

Утверждаю  
Директор МКОУ Шилыковская СШ  
Гусакова Ю.В. \_\_\_\_\_



**Примерное 10-ти дневное меню  
МКОУ Шилыковская СШ для учащихся 1-4 классов  
(7-11 лет) весенне-летний период**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся  
МКОУ Шилыковской СШ Лежневского муниципального района  
для возрастных групп с 7 -11 лет, с 12- 18лет.

Для обеспечения обучающихся горячим питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим и рацион питания должен исходить из меню.

Для организации горячего питания в МКОУ Шилыковской СШ Лежневского муниципального района составлено меню (с учетом пятидневной учебной недели) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР2.4.01.79-20) утвержденные Главным Государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой. Меню может корректироваться, но при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Десятидневное меню, составлено с учетом сезонности (осенне-зимний и весенне-летний периоды). Рецептура используемых блюд и кулинарных изделий в примерном десятидневном меню соответствует:

- Диетология. Новейший справочник для врачей – авторы Б.Л.Смолянский, В.Г.Лифляндский. Издательство Эксмо- 2003 год;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся общеобразовательных учреждений под редакцией П.М.Могильного и В.А.Тутельяна – издательство ДеЛи – 2015 год.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд.

Описание технологического процесса приготовления блюд содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготовленных блюд и их пищевую ценность.

Для приготовления блюд используется йодированная соль, чай, соки, кисели обогащенные витаминами и микронутриентами.

Прием продовольственного сырья и полуфабрикатов, осуществляется при наличии соответствующих документов в соответствии с Техническим регламентом ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки», подтверждающим их качество и безопасность, а так же принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, по договору с поставщиком.

Качество и безопасность продукции, произведенной в соответствии с десятидневным меню, гарантируется с соблюдением правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов.

Завтрак								
Наименование продукта		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день	№ рецептуры
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	25	3.15	0.825	15.525	83.75			
Молоко цельное	140	3.92	4.9	6.58	81.2			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
<b>Итого:</b>		<b>7.091</b>	<b>7.9</b>	<b>25.129</b>	<b>197.59</b>	<b>220</b>		№1
Чай с сахаром:								
Чай	1	0	0	0	0			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			№2
						<b>200</b>		
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	<b>50</b>		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	<b>10</b>		
		0	0	0	0			
Сыр "Российский"	20	4.6	5.8	0	72	<b>20</b>		№3
<b>Итого завтрак:</b>		<b>15.611</b>	<b>22.45</b>	<b>57.115</b>	<b>498.02</b>	<b>500</b>		
		0	0	0	0			
<b>2 Завтрак: Яблоко</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>90</b>	<b>200</b>		№4
Обед:								
Суп вермишелевый с курицей:								
Картофель	35	0.7	0.14	6.055	28			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло сливочное	2	0.014	7.45	0.02	14.18			
Макаронные изделия	9	0.963	0.117	6.156	30.15			
Курица	20	3.64	3.68	0.14	48.2	<b>200</b>		
<b>Итого:</b>		<b>1.947</b>	<b>11.397</b>	<b>14.121</b>	<b>128.03</b>			№5
Биточки куриные запеченные:								
Мясо птицы	120	21.84	22.08	0.84	289.2			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Яйцо	8	2.54	2.3	0.14	31.4			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>25.136</b>	<b>29.615</b>	<b>5.874</b>	<b>390.61</b>	<b>100</b>		№6
Овощное рагу:								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Зеленый горошек консервированный	20	0.64	0.04	1.3	8			
Томатная паста	4	0.192	0.132	2.484	3.96			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27	<b>70</b>		№7
<b>Итого:</b>		<b>2.463</b>	<b>2.547</b>	<b>13.894</b>	<b>80.83</b>			
Компот из смеси сухофруктов:								
Сухофрукты	10	0.34	0	2.15	11			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
<b>Итого:</b>		<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>7.14</b>	<b>29.95</b>	<b>180</b>		№8
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	<b>40</b>		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	<b>48</b>		
<b>Итого:</b>		<b>6.248</b>	<b>1.776</b>	<b>36.336</b>	<b>191.68</b>			
Помидор свежий порционно	85	0.935	0.17	3.23	19.55	<b>85</b>		№9
<b>Итого обед:</b>		<b>37.069</b>	<b>45.505</b>	<b>80.595</b>	<b>840.65</b>	<b>723</b>		
Соль	3							
<b>Итого 1 день:</b>		<b>53.48</b>	<b>68.755</b>	<b>167.464</b>	<b>1428.67</b>			
1 - 4 класс								

Летний период

							2 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Каша геркулесовая молочная жидкая:</b>								
Геркулес	25	2.75	1.55	12.525	76.25			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
<b>Итого:</b>		<b>6.411</b>	<b>8.275</b>	<b>21.659</b>	<b>188.19</b>	<b>220</b>		№10
<b>Какао с молоком :</b>								
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	7	0	0	13.986	26.53			
<b>Итого:</b>		<b>3.844</b>	<b>4.55</b>	<b>20.184</b>	<b>107.19</b>	<b>200</b>		№11
Хлеб Пшеничный	50	3.8	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
		0	0	0	0			
Яйцо	40	0.508	4.6	0.28	62.8	35		№12
<b>Итого завтрак :</b>		<b>4.378</b>	<b>13.35</b>	<b>25.28</b>	<b>264.7</b>	<b>515</b>		
2 Завтрак: Сок	250	1.25	0	22.75	95	250		№13
<b>Обед:</b>								
<b>Борщ на м/к бульонесо сметаной:</b>								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Капуста свежая	20	0.36	0.02	0.94	5.4			
Свекла	12	0.18	0.012	1.2	5.04			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	2	0.096	0	0.38	1.98			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сметана	8	0.224	1.6	0.256	16.48			
<b>Итого:</b>		<b>7.324</b>	<b>8.012</b>	<b>9.736</b>	<b>139.98</b>	<b>200/8</b>		№14
<b>Рыба запеченная в молочном соусе:</b>								
Треска, хек, минтай	120	19.2	0.72	0	82.8			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Мука пшеничная в/с-	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
<b>Итого:</b>		<b>20.576</b>	<b>4</b>	<b>4.89</b>	<b>412.772</b>	<b>80</b>		№15
<b>Картофель отварной с маслом сливочным:</b>								
Картофель	85	1.7	0.34	99.705	68			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
<b>Итого:</b>		<b>1.714</b>	<b>1.79</b>	<b>99.725</b>	<b>82.18</b>	<b>85</b>		№16
<b>Кисель из ягод (свежих или замороженных):</b>								
Ягоды	30	0.24	0.12	1.89	10.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592			
<b>Итого:</b>		<b>0.242</b>	<b>0.12</b>	<b>9.874</b>	<b>42.112</b>	<b>180</b>		№17
		0	0	0	0			
Хлеб ржаной	48	3.168	1.2	16.416	86.88	48		
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
<b>Итого:</b>		<b>6.248</b>	<b>10.08</b>	<b>36.336</b>	<b>191.68</b>			
<b>Салат из свежих помидор и огурцов:</b>								
Огурец свежий	30	0.24	0.03	1.02	4.2			
Помидор свежий	30	0.33	0.06	0.99	6.9			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9	70		
<b>Итого:</b>		<b>0.57</b>	<b>10.08</b>	<b>2.01</b>	<b>96.8</b>			№18
<b>Итого обед:</b>		<b>36.104</b>	<b>38.082</b>	<b>162.571</b>	<b>965.524</b>			
<b>Итого 2 день:</b>		<b>41.179</b>	<b>60.257</b>	<b>259.283</b>	<b>1325</b>	<b>711</b>		
Соль	3							

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	код пор	3 день	№ рец
<b>Завтрак:</b>								
<b>Каша пшеничная молочная жидкая:</b>								
Пшено	25	2.875	0.825	16.625	87			
Молоко цельное	140	3.92	4.9	93.1	85.4			
Сахар	3	0	0	1.995	11.37			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	1.995	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>6.816</b>	<b>7.9</b>	<b>113.715</b>	<b>205.04</b>	<b>220</b>		№27
<b>Чай с лимоном:</b>								
Чай	1.2	0	0	0	0			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Лимон	8	0.072	0	0.24	2.64			
<b>Итого:</b>		<b>0.072</b>	<b>0</b>	<b>7.226</b>	<b>29.17</b>	<b>200</b>		№28
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.75	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.7	7.25	0.1	70.9	10		
Сыр "Российский"	20	4.6	5.8	0	72	20		№3
<b>Итого:</b>		<b>9.15</b>	<b>14.8</b>	<b>25</b>	<b>273.9</b>	<b>500</b>		
<b>Итого завтрак :</b>		<b>16.038</b>	<b>22.7</b>	<b>145.941</b>	<b>508.11</b>			
<b>2 Завтрак: Йогурт</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>140</b>	<b>200</b>		
<b>Обед :</b>								
<b>Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной:</b>								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сметана	10	0.28	1.5	0.32	20.6			
<b>Итого:</b>		<b>7.663</b>	<b>8.645</b>	<b>9.93</b>	<b>132.93</b>	<b>220/10</b>		№29
<b>Плов с говядиной:</b>								
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	130.8			
Рис	40	2.8	0.4	28.56	132			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0	0.84	3.4			
Томатная паста	6	0.288	0	1.14	5.94			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			№30
<b>Итого:</b>		<b>14.532</b>	<b>11.45</b>	<b>31.47</b>	<b>290.42</b>	<b>150</b>		
Напиток из шиповника:								
Шиповник	9	0.306	0	1.935	9.9			
Сахар	9	0	0	8.982	34.11			
<b>Итого:</b>		<b>0.306</b>	<b>0</b>	<b>10.917</b>	<b>44.01</b>	<b>200</b>		№31
Хлеб ржаной	48	3.696	1.44	23.904	125.76	48		
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40		
<b>Итого:</b>		<b>6.336</b>	<b>1.92</b>	<b>37.584</b>	<b>198.16</b>			
<b>Салат из свежих огурцов и редиса</b>								
Огурец свежий	20	0.3	0.02	2	8.4			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
Редис свежий	20	0.2	0.02	0.92	4.2			
<b>Итого :</b>		<b>0.3</b>	<b>10.03</b>	<b>2.92</b>	<b>102.5</b>	<b>50</b>		№32
<b>Итого обед:</b>		<b>29.137</b>	<b>32.045</b>	<b>92.821</b>	<b>724.01</b>	<b>718</b>		
Соль	3							
<b>Итого 3 день:</b>		<b>48.175</b>	<b>64.745</b>	<b>255.76</b>	<b>1372.1</b>			

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	ыход порци	4 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Творожно - рисовая запеканка с повидлом:</b>								
Творог 9%	160	26.72	14.4	3.04	140.8			
Рис	30	2.1	0.3	21.42	99			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Повидло	30	0.12	0	19.17	72.6			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95	210/30		№45
<b>Итого :</b>		<b>31.05</b>	<b>21.895</b>	<b>52.096</b>	<b>417.88</b>			
<b>Чай с молоком:</b>								
Чай	1.2	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
<b>Итого:</b>		<b>3.36</b>	<b>4.2</b>	<b>10.63</b>	<b>92.15</b>	<b>200</b>		№28
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>38.33</b>	<b>34.845</b>	<b>87.726</b>	<b>711.93</b>	<b>500</b>		
<b>2 Завтрак: Сок</b>								
	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18.2</b>	<b>76</b>	<b>200</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>Суп овощной на курином бульоне со сметаной:</b>								
Бульон куриный		0	0	0	0			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Капуста свежая	20	0.36	0.02	0.94	5.4			
Зеленый горошек	15	0.48	0.03	0.975	6			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сметана 15% жирности	8	0.224	1.2	0.256	16.48			
<b>Итого:</b>		<b>2.099</b>	<b>3.555</b>	<b>9.711</b>	<b>83.62</b>	<b>220/8</b>		№46
Курица отварная (порционно):								
Курица 1 категория	100	18.6	18.4	0.7	241	70		№46а
<b>Макаронные изделия:</b>								
Макаронные изделия:	37	3.848	0.407	25.789	124.69			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
<b>Итого:</b>		<b>3.862</b>	<b>1.857</b>	<b>25.809</b>	<b>138.87</b>	<b>90</b>		№47
<b>Напиток из шиповника:</b>								
Шиповник	8	0.24	0	1.72	8.8			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
<b>Итого:</b>		<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>6.71</b>	<b>27.75</b>	<b>180</b>		№31
Помидор свежий (порционно):	65	0.715	0.13	2.47	14.95	65		№48
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
<b>Итого обед:</b>		<b>31.764</b>	<b>25.718</b>	<b>81.036</b>	<b>697.87</b>	<b>721</b>		
Соль	3							
<b>Итого 4 день:</b>								
		<b>71.094</b>	<b>60.563</b>	<b>186.962</b>	<b>1485.8</b>			

							5 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Омлет запеченный:</b>								
Яйцо	130	16.51	14.95	0.91	204.1			
Молоко цельное	70	1.96	2.45	3.29	42.7			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>18.491</b>	<b>19.575</b>	<b>4.23</b>	<b>268.07</b>	<b>180</b>		№33
<b>Зеленый горошек</b>	60	1.92	0.12	3.9	24	60		№34
<b>Какао :</b>		0	0	0	0			
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>3.844</b>	<b>4.55</b>	<b>16.178</b>	<b>118.56</b>	<b>200</b>		№11
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>28.175</b>	<b>32.995</b>	<b>49.308</b>	<b>612.53</b>	<b>500</b>		
<b>2 Завтрак:</b>								
<b>Яблоко</b>	200	0.8	0.8	19.6	90	200		№35
<b>Обед :</b>								
<b>Суп рыбный:</b>								
Рыба свежая (теска , хек, минтай)	50	10.45	2.9	0	68			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Перловая крупа	8	0.56	0.08	5.712	26.4			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
<b>Итого:</b>		<b>11.915</b>	<b>6.735</b>	<b>12.702</b>	<b>161.35</b>	<b>200</b>		№36
<b>Котлета мясная:</b>								
Мясо (говядина 1 категории)	80	14.88	12.8	0	174.4			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Масло растительное	5	0	0.425	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>16.398</b>	<b>14.155</b>	<b>4.936</b>	<b>253.83</b>	<b>90</b>		№37
<b>Капуста тушеная с овощами:</b>								
Капуста свежая	140	2.52	0.14	6.58	37.8			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	5	0.24	0	0.95	4.95			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>3.03</b>	<b>5.145</b>	<b>9.28</b>	<b>95.2</b>	<b>130</b>		№38
<b>Огурец свежий</b>	60	0.48	0.06	2.04	8.4	60		
<b>Компот из сухофруктов:</b>								
Сухофрукты ( яблоко сушеное)	9	0.306	0	1.935	9.9			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>0.306</b>	<b>0</b>	<b>9.919</b>	<b>40.22</b>	<b>200</b>		№39
Соль	3							
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
<b>Итого за обед :</b>		<b>38.377</b>	<b>27.871</b>	<b>75.213</b>	<b>750.68</b>	<b>708</b>		
<b>Итого 5 день:</b>		<b>67.352</b>	<b>61.666</b>	<b>144.12</b>	<b>1453.21</b>			

2 неделя							6 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Каша манная молочная:</b>								
Крупа манная	20	2.06	0.2	13.58	65.6			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
<b>Итого:</b>		<b>5.455</b>	<b>8.025</b>	<b>22.264</b>	<b>185.62</b>	<b>200</b>		№40
<b>Кофейный напиток с молоком:</b>		0	0	0	0			
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Молоко	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
<b>Итого:</b>		<b>4.086</b>	<b>4.725</b>	<b>13.463</b>	<b>110.92</b>	<b>200</b>		№20
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
Йогурт	120	6	1.8	10.2	61.2	120		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>19.461</b>	<b>23.3</b>	<b>70.927</b>	<b>559.64</b>	<b>580</b>		
		0	0	0	0			
<b>2 Завтрак: Банан</b>	<b>230</b>	<b>3.45</b>	<b>0.23</b>	<b>44.16</b>	<b>204.7</b>	<b>230</b>		№41
<b>Обед:</b>		0	0	0	0			
<b>Рассольник на м/б со сметаной:</b>								
Крупа перловая	6	0.42	0.06	4.284	19.74			
Сметана	8	0.224	1.2	0.256	16.48			
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97			
Огурец соленый	20	0.16	0.02	0.68	2.8			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>7.419</b>	<b>8.385</b>	<b>12.76</b>	<b>160.16</b>	<b>200/8</b>		№42
<b>Рыба запеченая "по русски":</b>								
Рыба(треска,хек, минтай)	120	19.2	0.72	0	82.8			
Картофель	60	1.2	0.24	10.38	48			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Яйцо	12	1.524	1.38	0.084	18.84			
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
<b>Итого:</b>		<b>23.213</b>	<b>13.413</b>	<b>14.854</b>	<b>271.96</b>	<b>130</b>		
<b>Огурец свежий (порционно)</b>	<b>80</b>	<b>0.64</b>	<b>0.08</b>	<b>2.72</b>	<b>11.2</b>	<b>80</b>		№43
<b>Лимонный напиток:</b>								
Лимонный свежий	12	0.108	0.012	0.36	3.96			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>0.108</b>	<b>0.012</b>	<b>10.34</b>	<b>41.86</b>	<b>200</b>		№44
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
<b>Итого за обед:</b>		<b>37.628</b>	<b>23.654</b>	<b>66.67</b>	<b>635</b>	<b>706</b>		
Соль	3							
<b>Итого 6 день:</b>		<b>60.539</b>	<b>47.184</b>	<b>181.76</b>	<b>1399.34</b>			



	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	ыход порци	7 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:</b>								
Творог 9 % жирности	140	23.38	12.6	2.66	123.2			
Крупа манная	9	0.927	0.09	6.111	29.52			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
Морковь	30	0.39	0.03	2.52	10.2			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.8	96			
Сахар	9	0.648	0.765	8.982	34.11	210/30		
<b>Итого:</b>		<b>29.375</b>	<b>22.452</b>	<b>38.559</b>	<b>365.04</b>			№19
<b>Кофейный напиток с молоком:</b>								
Молоко цельное	100	2.8	8.5	99.8	379			
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53	200		
<b>Итого:</b>		<b>3.526</b>	<b>9.025</b>	<b>107.623</b>	<b>416.72</b>			№20
Хлеб пшеничный	50	3.6	4.25	49.9	189.5	50		
Масло сливочное	10	0.72	0.85	9.98	37.9	10		
<b>Итого завтрак :</b>		<b>37.221</b>	<b>36.577</b>	<b>206.062</b>	<b>1009.16</b>	<b>500</b>		
<b>2 Завтрак: Апельсин</b>	<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>0.4</b>	<b>16.2</b>	<b>80</b>	<b>200</b>		№21
<b>Обед:</b>								
<b>Суп рисовый с курицей:</b>								
Курица 1 категория	15	2.73	2.76	0.105	36.15			
Рис	9	0.63	0.09	6.426	29.7			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	37.9			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>4.443</b>	<b>5.155</b>	<b>14.261</b>	<b>156.38</b>	<b>200</b>		№22
<b>Печень говяжья по "строгановски":</b>								
Печень говяжья	50	8.95	1.85	0	52.5			
Мука пшеничная	5	0.53	0.065	3.385	16.55			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0	0.84	3.4			
Сметана 15% жирности	8	0.224	1.2	0.256	16.48			
<b>Итого:</b>		<b>9.974</b>	<b>3.115</b>	<b>5.391</b>	<b>93.03</b>	<b>30/40</b>		№23
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	100	2	0.4	17.3	80			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>3.141</b>	<b>3.975</b>	<b>19.21</b>	<b>125.67</b>	<b>135</b>		№24
<b>Компот из кураги:</b>								
Курага	10	0.34	0	9.98	11			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
<b>Итого:</b>		<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>14.97</b>	<b>29.95</b>	<b>180</b>		№25
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
<b>Итого:</b>		<b>6.248</b>	<b>1.776</b>	<b>36.336</b>	<b>191.68</b>			
<b>Салат из свежей капусты:</b>								
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
<b>Итого:</b>		<b>0.85</b>	<b>10.04</b>	<b>2.72</b>	<b>104.1</b>	<b>60</b>		№26
<b>Итого обед:</b>		<b>20.553</b>	<b>24.061</b>	<b>92.888</b>	<b>793.84</b>	<b>733</b>		
Соль	3							
<b>Итого 7 день:</b>		<b>60.232</b>	<b>51.797</b>	<b>298.68</b>	<b>1883</b>			

							8 День	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Котлета куриная запеченая:</b>								
Мясо птицы	80	14.56	14.72	0.56	192.8			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Яйцо	6	1.905	1.725	0.105	23.55			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>17.235</b>	<b>21.68</b>	<b>5.65</b>	<b>286.77</b>	<b>85</b>		№49
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	120	2.4	0.48	20.76	96			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>3.541</b>	<b>4.055</b>	<b>22.67</b>	<b>141.67</b>	<b>150</b>		№24
<b>Какао с молоком:</b>								
Какао порошок	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>3.042</b>	<b>3.675</b>	<b>14.959</b>	<b>102.63</b>	<b>200</b>		№11
<b>Яйцо</b>	20	2.54	2.3	3.84	31.4	20		№12
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>26.737</b>	<b>36.405</b>	<b>49.449</b>	<b>622.7</b>	<b>515</b>		
		0	0	0	0			
<b>2 Завтрак: Персик</b>	<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>0.4</b>	<b>16.2</b>	<b>80</b>	<b>200</b>		№50
<b>Обед:</b>								
<b>Суп гороховый на м/к бульоне:</b>								
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6			
Горох	10	2.3	0.16	5.33	32.3			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
<b>Итого:</b>		<b>6.904</b>	<b>4.94</b>	<b>12.29</b>	<b>121.58</b>	<b>200</b>		№51
<b>Тефтели мясные запеченые с овощнм соусом:</b>								
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	130.8			
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42			
Лук репчатый	18	0.252	0	1.638	7.38			
Морковь	18	0.234	0.018	1.512	6.12			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
<b>Итого:</b>		<b>13.539</b>	<b>12.031</b>	<b>10.026</b>	<b>202.84</b>	<b>50/30</b>		№52
<b>Греча отварная рассыпчатая:</b>								
Греча	30	3.78	0.99	18.63	100.5	100		
масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
<b>Итого:</b>		<b>3.794</b>	<b>2.44</b>	<b>18.65</b>	<b>114.68</b>			№53
<b>Сок фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>16.38</b>	<b>68.4</b>	<b>180</b>		
<b>Салат из свежей капусты с огурцом:</b>								
Капуста свежая	40	0.32	0	0.72	11.2			
с маслом растительным	10	0	9.99	0	89.9			
Огурец свежий	30	0.24	0.03	1.02	4.2			
<b>Итого:</b>		<b>0.56</b>	<b>10.02</b>	<b>1.74</b>	<b>105.3</b>	<b>80</b>		№54
Хлеб ржаной	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб пшеничный	35	2.31	0.42	11.97	63.35	35		
<b>Итого обед:</b>		<b>44.626</b>	<b>31.051</b>	<b>90.976</b>	<b>780.95</b>			
Соль	3							
<b>Итого 8 день:</b>		<b>73.163</b>	<b>67.856</b>	<b>156.625</b>	<b>1483.65</b>	<b>715</b>		

							9 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Вермишель млочная:</b>								
Макаронные изделия	25	2.675	0.325	17.1	83.75			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	106.8			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	113.7			
<b>Итого:</b>		<b>6.056</b>	<b>6.7</b>	<b>25.764</b>	<b>325.52</b>	<b>220</b>		№55
<b>Чай с молоком:</b>								
Чай	1	0	0	0	0			
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>2.8</b>	<b>3.5</b>	<b>12.684</b>	<b>91.32</b>	<b>200</b>		№56
<b>Сыр "Российский"</b>								
Сыр "Российский"	20	4.6	5.8	0	72	20		№3
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>17.376</b>	<b>24.75</b>	<b>63.448</b>	<b>690.74</b>	<b>500</b>		
<b>2 Завтрак: Нектарин</b>								
2 Завтрак: Нектарин	200	1.6	0.6	16.2	80	200		№57
<b>Обед :</b>								
<b>Суп фасолевый на м/к бульоне:</b>								
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Фасоль	15	0.75	0.03	1.92	10.95			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.91	4.1			
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
<b>Итого:</b>		<b>5.698</b>	<b>4.85</b>	<b>11.25</b>	<b>111.9</b>	<b>200</b>		№58
<b>Гуляш из мяса:</b>								
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	4.1			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	0.244			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	5	0.24	0	0.95	4.95			
Мука	3	0.309	0.039	2.031	9.93			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
<b>Итого:</b>		<b>11.993</b>	<b>11.099</b>	<b>4.751</b>	<b>36.804</b>	<b>45/30</b>		№59
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	100	2	0.4	17.3	80			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
<b>Итого:</b>		<b>3.134</b>	<b>3.25</b>	<b>19.2</b>	<b>118.58</b>	<b>140</b>		№24
<b>Компот из сухофруктов:</b>								
Сухофрукты ( смесь)	10	0.34	0	2.15	11			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
<b>Итого:</b>		<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>7.14</b>	<b>29.95</b>	<b>180</b>		№8
<b>Салат "летний"</b>								
Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	6.9			
Огурец свежий	30	0.24	0.03	1.02	4.2			
Лук зеленый	10	0.13	0	0.35	1.9			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
<b>Итого:</b>		<b>0.7</b>	<b>10.08</b>	<b>2.51</b>	<b>102.9</b>	<b>80</b>		№60
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.576	16.416	86.88	48		
<b>Итого обед:</b>		<b>28.113</b>	<b>31.055</b>	<b>81.187</b>	<b>591.814</b>	<b>763</b>		
Соль	3							
<b>Итого 9 день:</b>		<b>47.089</b>	<b>56.405</b>	<b>160.835</b>	<b>1362.554</b>			

							10 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
Запеканка рисовая со сгущенным молоком:								
Рис	80	5.6	0.8	57.12	264			
Молоко цельное	40	1.4	1.4	1.88	24.4			
Яйцо	12	1.524	1.38	0.084	18.84			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Молоко сгущенное	20	1.58	1.7	11.2	64			
<b>Итого:</b>		<b>10.139</b>	<b>11.902</b>	<b>80.314</b>	<b>471.56</b>	<b>225/20</b>		№60
<b>Какао молоком:</b>								
Какао порошок	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Молоко	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>3.042</b>	<b>3.675</b>	<b>14.959</b>	<b>102.63</b>	<b>200</b>		
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		№11
<b>Итого завтрак:</b>		<b>17.101</b>	<b>24.327</b>	<b>120.273</b>	<b>776.09</b>	<b>515</b>		
		0	0	0	0			
<b>2 Завтрак: Йогурт</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>102</b>	<b>200</b>		
<b>Обед:</b>								
Суп картофельный с мясными фрикадельками:								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	30	0.84	0.12	5.19	24			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42			
<b>Итого:</b>		<b>7.665</b>	<b>7.795</b>	<b>7.772</b>	<b>131.55</b>	<b>200/30</b>		№61
<b>Суфле из печени с овощным соусом:</b>								
Печень говяжья	90	16.11	3.33	0	94.5			
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2			
Лук репчатый	20	0.28	0	1.82	8.2			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
<b>Итого:</b>		<b>18.865</b>	<b>9.67</b>	<b>6.52</b>	<b>189.13</b>	<b>90/30</b>		№62
<b>Кисель из ягод:</b>								
Ягоды(свежие,замороженные)	30	0.24	0.12	1.89	10.2			
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
<b>Итого:</b>		<b>0.242</b>	<b>0.12</b>	<b>6.88</b>	<b>30.742</b>	<b>180</b>		№16
<b>Салат из свежих огурцов с редисом и зеленым луком:</b>								
Огурец свежий	40	0.32	0.04	1.36	5.6			
Редис свежий	30	0.36	0.06	1.38	6.3			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			№63
Лук зеленый	10	0.13	0	0.35	1.9			
<b>Итого:</b>		<b>0.81</b>	<b>10.09</b>	<b>3.09</b>	<b>103.7</b>	<b>90</b>		
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40		
Хлеб ржаной	48	3.168	0.864	16.416	86.88	48		
<b>Итого обед :</b>		<b>33.83</b>	<b>29.739</b>	<b>60.598</b>	<b>646.802</b>	<b>708</b>		
Соль	3							
<b>Итого 10 день:</b>		<b>60.931</b>	<b>57.066</b>	<b>197.871</b>	<b>1524.89</b>			