

Утверждаю  
Директор МКОУ Шилыковская СШ  
Гусакова Ю.В.



**Примерное 10-ти дневное меню  
МКОУ Шилыковская СШ для учащихся 5-11 классов  
(12-18 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
<b>Каша гречневая молочная жидкая:</b>								
Греча	30	3.78	0.99	18.63	100.5			
Молоко цельное	140	3.92	4.9	6.58	81.2			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
<b>Итого:</b>		<b>7.721</b>	<b>8.065</b>	<b>30.23</b>	<b>221.92</b>	<b>250</b>		№1
<b>Чай с сахаром:</b>								
Чай	2	0	0	0	0			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			№2
						<b>200</b>		
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Масло сливочное	15	0.105	10.875	0.15	106.35	<b>15</b>		
		0	0	0	0			
Сыр "Российский"	25	5.75	7.25	0	90	<b>25</b>		№3
<b>Итого завтрак:</b>		<b>18.196</b>	<b>27.99</b>	<b>68.244</b>	<b>605.79</b>	<b>550</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
<b>Обед:</b>								
<b>Суп вермишелевый с курицей:</b>								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло сливочное	3	0.021	11.175	0.03	21.27			
Макаронные изделия	10	1.07	0.13	6.84	33.5			
Курица	20	3.64	3.68	0.14	48.2	<b>250</b>		
<b>Итого:</b>		<b>2.161</b>	<b>15.155</b>	<b>15.68</b>	<b>142.47</b>			№5
<b>Биточки куриные запеченные:</b>								
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>90</b>		№6
<b>Овощное рагу:</b>								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
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			
Зеленый горошек консервированный	20	0.64	0.04	1.3	8			
Томатная паста	4	0.192	0.132	2.484	3.96			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	<b>90</b>		№7
<b>Итого:</b>		<b>2.657</b>	<b>4.007</b>	<b>14.384</b>	<b>97.71</b>			
<b>Компот из смеси сухофруктов:</b>								
Сухофрукты	12	0.408	0	2.58	13.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>0.408</b>	<b>0</b>	<b>10.564</b>	<b>43.52</b>	<b>200</b>		№8
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	<b>50</b>		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	<b>72</b>		
<b>Итого:</b>		<b>8.602</b>	<b>2.364</b>	<b>49.524</b>	<b>261.32</b>			
Помидор свежий порционно	<b>85</b>	<b>0.935</b>	<b>0.17</b>	<b>3.23</b>	<b>19.55</b>	<b>85</b>		№9
<b>Итого обед:</b>		<b>39.899</b>	<b>51.311</b>	<b>99.256</b>	<b>955.18</b>	<b>827</b>		
Соль	3							
<b>Итого 1 день:</b>		<b>58.895</b>	<b>80.101</b>	<b>167.464</b>	<b>1650.97</b>			
5 - 11 класс								

							2 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Биточки мясные:</b>								
Мясо говядина 1 категории	90	16.74	14.4	0	196.2			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
Масло растительное	6	0	0.51	0	53.94			
<b>Итого:</b>		<b>18.68</b>	<b>16.13</b>	<b>6.037</b>	<b>293.41</b>	<b>100</b>		№37
<b>Макаронные изделия отварные :</b>								
Макаронные изделия	50	5.2	0.55	34.85	168.5			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>5.221</b>	<b>2.725</b>	<b>34.88</b>	<b>189.77</b>	<b>150</b>		№47
<b>Какао с молоком :</b>								
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Сахар	10	0	0	19.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>4.684</b>	<b>5.6</b>	<b>27.588</b>	<b>136.86</b>	<b>200</b>		№11
Хлеб Пшеничный	60	4.56	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	<b>10</b>		
Яйцо	40	0.508	4.6	0.28	62.8	<b>40</b>		№12
<b>Итого завтрак :</b>		<b>33.723</b>	<b>38.105</b>	<b>98.765</b>	<b>910.94</b>	<b>560</b>		
<b>2 Завтрак: Сок</b>	<b>250</b>	<b>1.25</b>	<b>0</b>	<b>22.75</b>	<b>95</b>	<b>250</b>		№13
<b>Обед:</b>								
<b>Борщ на м/к бульонесо сметаной:</b>								
Мясо говядина 1 категории	40	7.44	6.4	0	87.2			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Калуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
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	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сметана	12	0.336	2.4	0.384	24.72			
<b>Итого:</b>		<b>9.772</b>	<b>10.462</b>	<b>12.444</b>	<b>182.7</b>	<b>200/12</b>		№14
<b>Рыба запеченая в молочном соусе:</b>								
Треска, хек, минтай	130	20.8	0.78	0	89.7			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Мука пшеничная в/с	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
<b>Итого:</b>		<b>22.449</b>	<b>3.685</b>	<b>5.35</b>	<b>527.882</b>	<b>90</b>		№15
<b>Картофель отварной с маслом сливочным:</b>								
Картофель	85	1.7	0.34	99.705	68			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>1.721</b>	<b>2.515</b>	<b>99.735</b>	<b>89.27</b>	<b>85</b>		№16
<b>Кисель из ягод (свежих или замороженных):</b>								
Ягоды	30	0.24	0.12	1.89	10.2			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592			
<b>Итого:</b>		<b>0.242</b>	<b>0.12</b>	<b>11.87</b>	<b>49.692</b>	<b>180</b>		№17
Хлеб ржаной	72	4.752	1.8	24.624	130.32	<b>72</b>		
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
<b>Итого:</b>		<b>9.372</b>	<b>10.15</b>	<b>54.504</b>	<b>287.52</b>			
<b>Салат из свежих помидор и огурцов:</b>								
Огурец свежий	60	0.48	0.06	2.04	8.4			
Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.65	11.5			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9	<b>120</b>		
<b>Итого:</b>		<b>1.03</b>	<b>10.15</b>	<b>3.69</b>	<b>101.4</b>			№18
<b>Итого обед:</b>		<b>43.556</b>	<b>40.767</b>	<b>187.593</b>	<b>1238.464</b>	<b>819</b>		
<b>Итого 2 день:</b>								
Соль	3	<b>78.529</b>	<b>78.872</b>	<b>309.108</b>	<b>2244</b>			

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	выход порци	3 день	№ рецеп
<b>Завтрак:</b>								
<b>Каша пшеничная молочная жидкая:</b>								
Пшено	30	3.45	0.99	19.95	104.4			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	99.75	91.5			
Сахар	5	0	0	3.325	18.95			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	1.995	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>7.671</b>	<b>8.415</b>	<b>125.02</b>	<b>236.12</b>	<b>250</b>		№27
<b>Чай с лимоном:</b>								
Чай	1.2	0	0	0	0			
Сахар	9	0	0	8.982	34.11			
Лимон	10	0.09	0	0.3	3.3			
<b>Итого:</b>		<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>9.282</b>	<b>37.41</b>	<b>200</b>		№28
<b>Хлеб пшеничный</b>								
Хлеб пшеничный	60	4.62	2.1	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	15	1.05	10.875	0.15	106.35	15		
Сыр "Российский"	25	5.75	7.25	0	90	25		№3
<b>Итого:</b>		<b>11.42</b>	<b>20.225</b>	<b>30.03</b>	<b>353.55</b>	<b>550</b>		
<b>Итого завтрак :</b>		<b>19.181</b>	<b>28.64</b>	<b>164.332</b>	<b>627.08</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	40	7.44	6.4	0	87.2			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
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	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сметана	10	0.28	1.5	0.32	20.6			
<b>Итого:</b>		<b>9.73</b>	<b>11.01</b>	<b>11.67</b>	<b>169.82</b>	<b>230/10</b>		№29
<b>Плов с говядиной:</b>								
Мясо говядина 1 категории	70	13.02	11.2	0	152.6			
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	4	0.028	2.9	0.04	28.36			№30
<b>Итого:</b>		<b>16.406</b>	<b>14.5</b>	<b>31.49</b>	<b>326.4</b>	<b>160</b>		
<b>Напиток из шиповника:</b>								
Шиповник	12	0.408	0	2.58	13.2			
Сахар	9	0	0	8.982	34.11			
<b>Итого:</b>		<b>0.408</b>	<b>0</b>	<b>11.562</b>	<b>47.31</b>	<b>200</b>		№31
Хлеб ржаной	72	5.544	2.16	35.856	188.64	72		
Хлеб пшеничный	60	3.96	0.72	20.52	108.6	60		
<b>Итого:</b>		<b>9.504</b>	<b>2.88</b>	<b>56.376</b>	<b>297.24</b>			
<b>Салат из свежих огурцов и редиса</b>								
Огурец свежий	40	0.6	0.04	4	16.8			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
Редис свежий	30	0.3	0.03	1.38	6.3			
<b>Итого :</b>		<b>0.6</b>	<b>10.06</b>	<b>5.38</b>	<b>113</b>	<b>80</b>		№32
<b>Итого обед:</b>		<b>36.648</b>	<b>38.45</b>	<b>116.478</b>	<b>906.46</b>	<b>812</b>		
Соль	3							
<b>Итого 3 день:</b>		<b>58.829</b>	<b>77.09</b>	<b>297.81</b>	<b>1673.5</b>			

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	выход порции	4 день	№ рецептуры
<b>Творожно - рисовая запеканка с повидлом:</b>								
Творог 9%	170	28.39	15.3	3.23	149.6			
Рис	25	1.75	0.25	17.85	82.5			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
Повидло	30	0.12	0	19.17	72.6			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
<b>Итого :</b>		<b>32.65</b>	<b>23.095</b>	<b>52.18</b>	<b>427.65</b>	<b>250/30</b>		№45
<b>Чай с молоком:</b>								
Чай	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	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	<b>10</b>		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>40.7</b>	<b>36.345</b>	<b>92.79</b>	<b>747.9</b>	<b>550</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	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
Зеленый горошек	20	0.64	0.04	1.3	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	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сметана 15% жирности	12	0.336	1.8	0.384	24.72			
<b>Итого:</b>		<b>2.806</b>	<b>4.94</b>	<b>12.564</b>	<b>112.64</b>	<b>220/12</b>		№46
<b>Курица отварная (порционно):</b>								
Курица 1 категория	110	20.46	20.24	0.77	265.1	70		№46а
<b>Макаронные изделия:</b>								
Макаронные изделия:	45	4.68	0.495	31.365	151.65			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>		<b>4.708</b>	<b>3.395</b>	<b>31.405</b>	<b>180.01</b>	<b>130</b>		№47
<b>Напиток из шиповника:</b>								
Шиповник	12	0.36	0	2.58	13.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>0.36</b>	<b>0</b>	<b>10.564</b>	<b>43.52</b>	<b>180</b>		№31
<b>Помидор свежий (порционно):</b>								
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		№48
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	<b>72</b>		
<b>Итого обед:</b>		<b>38.586</b>	<b>31.399</b>	<b>112.077</b>	<b>907.19</b>			
Соль	3							
<b>Итого 4 день:</b>		<b>80.286</b>	<b>67.744</b>	<b>223.067</b>	<b>1731.09</b>	<b>824</b>		

Завтрак:							5 день	№ рецептуры
<b>Омлет запеченый:</b>								
Яйцо	150	19.05	17.25	1.05	235.5			
Молоко цельное	70	1.96	2.45	3.29	42.7			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>		<b>21.038</b>	<b>22.6</b>	<b>4.38</b>	<b>306.56</b>	<b>170</b>		№33
<b>Зеленый горошек</b>	60	1.92	0.12	3.9	24	<b>60</b>		№34
<b>Какао :</b>		0	0	0	0			
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>4.684</b>	<b>5.6</b>	<b>17.588</b>	<b>136.86</b>	<b>200</b>		№11
Хлеб пшеничный	70	5.39	2.1	34.86	183.4	<b>70</b>		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	<b>10</b>		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>33.102</b>	<b>37.67</b>	<b>60.828</b>	<b>721.72</b>	<b>510</b>		
<b>2 Завтрак:</b>								
Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	<b>200</b>		№35
<b>Обед :</b>								
<b>Суп рыбный:</b>								
Рыба свежая (теска , хек, минтай)	60	12.54	3.48	0	81.6			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Перловая крупа	9	0.63	0.09	6.426	29.7			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
<b>Итого:</b>		<b>14.275</b>	<b>7.365</b>	<b>15.146</b>	<b>186.25</b>	<b>230</b>		№36
<b>Котлета мясная:</b>								
Мясо (говядина 1 категории)	90	16.74	14.4	0	196.2			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
Масло растительное	5	0	0.425	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>18.666</b>	<b>16.045</b>	<b>5.946</b>	<b>284.01</b>	<b>100</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
Огурец свежий	60	0.48	0.06	2.04	8.4	<b>60</b>		№38a
<b>Компот из сухофруктов:</b>		0	0	0	0			
Сухофрукты ( яблоко сушеное)	12	0.408	0	2.58	13.2			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>0.408</b>	<b>0</b>	<b>12.56</b>	<b>51.1</b>	<b>180</b>		№39
Соль	3							
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	<b>50</b>		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	<b>72</b>		
<b>Итого за обед :</b>		<b>45.461</b>	<b>30.979</b>	<b>94.496</b>	<b>886.28</b>	<b>822</b>		
<b>Итого 5 день:</b>		<b>79.363</b>	<b>69.449</b>	<b>174.92</b>	<b>1698</b>			

2 неделя							6 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Каша манная молочная:</b>								
Крупа манная	25	2.575	0.25	16.975	82			
Молоко цельное	140	3.92	4.9	6.58	85.4			
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
<b>Итого:</b>		<b>6.53</b>	<b>8.775</b>	<b>28.595</b>	<b>221.8</b>	<b>250</b>		№40
<b>Кофейный напиток с молоком:</b>								
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Молоко	140	3.92	4.9	6.58	85.4			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>4.646</b>	<b>5.425</b>	<b>17.397</b>	<b>134.49</b>	<b>200</b>		№20
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	50		
Масло сливочное	15	0.105	10.875	0.15	106.35	15		
Йогурт	120	6	1.8	10.2	84	120		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>21.901</b>	<b>28.675</b>	<b>86.222</b>	<b>703.84</b>	<b>635</b>		
2 Завтрак: Банан	230	3.45	0.23	44.16	204.7	230		№41
<b>Обед:</b>		0	0	0	0			
<b>Рассольник на м/б со сметаной:</b>								
Крупа перловая	7	0.49	0.07	4.998	23.03			
Сметана	10	0.28	1.5	0.32	20.6			
Мясо говядина 1 категории	40	7.44	6.4	0	87.2			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
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	5	0.035	3.625	0.05	35.45			
<b>Итого:</b>		<b>9.619</b>	<b>11.785</b>	<b>15.288</b>	<b>211.55</b>	<b>220/10</b>		№42
<b>Рыба запеченая "по русски":</b>								
Рыба(треска,хек, минтай)	130	20.8	0.78	0	89.7			
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>24.813</b>	<b>13.473</b>	<b>14.854</b>	<b>278.86</b>	<b>180</b>		
Огурец свежий (порционно)	80	0.64	0.08	2.72	11.2	80		№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	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	72		
<b>Итого за обед:</b>		<b>44.552</b>	<b>28.002</b>	<b>87.366</b>	<b>789.13</b>	<b>822</b>		
Соль	3							
<b>Итого 6 день:</b>		<b>69.903</b>	<b>56.907</b>	<b>217.75</b>	<b>1697.67</b>			



Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	выход порци	7 день	№ рецепт
<b>Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:</b>								
Творог 9 % жирности	170	28.39	15.3	3.23	149.6			
Крупа манная	10	1.03	0.1	6.79	32.8			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Морковь	35	0.455	0.035	2.94	11.9			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.8	96			
Сахар	7	0.504	0.595	6.986	26.53	240/30		
<b>Итого:</b>		<b>34.95</b>	<b>26.302</b>	<b>38.726</b>	<b>405.17</b>			№19
<b>Кофейный напиток с молоком:</b>								
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Кофейный напиток	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53	210		
<b>Итого:</b>		<b>4.926</b>	<b>5.775</b>	<b>14.873</b>	<b>129.22</b>			№20
Хлеб пшеничный	60	4.32	5.1	59.88	227.4	60		
Масло сливочное	10	0.72	0.85	9.98	37.9	10		
<b>Итого завтрак :</b>		<b>44.916</b>	<b>38.027</b>	<b>123.459</b>	<b>799.69</b>	<b>550</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	20	3.64	3.68	0.14	48.2			
Рис	10	0.7	0.1	7.14	33			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
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	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>		<b>5.63</b>	<b>6.85</b>	<b>16.75</b>	<b>186.82</b>	<b>200</b>		№22
<b>Печень говяжья по "строгановски":</b>								
Печень говяжья	60	10.74	2.22	0	63			
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	10	0.28	1.5	0.32	20.6			
<b>Итого:</b>		<b>11.82</b>	<b>3.785</b>	<b>5.455</b>	<b>107.65</b>	<b>40/40</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	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
<b>Итого:</b>		<b>3.148</b>	<b>4.7</b>	<b>19.22</b>	<b>132.76</b>	<b>135</b>		№24
<b>Компот из кураги:</b>								
Курага	12	0.408	0	11.976	13.2			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
<b>Итого:</b>		<b>0.408</b>	<b>0</b>	<b>18.962</b>	<b>39.73</b>	<b>180</b>		№25
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	72		
<b>Итого:</b>		<b>9.372</b>	<b>2.664</b>	<b>54.504</b>	<b>287.52</b>			
<b>Салат из свежей капусты:</b>								
Капуста свежая	60	1.08	0.06	2.82	16.2			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			
<b>Итого:</b>		<b>1.21</b>	<b>10.06</b>	<b>3.66</b>	<b>109.5</b>	<b>80</b>		№26
<b>Итого обед:</b>		<b>25.958</b>	<b>28.059</b>	<b>118.551</b>	<b>971.63</b>	<b>807</b>		
Соль	3							
<b>Итого 7 день:</b>		<b>60.232</b>	<b>51.797</b>	<b>298.68</b>	<b>1851.32</b>			

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал		8 День	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Котлета куриная:</b>								
Мясо птицы	110	20.02	20.24	0.77	265.1			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Яйцо	8	2.54	2.3	0.14	31.4			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
<b>Итого:</b>		<b>23.484</b>	<b>27.835</b>	<b>6.891</b>	<b>372.16</b>	<b>90</b>		№6
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	130	2.6	0.52	22.49	104			
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>3.741</b>	<b>4.095</b>	<b>24.4</b>	<b>149.67</b>	<b>175</b>		№24
<b>Какао с молоком:</b>								
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>4.684</b>	<b>5.6</b>	<b>17.588</b>	<b>136.86</b>	<b>200</b>		№11
<b>Яйцо</b>	20	2.54	2.3	3.84	31.4	20		№12
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>39.139</b>	<b>48.88</b>	<b>82.699</b>	<b>918.19</b>	<b>555</b>		
		0	0	0	0			
<b>2 Завтрак: Персик</b>	200	1.8	0.4	16.2	80	200		№50
<b>Обед:</b>								
<b>Суп гороховый на м/к бульоне:</b>								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Горох	15	3.45	0.24	7.995	48.45			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	10	0.14	0	0.91	4.1			
Морковь	10	0.13	0.01	0.84	3.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>10.121</b>	<b>7.385</b>	<b>16.695</b>	<b>174.62</b>	<b>220</b>		№51
<b>Тефтели мясные запеченные с овощным соусом:</b>								
Мясо говядина 1 категории	70	13.02	11.2	0	152.6			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
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	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
<b>Итого:</b>		<b>15.814</b>	<b>14.646</b>	<b>11.046</b>	<b>240.11</b>	<b>60/30</b>		№52
<b>Греча отварная рассыпчатая:</b>								
Греча	40	5.04	1.32	24.84	134	120		
масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>5.061</b>	<b>3.495</b>	<b>24.87</b>	<b>155.27</b>			№53
<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0	18.2	76	200		
<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	72	5.544	2.16	35.856	188.64	72		
Хлеб пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	50		
<b>Итого обед:</b>		<b>57.214</b>	<b>38.306</b>	<b>125.507</b>	<b>1030.44</b>			
Соль	3							
<b>Итого 8 день:</b>		<b>98.153</b>	<b>87.586</b>	<b>224.406</b>	<b>2028.63</b>	<b>832</b>		

							9 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
<b>Вермишель молочная:</b>								
Макаронные изделия	30	3.21	0.39	20.52	100.5			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	106.8			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сахар	5	0	0	4.99	189.5			
<b>Итого:</b>		<b>6.598</b>	<b>7.49</b>	<b>31.19</b>	<b>425.16</b>	<b>250</b>		№55
<b>Чай с молоком:</b>								
Чай	1.5	0	0	0	0			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>3.36</b>	<b>4.2</b>	<b>13.624</b>	<b>103.52</b>	<b>200</b>		№56
<b>Сыр "Российский"</b>	25	5.75	7.25	0	90	<b>25</b>		№3
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Масло сливочное	15	0.105	10.875	0.15	106.35	<b>15</b>		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>20.433</b>	<b>31.615</b>	<b>74.844</b>	<b>882.23</b>	<b>550</b>		
<b>2 Завтрак: Нектарин</b>	<b>200</b>	<b>1.6</b>	<b>0.6</b>	<b>16.2</b>	<b>80</b>	<b>200</b>		№57
<b>Обед:</b>								
<b>Суп фасолевый на м/к бульоне:</b>								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Фасоль	20	1	0.04	2.56	14.6			
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	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
<b>Итого:</b>		<b>7.815</b>	<b>7.185</b>	<b>11.9</b>	<b>144.44</b>	<b>200</b>		№58
<b>Гуляш из мяса:</b>								
Мясо говядина 1 категории	70	13.02	11.2	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>13.853</b>	<b>12.699</b>	<b>4.751</b>	<b>36.804</b>	<b>55/30</b>		№59
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	110	2.2	0.44	19.03	88			
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>3.334</b>	<b>3.29</b>	<b>20.93</b>	<b>126.58</b>	<b>120</b>		№24
<b>Компот из сухофруктов:</b>								
Сухофрукты ( смесь)	15	0.51	0	3.225	16.5			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
<b>Итого:</b>		<b>0.51</b>	<b>0</b>	<b>11.209</b>	<b>46.82</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	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Хлеб ржаной	72	4.752	0.864	24.624	130.32	<b>72</b>		
<b>Итого обед:</b>		<b>35.584</b>	<b>35.918</b>	<b>105.804</b>	<b>745.064</b>	<b>800</b>		
Соль	3							
<b>Итого 9 день:</b>		<b>57.617</b>	<b>68.133</b>	<b>196.848</b>	<b>1707.294</b>			

							10 день	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
Запеканка рисовая со сгущенным молоком:								
Рис	60	4.2	0.6	42.84	198			
Молоко цельное	50	1.75	1.75	2.35	30.5			
Яйцо	15	1.905	1.725	0.105	23.55			
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>9.47</b>	<b>12.397</b>	<b>66.525</b>	<b>416.37</b>	<b>260/20</b>		№60
Какао молоком:								
Какао порошок	3	0.726	0.525	0.837	11.19			
Молоко	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Сахар	10	0	0	9.98	37.9			
<b>Итого:</b>		<b>4.926</b>	<b>5.775</b>	<b>17.867</b>	<b>140.59</b>	<b>200</b>		
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	<b>50</b>		№11
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	<b>10</b>		№3
Сыр	25	5.75	7.25	0	90	<b>25</b>		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>20.146</b>	<b>25.422</b>	<b>84.392</b>	<b>646.96</b>	<b>565</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	40	7.44	6.4	0	87.2			
Картофель	40	1.12	0.16	6.92	32			
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	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56			
<b>Итого:</b>		<b>10.066</b>	<b>10.39</b>	<b>9.526</b>	<b>171.58</b>	<b>230/30</b>		№61
Суфле из печени с овощным соусом:								
Печень говяжья	100	17.9	3.7	0	105			
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	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Масло растительное	4	0	3.996	0	35.96			
<b>Итого:</b>		<b>20.875</b>	<b>12.511</b>	<b>7.92</b>	<b>229.48</b>	<b>100/30</b>		№62
Кисель из ягод:								
Ягоды(свежие,замороженные)	30	0.24	0.12	1.89	10.2			
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
<b>Итого:</b>		<b>0.242</b>	<b>0.12</b>	<b>8.876</b>	<b>38.322</b>	<b>200</b>		№16
Салат из свежих огурцов с редисом и зеленым луком:								
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	60	4.62	1.8	29.88	157.2	<b>60</b>		
Хлеб ржаной	72	4.752	1.296	24.624	130.32	<b>72</b>		
<b>Итого обед :</b>		<b>41.365</b>	<b>36.207</b>	<b>83.916</b>	<b>830.602</b>	<b>812</b>		
Соль	3							
<b>Итого 10 день:</b>		<b>71.511</b>	<b>64.629</b>	<b>185.308</b>	<b>1579.56</b>			