.6 Соль-2	0.73 0.26 0.00 0.00	9.99 0.00 4.00 0.00	2.73 1.43 0.00 0.00	103.55 6.45 35.96 0.00
Суп вермишелевый на курином бульоне	250/13	Куры 1 категории потрошенные охлажденные-39 Морковь-21 Лук репчатый- 14.4 Картофель-77 Вермишель-20 Масло растительное-4 Вода-313 Соль-4	16.38 0.26 0.26 1.40 4.68 0.00 0.00 0.00	16.56 0.02 0.00 0.28 0.41 4.00 0.00 0.00	0.63 1.40 1.43 14.44 33.84 0.00 0.00 0.00	216.90 6.60 6.45 56.00 149.40 35.96 0.00 0.00
Каша гречневая рассыпчатая	150	Крупа гречневая-60.6 Масло сливочное-5.3 Соль-3	5.67 0.04 0.00	4.32 4.95 0.00	30.60 0.05 0.00	148.05 44.88 0.00
Суфле куриное	80	Куры 1 категории потрошенные охлажденные-90 Лук-10 Яйцо-1/6 Молоко-50	16.38 0.26 5.08 4.20	16.56 0.00 4.74 4.80	0.63 1.43 0.14 7.05	216.90 6.45 62.80 87.00

		Хлеб пшеничный-15 Масло растительное-3 Соль-4	4.18 0.00 0.00	0.50 5.00 0.00	27.34 0.00 0.00	124.30 44.95 0.00
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Бананы	225	Банан-225	3.38	0.00	50.40	204.75
		Итого:	**65.81**	**77.29**	**248.82**	**1885.85**
Всего за 7 день		**Итого:**	**88.87**	**102.55**	**300.43**	**2400.1**

День 8. Завтрак.						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0.04	4.95	0.05	44.88
Каша рисовая	200	Рис-30 Молоко-150 Сахар-5 Масло сливочное-6	2.19 4.20 0.00 0.04	0.60 4.80 0.00 4.95	18.93 7.05 4.99 0.05	85.20 87.00 18.70 44.88
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0.04 0.00 0.09	0.00 0.00 0.00	0.04 14.97 0.36	0.20 56.10 3.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**10.78**	**15.8**	**73.78**	**464.36**
День 8. Обед.						
Салат из свежих помидоров	60	Помидоры свежие-50.8 Лук репчатый-17.3 Масло растительное-3.6 Соль-2	0.55 0.26 0.00 0.00	9.99 0.00 4.00 0.00	3.82 1.43 0.00 0.00	107.19 6.45 35.96 0.00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	Картофель-106.6 Морковь-10 Лук репчатый-9.6 Томат-2 Соль-4 Масло растительное-2 Вода-150 **На фрикадельки:**	1.20 0.26 0.26 0.00 0.00 0.00 0.00	0.24 0.02 0.00 0.00 0.00 4.00 0.00	10.02 1.40 1.43 0.80 0.00 0.00 0.00	48.00 6.60 6.45 4.05 0.00 35.96 0.00

		Говядина-23.2 Лук репчатый-1.8 Вода-0.2 Соль-4	15.12 0.26	9.92 0.00	0.00 1.43	149.60 6.45
Картофельное пюре	200	Картофель-200 Молоко-50 Масло сливочное-50 Соль-4	4.00 1.40 0.05	0.80 1.60 6.60	33.40 2.35 0.07	160.00 29.00 59.84
Бефстроганов из мяса	80	Мясо бескостное-80 Морковь-15 Лук-10 Сметана-10 Мука-5 Масло растительное-5 Томат-2	15.12 0.20 0.17 0.26 0.52 0.00 0.00	9.92 0.02 0.00 3.00 0.05 5.00 0.00	0.00 1.05 0.95 0.28 3.71 0.00 0.80	149.60 4.95 4.30 29.30 16.35 44.95 4.05
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Апельсины	160	Апельсины-160	0.90	0.20	8.10	43.00
		Итого:	**48.44**	**56.52**	**146.32**	**1280.55**
Итого за 8 день		**Итого:**	**59.22**	**72.32**	**220.1**	**1744.91**

День 9. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0.04	4.95	0.05	44.88
Гречка отварная	150	Крупа гречневая-45 Сахар-8 Масло сливочное-7 Соль-2	5.67 0.04 0.00 0.00	4.32 4.95 0.00 0.00	30.60 0.05 4.99 0.00	148.05 44.88 18.70 0.00
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток-2.7 Молоко с м.д.ж.2.5-3.2%-93 Сахар-13 Вода-127	0.00 4.20 0.00	0.01 4.80 0.00	0.00 7.05 9.98	0.18 87.00 37.40
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**14.13**	**19.53**	**80.06**	**505.39**
День 9. Обед						
Салат из свеклы	60	Свекла свежая-78.1	1.70	0.00	10.08	48.00

		Масло растительное-3.6 Соль-2	0.00	9.99	0.00	89.90
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/6	Говядина 1 категории беск-18 Свекла-53 Картофель-31 Лук-10 Морковь-20 Соль-2 Капуста свежая-25 Масло растительное-4 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Томат-2 Вода-313	15.12 4.23 1.60 0.26 0.26 0.00 1.62 0.00 0.26 0.25 0.00	9.92 1.47 0.32 0.00 0.02 0.00 0.00 4.00 3.00 0.05 0.00	0.00 0.00 13.36 1.43 1.40 0.00 4.86 0.00 0.28 0.45 0.80	149.60 30.23 64.00 6.45 6.60 0.00 25.20 35.96 29.30 3.20 4.05
Плов с курицей	150	Курица-107 Рис-34 Масло растительное-5 Лук репчатый-6 Морковь-10 Соль-4	16.38 3.29 0.00 0.26 0.26	16.56 0.90 5.00 0.00 0.02	0.63 28.40 0.00 1.43 1.40	216.90 127.80 44.95 6.45 6.60
Кисель из концентрата	200	Кисель из концентрата-24 Сахарный песок-10 Вода-200	0.10 0.00 0.00	0.00 0.00 0.00	31.46 9.98 0.00	118.52 37.40 0.00
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Яблоки	160	Яблоки-160	0.64	0.00	18.08	73.60
		Итого:	**53.89**	**52.41**	**177.36**	**1368.41**
Итого за 9 день		**Итого:**	**68.02**	**71.94**	**257.42**	**1873.8**

День 10. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Макароны отварные с сыром	150/40	Макароны-50 Масло сливочное-10 Сыр-44 Соль-6	4.68 0.06 5.36	0.41 8.25 5.46	33.84 0.09 0.00	149.40 74.80 70.60
Чай с сахаром	200	Чай-2.5 Сахар-15	0.04 0.00	0.00 0.00	0.04 14.97	0.20 56.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30

		Итого:	**14.32**	**14.62**	**76.28**	**475.4**
День 10. Обед						
Салат из свежей капусты	60	Капуста белокочанная свежая-59.4 Морковь-7.8 Сахар-3 Масло растительное-6 Соль-4	1.62 0.26 0.00 0.00	0.00 0.02 0.00 5.00	4.86 1.40 9.98 0.00	25.20 6.60 37.40 44.95
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250/10/6	Говядина 1 категории бескостная-18 Томат-5 Картофель-50 Лук-14.4 Морковь-21 Соль-2 Капуста свежая-63 Масло растительное-4 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Вода-313 Соль-4	15.12 0.00 1.60 0.26 0.26 0.00 1.62 0.00 0.26 0.25	9.92 0.00 0.32 0.00 0.02 0.00 0.00 4.00 3.00 0.05	0.00 0.80 13.36 1.43 1.40 0.00 4.86 0.00 0.28 0.45	149.60 4.05 64.00 6.45 6.60 0.00 25.20 35.96 29.30 3.20
Рыбные биточки	80	Филе рыбы-140 Мука-10 Хлеб-15 Яйцо-1/6 Лук-5 Масло растительное-8	29.40 1.03 1.14 0.85 0.09 0.00	9.80 0.09 0.14 0.79 0.00 7.99	0.00 7.42 7.46 0.02 0.48 0.00	205.80 32.70 33.90 10.47 2.15 71.92
Рис отварной	100	Рис-36.0 Масло сливочное-5 Соль-4.5	2.19 0.04	0.60 4.95	18.93 0.05	85.20 44.88
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Бананы	225	Банан-225	3.38	0.00	50.40	204.75
		Итого:	**50.92**	**56.32**	**187.82**	**1438.25**
Всего за 10 день		**Итого:**	**77.82**	**53.28**	**257.9**	**1768.12**

День 11. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**

	гр					
Макароны отварные с сыром	150/40	Макароны-50 Масло сливочное-10 Сыр-44 Соль-6	4.68 0.06 5.36	0.41 8.25 5.46	33.84 0.09 0.00	149.40 74.80 70.60
Чай с сахаром	200	Чай-2.5 Сахар-15	0.04 0.00	0.00 0.00	0.04 14.97	0.20 56.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**14.32**	**14.62**	**76.28**	**475.4**
День 11. Обед						
Салат из свежей капусты	60	Капуста белокочанная свежая-59.4 Морковь-7.8 Сахар-3 Масло растительное-6 Соль-4	1.62 0.26 0.00 0.00	0.00 0.02 0.00 5.00	4.86 1.40 9.98 0.00	25.20 6.60 37.40 44.95
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250/10/6	Говядина 1 категории бескостная-18 Томат-5 Картофель-50 Лук-14.4 Морковь-21 Соль-2 Капуста свежая-63 Масло растительное-4 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Вода-313 Соль-4	15.12 0.00 1.60 0.26 0.26 0.00 1.62 0.00 0.26 0.25	9.92 0.00 0.32 0.00 0.02 0.00 0.00 4.00 3.00 0.05	0.00 0.80 13.36 1.43 1.40 0.00 4.86 0.00 0.28 0.45	149.60 4.05 64.00 6.45 6.60 0.00 25.20 35.96 29.30 3.20
Рыбные биточки	80	Филе рыбы-140 Мука-10 Хлеб-15 Яйцо-1/6 Лук-5 Масло растительное-8	29.40 1.03 1.14 0.85 0.09 0.00	9.80 0.09 0.14 0.79 0.00 7.99	0.00 7.42 7.46 0.02 0.48 0.00	205.80 32.70 33.90 10.47 2.15 71.92
Рис отварной	100	Рис-36.0 Масло сливочное-5 Соль-4.5	2.19 0.04	0.60 4.95	18.93 0.05	85.20 44.88
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40

Бананы	225	Банан-225	3.38	0.00	50.40	204.75
		Итого:	**50.92**	**56.32**	**187.82**	**1438.25**
Всего за 10 день		**Итого:**	**77.82**	**53.28**	**257.9**	**1768.12**

День 12. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Макароны отварные с сыром	150/40	Макароны-50 Масло сливочное-10 Сыр-44 Соль-6	4.68 0.06 5.36	0.41 8.25 5.46	33.84 0.09 0.00	149.40 74.80 70.60
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток-2.7 Молоко с м.д.ж.2.5-3.2%-93 Сахар-13 Вода-127	0.00 4.20 0.00	0.01 4.80 0.00	0.00 7.05 9.98	0.18 87.00 37.40
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**18.28**	**19.43**	**78.75**	**543.68**
День 12. Обед						
Салат из свеклы	60	Свекла свежая-78.1 Масло растительное-3.6 Соль-2	1.70 0.00	0.00 9.99	10.08 0.00	48.00 89.90
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250/10/6	Говядина 1 категории бескостная-18 Томат-5 Картофель-50 Лук-14.4 Морковь-21 Соль-2 Капуста свежая-63 Масло растительное-4 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Вода-313 Соль-4	15.12 0.00 1.60 0.26 0.26 0.00 1.62 0.00 0.26 0.25	9.92 0.00 0.32 0.00 0.02 0.00 0.00 4.00 3.00 0.05	0.00 0.80 13.36 1.43 1.40 0.00 4.86 0.00 0.28 0.45	149.60 4.05 64.00 6.45 6.60 0.00 25.20 35.96 29.30 3.20
Плов с курицей	150	Курица-107 Рис-34 Масло растительное-5 Лук репчатый-6 Морковь-10 Соль-4	16.38 3.29 0.00 0.26 0.26	16.56 0.90 5.00 0.00 0.02	0.63 28.40 0.00 1.43 1.40	216.90 127.80 44.95 6.45 6.60
Чай с лимоном	200	Чай-2.5	0.04	0.00	0.04	0.20

		Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0.00 0.09	0.00 0.00	14.97 0.36	56.10 3.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Груша	175	Груша-175	0.70	0.00	18.73	73.50
		Итого:	**50.07**	**50.94**	**151.94**	**1241.56**
Всего за 2 день		**Итого:**	**68.35**	**70.37**	**230.69**	**1785.24**

День 13. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Сыр	9	Сыр-9.7	5.36	5.46	0.00	70.60
Суп молочный с вермишелью	250	Молоко-175 Вода-75 Вермишель-20 Сахар-2.0 Масло сливочное-2.5 Соль-2	1.40 4.16 0.00 0.04	1.60 0.36 0.00 4.95	2.35 30.08 9.98 0.05	29.00 132.80 37.40 44.88
Чай с сахаром	200	Чай-2.5 Сахар-15	0.04 0.00	0.00 0.00	0.04 14.97	0.20 56.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**15.18**	**12.87**	**84.81**	**495.28**
День 13. Обед						
Салат из свежей капусты	60	Капуста белокочанная свежая-59.4 Морковь-7.8 Сахар-3 Масло растительное-6 Соль-4	1.62 0.26 0.00 0.00	0.00 0.02 0.00 5.00	4.86 1.40 9.98 0.00	25.20 6.60 37.40 44.95
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	Картофель-106.6 Морковь-10 Лук репчатый-9.6 Томат-2 Соль-4 Масло растительное-2 Вода-150 **На фрикадельки:** Говядина-23.2	1.20 0.26 0.26 0.00 0.00 0.00 0.00 15.12	0.24 0.02 0.00 0.00 0.00 4.00 0.00 9.92	10.02 1.40 1.43 0.80 0.00 0.00 0.00 0.00	48.00 6.60 6.45 4.05 0.00 35.96 0.00 149.60

		Лук репчатый-1.8 Вода-0.2 Соль-4	0.26	0.00	1.43	6.45
Картофельная запеканка	220	Говядина 1 категории -80 Картофель-250 Яйцо-1/6 Лук-10 Масло растительное-5 Масло сливочное-6 Соль-4	15.12 5.00 0.85 0.17 0.00 0.04 0.00	9.92 1.00 0.79 0.00 5.00 4.95 0.00	0.00 41.75 0.02 0.95 0.00 0.05 0.00	149.60 200.00 10.47 4.30 44.95 44.88 0.00
Кисель из концентрата	200	Кисель из концентрата-24 Сахарный песок-10 Вода-200	0.10 0.00	0.00 0.00	31.46 9.98	118.52 37.40
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Бананы		Банан-225	3.38	0.00	50.40	204.75
		Итого:	**119.61**	**42.02**	**219.25**	**1429.83**
Всего за 3 день		**Итого:**	**134.79**	**54.89**	**304.06**	**1925.11**

День 14. Завтрак.						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Сыр	9	Сыр-9.7	5.36	5.46	0.00	70.60
Омлет	125	Яйцо –2 Молоко-50 Масло сливочное-3 Соль-2	5.08 4.20 0.04 0.00	4.74 4.80 4.95 0.00	0.14 7.05 0.05 0.00	62.80 87.00 44.88 0.00
Кофе с молоком	200	Кофейный напиток-2 Молоко-150 Сахар-10	0.00 4.20 0.00	0.01 4.80 0.00	0.00 7.05 9.98	0.18 87.00 37.40
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**23.06**	**25.26**	**51.61**	**514.16**
День 14. Обед						
Салат из свежих огурцов	60	Огурцы свежие-71.3 Лук репчатый-9 Масло растительное-3.6 Соль-2	0.73 0.26 0.00 0.00	9.99 0.00 4.00 0.00	2.73 1.43 0.00 0.00	103.55 6.45 35.96 0.00
Суп вермишелевый	250/13	Куры 1 категории потрошенные				

на курином бульоне		охлажденные-39 Морковь-21 Лук репчатый- 14.4 Картофель-77 Вермишель-20 Масло растительное-4 Вода-313 Соль-4	16.38 0.26 0.26 1.40 4.68 0.00 0.00 0.00	16.56 0.02 0.00 0.28 0.41 4.00 0.00 0.00	0.63 1.40 1.43 14.44 33.84 0.00 0.00 0.00	216.90 6.60 6.45 56.00 149.40 35.96 0.00 0.00
Каша гречневая рассыпчатая	150	Крупа гречневая-60.6 Масло сливочное-5.3 Соль-3	5.67 0.04 0.00	4.32 4.95 0.00	30.60 0.05 0.00	148.05 44.88 0.00
Суфле куриное	80	Куры 1 категории потрошенные охлажденные-90 Лук-10 Яйцо-1/6 Молоко-50 Хлеб пшеничный-15 Масло растительное-3 Соль-4	16.38 0.26 5.08 4.20 4.18 0.00 0.00	16.56 0.00 4.74 4.80 0.50 5.00 0.00	0.63 1.43 0.14 7.05 27.34 0.00 0.00	216.90 6.45 62.80 87.00 124.30 44.95 0.00
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Бананы	225	Банан-225	3.38	0.00	50.40	204.75
		Итого:	**65.81**	**77.29**	**248.82**	**1885.85**
Всего за 7 день		**Итого:**	**88.87**	**102.55**	**300.43**	**2400.1**

День 15. Завтрак.						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0.04	4.95	0.05	44.88
Каша рисовая	200	Рис-30 Молоко-150 Сахар-5 Масло сливочное-6	2.19 4.20 0.00 0.04	0.60 4.80 0.00 4.95	18.93 7.05 4.99 0.05	85.20 87.00 18.70 44.88
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0.04 0.00 0.09	0.00 0.00 0.00	0.04 14.97 0.36	0.20 56.10 3.10

Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**10.78**	**15.8**	**73.78**	**464.36**
День 15. Обед.						
Салат из свежих помидоров	60	Помидоры свежие-50.8 Лук репчатый-17.3 Масло растительное-3.6 Соль-2	0.55 0.26 0.00 0.00	9.99 0.00 4.00 0.00	3.82 1.43 0.00 0.00	107.19 6.45 35.96 0.00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	Картофель-106.6 Морковь-10 Лук репчатый-9.6 Томат-2 Соль-4 Масло растительное-2 Вода-150 **На фрикадельки:** Говядина-23.2 Лук репчатый-1.8 Вода-0.2 Соль-4	1.20 0.26 0.26 0.00 0.00 0.00 0.00 15.12 0.26	0.24 0.02 0.00 0.00 0.00 4.00 0.00 9.92 0.00	10.02 1.40 1.43 0.80 0.00 0.00 0.00 0.00 1.43	48.00 6.60 6.45 4.05 0.00 35.96 0.00 149.60 6.45
Картофельное пюре	200	Картофель-200 Молоко-50 Масло сливочное-50 Соль-4	4.00 1.40 0.05	0.80 1.60 6.60	33.40 2.35 0.07	160.00 29.00 59.84
Бефстроганов из мяса	80	Мясо бескостное-80 Морковь-15 Лук-10 Сметана-10 Мука-5 Масло растительное-5 Томат-2	15.12 0.20 0.17 0.26 0.52 0.00 0.00	9.92 0.02 0.00 3.00 0.05 5.00 0.00	0.00 1.05 0.95 0.28 3.71 0.00 0.80	149.60 4.95 4.30 29.30 16.35 44.95 4.05
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Апельсины	160	Апельсины-160	0.90	0.20	8.10	43.00
		Итого:	**48.44**	**56.52**	**146.32**	**1280.55**
Итого за 8 день		**Итого:**	**59.22**	**72.32**	**220.1**	**1744.91**

День 16. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Макароны отварные с сыром	150/40	Макароны-50 Масло сливочное-10 Сыр-44 Соль-6	4.68 0.06 5.36	0.41 8.25 5.46	33.84 0.09 0.00	149.40 74.80 70.60
Чай с сахаром	200	Чай-2.5 Сахар-15	0.04 0.00	0.00 0.00	0.04 14.97	0.20 56.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**14.32**	**14.62**	**76.28**	**475.4**
День 16. Обед						
Салат из свежей капусты	60	Капуста белокочанная свежая-59.4 Морковь-7.8 Сахар-3 Масло растительное-6 Соль-4	1.62 0.26 0.00 0.00	0.00 0.02 0.00 5.00	4.86 1.40 9.98 0.00	25.20 6.60 37.40 44.95
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250/10/6	Говядина 1 категории бескостная-18 Томат-5 Картофель-50 Лук-14.4 Морковь-21 Соль-2 Капуста свежая-63 Масло растительное-4 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Вода-313 Соль-4	15.12 0.00 1.60 0.26 0.26 0.00 1.62 0.00 0.26 0.25	9.92 0.00 0.32 0.00 0.02 0.00 0.00 4.00 3.00 0.05	0.00 0.80 13.36 1.43 1.40 0.00 4.86 0.00 0.28 0.45	149.60 4.05 64.00 6.45 6.60 0.00 25.20 35.96 29.30 3.20
Рыбные биточки	80	Филе рыбы-140 Мука-10 Хлеб-15 Яйцо-1/6 Лук-5 Масло растительное-8	29.40 1.03 1.14 0.85 0.09 0.00	9.80 0.09 0.14 0.79 0.00 7.99	0.00 7.42 7.46 0.02 0.48 0.00	205.80 32.70 33.90 10.47 2.15 71.92
Рис отварной	100	Рис-36.0 Масло сливочное-5 Соль-4.5	2.19 0.04	0.60 4.95	18.93 0.05	85.20 44.88
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80

		Вода-200				
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Бананы	225	Банан-225	3.38	0.00	50.40	204.75
		Итого:	**50.92**	**56.32**	**187.82**	**1438.25**
Всего за 10 день		**Итого:**	**77.82**	**53.28**	**257.9**	**1768.12**

День 17. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Макароны отварные с сыром	150/40	Макароны-50 Масло сливочное-10 Сыр-44 Соль-6	4.68 0.06 5.36	0.41 8.25 5.46	33.84 0.09 0.00	149.40 74.80 70.60
Чай с сахаром	200	Чай-2.5 Сахар-15	0.04 0.00	0.00 0.00	0.04 14.97	0.20 56.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**14.32**	**14.62**	**76.28**	**475.4**
День 17. Обед						
Салат из свежей капусты	60	Капуста белокочанная свежая-59.4 Морковь-7.8 Сахар-3 Масло растительное-6 Соль-4	1.62 0.26 0.00 0.00	0.00 0.02 0.00 5.00	4.86 1.40 9.98 0.00	25.20 6.60 37.40 44.95
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250/10/6	Говядина 1 категории бескостная-18 Томат-5 Картофель-50 Лук-14.4 Морковь-21 Соль-2 Капуста свежая-63 Масло растительное-4 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Вода-313 Соль-4	15.12 0.00 1.60 0.26 0.26 0.00 1.62 0.00 0.26 0.25	9.92 0.00 0.32 0.00 0.02 0.00 0.00 4.00 3.00 0.05	0.00 0.80 13.36 1.43 1.40 0.00 4.86 0.00 0.28 0.45	149.60 4.05 64.00 6.45 6.60 0.00 25.20 35.96 29.30 3.20
Рыбные биточки	80	Филе рыбы-140 Мука-10	29.40 1.03	9.80 0.09	0.00 7.42	205.80 32.70

		Хлеб-15 Яйцо-1/6 Лук-5 Масло растительное-8	1.14 0.85 0.09 0.00	0.14 0.79 0.00 7.99	7.46 0.02 0.48 0.00	33.90 10.47 2.15 71.92
Рис отварной	100	Рис-36.0 Масло сливочное-5 Соль-4.5	2.19 0.04	0.60 4.95	18.93 0.05	85.20 44.88
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Бананы	225	Банан-225	3.38	0.00	50.40	204.75
		Итого:	**50.92**	**56.32**	**187.82**	**1438.25**
Всего за 10 день		**Итого:**	**77.82**	**53.28**	**257.9**	**1768.12**

День 18. Завтрак						
Наименование блюд	**Объем порций гр**	**Норма закладки продуктов гр**	**Белки гр**	**Жиры гр**	**Углеводы гр**	**Калорийность ккал**
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0.04	4.95	0.05	44.88
Каша «Дружба» с изюмом, сахаром и сливочным маслом	200/5	Рис-28 Пшено-28 Молоко- 140 Изюм-3.2 Сахар-8 Масло сливочное-7 Соль-2	2.19 3.60 4.20 0.09 0.00 0.04	0.60 0.87 4.80 0.00 0.00 4.95	18.93 20.79 7.05 3.55 4.99 0.05	85.20 100.20 87.00 13.80 18.70 44.88
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0.04 0.00 0.09	0.00 0.00 0.00	0.04 14.97 0.36	0.20 56.10 3.10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
		Итого:	**14.47**	**16.67**	**98.12**	**578.36**
День 18. Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Помидоры свежие-34 Огурцы свежие-26 Лук репчатый-9 Масло растительное-3.6 Соль-2	0.55 0.73 0.26 0.00 0.00	9.99 9.99 0.00 4.00 0.00	3.82 2.73 1.43 0.00 0.00	107.19 103.55 6.45 35.96 0.00

Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/6	Говядина 1 категории бескостная-18 Свекла-53 Картофель-31 Лук-10 Морковь-20 Соль-2 Капуста свежая-25 Масло растительное-4 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -10 Зелень-10 Томат-2 Вода-313	15.12 4.23 1.60 0.26 0.26 0.00 1.62 0.00 0.26 0.25 0.00	9.92 1.47 0.32 0.00 0.02 0.00 0.00 4.00 3.00 0.05 0.00	0.00 0.00 13.36 1.43 1.40 0.00 4.86 0.00 0.28 0.45 0.80	149.60 30.23 64.00 6.45 6.60 0.00 25.20 35.96 29.30 3.20 4,05
Картофельное пюре	200	Картофель-200 Молоко-50 Масло сливочное-5 Соль-4	4.00 1.40 0.05	0.80 1.60 6.60	33.40 2.35 0.07	160.00 29.00 59.84
Котлеты	80	Говядина-65 Хлеб пшеничный-14 Мука-10 Яйцо-1/6 Лук-10 Масло растительное-5 Соль-4	15.12 0.76 1.03 0.85 0.17 0.00 0.00	9.92 0.09 0.09 0.79 0.00 5.00 0.00	0.00 4.97 7.42 0.02 0.95 0.00 0.00	149.60 22.60 32.70 10.47 4.30 44.95 0.00
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0.25 0.00	0.00 0.00	2.00 19.96	10.00 74.80
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	4.18	0.50	27.34	124.30
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3.48	0.66	25.98	119.40
Яблоки	160	Яблоки-160	0.64	0.0	18.08	73.60
		Итого:	**57.07**	**68.81**	**173.1**	**1523.3**
Всего за 1 день		**Итого:**	**71.54**	**85.48**	**356.7**	**2101.66**