УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ГБПОУ ИМТ
_____
П.В. Звягинцев
«_01_» _сентября_ 2023г.

МЕНЮ

Десятидневное по столовой для детей с ограниченными возможностями здоровья

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Ипатовский многопрофильный техникум»

г.Ипатово

На 2023-2024 учебный год.

1 день																	
№	Наименование блюд и продуктов	№ рецептуры	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ЗАВТРАК					Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	***Булочки***		90	90	**90**	**0,7**	**4,1**	**53,0**	**400**								
2	***Сок фруктовый***		200	200	**200**			**11,2**	**45**								
3	***Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)***		200	200	**200**	**0,26**	**0,17**	**13,81**	**52**								
	ОБЕД																
1	***Овощи свежие***	**71**			**100**												
	Огурцы свежие		52,5	50		0,8	0	16	**16**								
	Помидоры свежие		59	50		1,2	0,2	4,6	**26**								
2	***Суп картофельный с рисом и курицей на бульоне***	**138**			**250/50**	2.5	3	18.3	**113**	0.12	8.95			32.18			2.35
	Крупа рис		5	5													
	Картофель		100	75													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		3	3													
	Соль		2,5	2,5													
	Мясо цыпленка бройлера		88	63													
	Бульон		190	190													
3	***Котлета рубленная из бройлер-цыплят***	**295**			**100**	16,1	15,1	15,1	**262**					26,2		14,6	1,5
	Мясо цыпленка бройлера		170	70													
	Хлеб		16	16													
	Масло растительное		6	6													
	Соль		2	2													
4	***Макаронные изделия отварные с маслом***	**203**			**200/10**	7,2	8,4	48,8	**300**	0,08		28	0,03	6,48	49,5	28,2	1,48
	Макаронные изделия		70	70													
	Соль		2	2													
	Масло сливочное		10	10													
5	***Соус томатный***	**587**			**100**	2,6	4,8	8,4	**88**	2	0,7	44,4	4,7	7,7		1,7	1,7

	Мука пшеничная		4,5	4,5													
	Томатная паста		25	25													
	Морковь		7,5	6													
	Лук репчатый		2,4	2													
	Масло растительное		4,5	4,5													
	Сахар		1	1													
	соль		1	1													
6	***Чай с сахаром***	**685**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода питьевая		200	200													
7	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
8	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1600**				**1489**								

2 день																		
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК																
1	***Батончик в ассортименте***		60	60	**60**	**1,3**	**5,4**	**18,9**	**129**								
2	***Бутерброд с маслом***				**60**	**1,3**	**8,2**	**6,9**	**108**								
	Хлеб пшеничный		40	40	**40**												
	Масло сливочное		20	20	**20**												
3	***Чай с сахаром***	**685**			**200**	**0,2**	**0**	**15**	**58**								
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода		200	200													
4	***Фрукты свежие в ассортименте (апельсины)***		200	200	**200**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**								
	ОБЕД																
1	***Салат из свежей капусты с морковью***	**43**			**100**	**1,4**	**5,1**	**8,9**	**88**								
	Капуста свежая		99	79													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		13	10													
	Сахар		5	5													
	Соль		1	1													
	Масло растительное		5	5													
2	***Суп картофельный с горохом***	**306**			**250**	5,1	5,3	24	**164**	0,2	7	1,1	0,088	39,4	138	38,6	2,8
	Горох сухой		20	20													
	Картофель		67	50													

	Морковь		13	10														
	Лук репчатый		12	10														
	Масло растительное		5	5														
	Соль		2,5	2,5														
	Вода		175	175														
3	***Птица тушеная в соусе***	**290**			**100**	26,6	34,2	6,8	**364**	0,37	0,02			54,39			1,59
	Мясо цыпленка бройлера		198	142														
	Масло растительное		4	4														
	Соль		3	3														
4	***Соус сметанный***	**330**			**100**	1,5	5,2	6,2	**77,8**	2	0,7	44,4	4,7	7,7		1,7	1,7
	Сметана		25	25														
	Мука пшеничная		7,5	7,5														
	Вода		75	75														
	Соль		1	1														
5	***Каша гречневая***	**510**			**200**	6,1	7,3	33	**222**	0,16	17,6	0,04	0,16	77,8	119	34	0,12
	Крупа гречневая		50	50														
	Масло сливочное		7	7														
	Соль		3	3														
6	***Сок фруктовый***				**200**													
	Сок фруктовый		200	200														
7	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
8	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1630**				**1496**								

3 день																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК																
1	***Печенье***		112	112	**112**	**7,5**	**18**	**67**	**467**								
2	***Сок фруктовый***		200	200	**200**			**11,2**	**45**								
3	**Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)**		200	200	**200**	**0,26**	**0,17**	**13,81**	**52**								
	ОБЕД																
1	***Огурцы свежие***	**71**			**50**	0,65	0,11	3,13	**16**								
	Огурцы свежие		52,5	50													
2	***Суп картофельный с мясными фрикадельками***	**104**			**250**	9,5	6,6	23,3	**191**	0,14	10,7			31,7			2,98
	Фарш говяжий		40	40													
	Картофель		133	100													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		17	15													
	Масло растительное		2,5	2,5													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		170	170													
3	***Сельдь с картофелем***	**213**			**250/50/10**	6,2	7,9	15,4	**158**	5,3	9	10	1,3	3,4	12	8,2	7,8
	Сельдь с/с		104	50													
	Картофель		274	206													

	Соль		4	4													
	Масло растительное		10	10													
4	***Икра свекольная***	**75**			**50**	2,3	6,8	15,4	**66**		8,3			22,5		25	0,9
	Свекла		48	37,5													
	Лук репчатый		10,4	8,8													
	Паста томатная		12,5	12,5													
	Масло растительное		3,8	3,8													
	Сахар		0,6	0,6													
	Соль		2	2													
5	***Чай с сахаром***	**685**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода питьевая		200	200													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1472**				**1295**								

4 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК																
1	***Яйцо куриное***		60	60	**60**	**12,6**	**10,6**	**1,12**	**155**								
2	***Сосиски молочные***		60	60	**60**	**13,5**	**27,6**	**1,92**	**313**								
3	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		50	50	**50**	**5,04**	**2,1**	**45,8**	**190**								
4	***Йогурт Нежный***		95	95	**95**	**5,0**	**2,4**	**16,0**	**120**								
5	**Фрукты свежие в ассортименте (апельсины)**		200	200	**200**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**								
	ОБЕД																
1	***Зеленый горошек***				**50**	**1,5**	**1,95**	**3,15**	**36**								
	Зеленый горошек		77	50													
2	***Борщ сибирский со сметаной***	**111**			**250/20**	4,5	8,3	16,6	**160**	0,08	8,2	0,8	0,2	46	151,6	35	3
	Свекла		50	40													
	Капуста белокачанная		25	20													
	Картофель		26	20													
	Фасоль сухая		10	10													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Томатная паста		8	8													
	Масло растительное		4	4													

	Сметана		20	20													
	Соль		2,5	2,5													
	Сахар		3	3													
	Вода		200	200													
3	***Котлета рубленная из бройлер-цыплят***	**295**			**100**	16,1	15,1	15,1	**262**					26,2		14,6	1,5
	Мясо цыпленка бройлера		170	70													
	Хлеб		16	16													
	Масло растительное		6	6													
	Соль		2	2													
4	***Каша кукурузная с маслом***	**303**			**200**	6	8,2	32,2	**238**	0,05			0,08	11,22			1,52
	Крупа кукурузная		50	50													
	Масло сливочное		7	7													
	Соль		3	3													
5	***Салат из квашенной капусты***	**47**			**100**	1,6	4,9	11	**95**	0,02	12,1			23,2			0,28
	Капуста квашеная		115,7	81													
	Сахар		5	5													
	Масло растительное		5	5													
	Лук репчатый		12	10													
6	***Кисель из повидла***	**647**			**200**	0,4		24,3	**99**								
	Повидло		40	40													
	Сахар		10	10													
	Крахмал картофельный		7	7													
7	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
8	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1485**				**1953**								

5 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК																
1	***Сырок глазированный***		40	40	**40**	**7,9**	**27,7**	**32,6**	**130**								
2	***Бутерброд с маслом***				**60**	1,3	8,2	6,9	**108**								
	Хлеб пшеничный		40	40	**40**												
	Масло сливочное		20	20	**20**												
3	***Чай с сахаром***	**1203**			**200**	0,2	0	15	**78**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода питьевая		200	200													
4	***Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)***		200	200	**200**	**0,26**	**0,17**	**13,81**	**52**								
	ОБЕД																
1	***Огурцы свежие***	**71**			**50**	0,65	0,11	3,13	**16**								
	Огурцы свежие		52,5	50													
2	***Суп с макаронными изделиями и курицей***	**111**			**250/50**	8,6	4,7	21,15	**163**	0,12	8,7			31,6			3,8
	Макаронные изделия		20	20													
	Морковь		10	8													
	Лук репчатый		12	10													

	Масло растительное		5	5													
	Мясо цыпленка бройлера		88	63													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		213	213													
3	***Колбаса вареная***	**234**			**50**	4,7	11,7	0,5	**126**		11,6			11,6			0,7
	Колбаса вареная		51	50													
4	***Каша пшенная с маслом***	**303**			**200**	5,6	7,3	33,8	**223**	0,14			0,08	11,8			3,2
	Крупа пшено		50	50													
	Масло сливочное		7	7													
	Соль		3	3													
5	***Икра кабачковая***	**101**	106	100	**100**	2	9	5,52	**96**	0,01	1,66			5,45			0,18
6	***Компот из сухофруктов***	**349**			**200**	0,1	0	22	**88**	0,02	0,8			41,14			0,68
	Смесь из сухофруктов		20	20													
	Сахар		20	20													
	Вода питьевая		250	250													
7	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
8	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1480**				**1322**								

6 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК																
1	***Вафли***		170	170	**170**	**4,5**	**30**	**62**	**540**								
2	***Чай с сахаром***	**1203**			**200**	**0,2**	**0**	**15**	**58**								
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода		200	200													
3	***Пудинг***		100	100	**100**	**2,7**	**3**	**17,9**	**108**								
4	***Фрукты свежие в ассортименте (апельсины)***		200	200	**200**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**								
	ОБЕД																
1	***Помидоры свежие***	**70**			**50**	**1,2**	**0,2**	**4,6**	**26**								
	Помидоры свежие		59	50													
2	***Рассольник Ленинградский***	**96**			**250**	2,1	5,1	20,5	**137**	0,12	8,95			32,18			2,35
	Огурец соленый		17	15													
	Картофель		100	75													
	Морковь		12,5	10													
	Лук репчатый		6	5													
	Масло растительное		5	5													
	Крупа рис		5	5													

	Соль		2	2													
	Бульон		190	190													
3	***Котлета рубленная из мяса птицы***	**295**			**100**	16,1	15,1	15,1	**262**					26,2		14,6	1,5
	Мясо цыпленка бройлера		170	70													
	Хлеб		16	16													
	Масло растительное		6	6													
	Соль		2	2													
4	***Каша пшеничная с маслом***	**303**			**200**	5,6	6,3	34,9	**219**	0,14			0,08	11,8			3,2
	Крупа пшеничная		50	50													
	Масло сливочное		7	7													
	Соль		3	3													
5	***Салат из квашенной капусты***	**47**			**100**	1,6	4,9	11	**95**	0,02	12,1			23,2			0,28
	Капуста квашеная		115,7	81													
	Сахар		5	5													
	Масло растительное		5	5													
	Лук репчатый		12	10													
6	***Чай с сахаром***	**685**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода питьевая		200	200													
7	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
8	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1670**				**1788**								

7 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК																
1	***Булочка***		90	90	**90**	**0,7**	**4,1**	**53**	**400**								
2	***Чай с сахаром***	**1203**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода		200	200													
3	***Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)***		200	200	**200**	**0,26**	**0,17**	**13,81**	**52**								
	ОБЕД																
1	***Салат из белокачанной капусты***	**43**			**100**	**1,4**	**5,1**	**8,9**	**88**		**35**						
	Капуста свежая		99	79													
	Лук		13	10													
	Морковь		13	10													
	Сахар		5	5													
	Соль		1	1													
	Масло растительное		5	5													
2	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	**103**			**250**	2,5	2,7	21,7	**121,3**	0,06	9,6	0,8	0,2	34	10	28	2
	Вермишель		10	10													

	Картофель		100	75													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		5	5													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		180	180													
3	***Рагу из птицы***	**289**			**250/50**	13,4	16,2	18,3	**273**	0,12	3,1			23,1			1,77
	Мясо цыпленка бройлера		96	68													
	Картофель		214	160													
	Лук репчатый		24	20													
	Масло растительное		10	10													
	Томатная паста		12	12													
	Соль		2	2													
	Морковь		42	34													
	Мука пшеничная		2	2													
4	***Огурцы сезонные***	**70/71**			**100**	0,65	0,11	3,13	**16/30**	0,03	10	0,06	0,1	141		14	0,6
	Огурцы свежие		105	100													
	Огурцы соленые		110	100													
5	***Компот из сухофруктов***	**349**			**200**	0,6	0	31,4	**88**	0,02	0,8			41,14			0,68
	Смесь из сухофруктов		20	20													
	Сахар		20	20													
	Вода питьевая		200	200													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1540**				**1338**								

8 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК																
1	***Яйцо куриное***		60	60	**60**	**12,6**	**10,6**	**1,12**	**155**								
2	***Сосиски молочные***		60	60	**60**	**13,5**	**27,6**	**1,92**	**313**								
3	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		50	50	**50**	**5,04**	**2,1**	**45,8**	**190**								
4	***Сок фруктовый***		200	200	**200**			**11,2**	**45**								
5	***Фрукты свежие в ассортименте (апельсины)***		200	200	**200**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**								
	ОБЕД																
1	***Помидоры свежие***				**50**	1,2	0,2	4,6	**26**								
	Помидоры свежие		59	50													
2	***Суп картофельный с пшеном***	**138**			**250**	2,5	3	18,3	**113**	0,12	8,95			32,18			2,35
	Крупа пшено		5	5													
	Картофель		100	75													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		3	3													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		190	190													
3	***Рыба тушеная в томате с***	**229**			**100/**	8,4	4,3	3,4	**99**	0,05	2,6	21,	0,08	82,88	139	46,5	0,81

	овощами				**100**							3					
	Минтай с/м		246	124													
	Морковь		46	36													
	Лук репчатый		20	16													
	Томатная паста		20	20													
	Масло растительное		10	10													
	Сахар		4	4													
	Соль		4	4													
	Вода		38	38													
4	***Картофельное пюре со сливочным маслом***	**128**			**200**	4,2	9	29,2	**218**	0,08		28	0,03	6,48	49,5	28,2	1,48
	Картофель		234	176													
	Соль		3	3													
	Масло сливочное		6	6													
	Молоко		32	32													
5	***Чай с сахаром***	**685**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода питьевая		200	200													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1570**				**1502**								

9 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК																
1	***Печенье***		**112**	**112**	**112**	**7,5**	**18**	**67**	**467**								
2	***Чай с сахаром***	**1203**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода		200	200													
3	***Йогурт***		**115**	**115**	**115**	**2,1**	**8**	**16,4**	**122**								
4	***Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)***		200	200	**200**	**0,26**	**0,17**	**13,81**	**52**								
	ОБЕД																
1	***Салат из белокачанной капусты***	**43**			**100**	**1,4**	**5,1**	**8,9**	**88**		**35**						
	Капуста свежая		99	79													
	Лук		13	10													
	Морковь		13	10													
	Сахар		5	5													
	Соль		1	1													
	Масло растительное		5	5													
2	***Борщ с капустой и картофелем***	**82**			**250/15**	1,83	4,92	15,2	**138**	0,06	9,6	0,8	0,2	34	10	28	2
	Капуста		25	20													

	Картофель		27	20													
	Морковь		12,5	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Свекла		50	840													
	Масло растительное		5	5													
	Сметана		15	15													
	Томатная паста		7,5	7,5													
	Соль		2,5	2,5													
	Сахар		2,5	2,5													
	Вода		200	200													
3	***Курица отварная***	**288**			**100**	15,7	8,9	0,4	**144**	0,37	0,2			54,39			1,59
	Мясо цыпленка бройлера		182	128													
	Лук репчатый		5	4													
	Соль		6	6													
4	***Рис отварной со сливочным маслом***	**301**			**200**	3,7	12,3	28	**204**	0,02	0			0,91			0,35
	Крупа рисовая		72	72													
	Масло сливочное		9	9													
	Соль		3	3													
5	***Соус сметанный***	**330**			**100**	1,5	5,2	6,2	**77,8**	2	0,7	44,4	4,7	7,7		1,7	1,7
	Сметана		25	25													
	Мука пшеничная		7,5	7,5													
	Бульон		75	75													
	Соль		1	1													
6	***Кофейный напиток с молоком сгущенным***	**380**			**200**	3,76	3,2	26,74	**150,8**								
	Кофейный напиток		5	5													
	Молоко сгущенное с сахаром		40	40													
	Вода		200	200													
7	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
8	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1692**				**1744**								

10 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК																
1	***Батончик в ассортименте***		50	50	**50**	**8,0**	**41**	**44**	**320**								
2	***Бутерброд с маслом***				**60**	1,3	8,2	6,9	108								
	Хлеб пшеничный		40	40	**40**												
	Масло сливочное		20	20	**20**												
3	***Чай с сахаром***	**1203**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода		200	200													
4	**Фрукты свежие в ассортименте (апельсины)**		200	200	**200**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**								
	ОБЕД																
1	***Огурцы свежие***	**71**			**50**	0,65	0,11	3,13	**16**	0,03	10	0,06	0,1	141		14	0,6
	Огурцы свежие		52,5	50													
2	***Суп картофельный с рыбными консервами***	**142**			**250**	2	4,9	14,3	**141**	0,1	9,1			45,3			1,28
	Сардина консервированная		40	40													
	Картофель		133	100													

	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		3	3													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		180	180													
3	***Макаронные изделия отварные с маслом***	**203**			**200/10**	7,2	8,4	48,8	**300**	0,08		28	0,03	6,48	49,5	28,2	1,48
	Макаронные изделия		70	70													
	Соль		2	2													
	Масло сливочное		10	10													
4	***Птица тушеная в соусе***	**290**			**100**	26,6	34,2	6,8	**364**	0,37	0,02			54,39			1,59
	Мясо цыпленка бройлера		198	142													
	Масло растительное		4	4													
	Соль		3	3													
5	***Соус томатный***	**587**			**100**	2,6	4,8	8,4	**88**	2	0,7	44,	4,7	7,7		1,7	1,7
	Мука пшеничная		4,5	4,5													
	Томатная паста		25	25													
	Морковь		7,5	6													
	Лук репчатый		2,4	2													
	Масло растительное		4,5	4,5													
	Сахар		1	1													
	Соль		1	1													
	Вода		90	90													
6	***Компот из сухофруктов***	**349**			**200**	0,6	0	22	**88**	0,02	0,8			41,14			0,68
	Смесь из сухофруктов		20	20													
	Сахар		20	20													
	Вода питьевая		200	200													
7	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
8	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**1580**				**1768**								