

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лежневская средняя школа № 10

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ Лежневской СШ №10  
**Киселева С.Е.**  
2021г.



Рацион питания 10-дневного меню  
МБОУ Лежневская СШ №10

Лежнево 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
7-11 ЛЕТ (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД).

<b>Завтрак 1 день</b>							1 день	№ рецептуры
<b>Каша пшеничная молочная жидкая:</b>								
Пшено	25	2,875	0,825	16,625	87			
Молоко цельное	100	2,8	3,5	66,5	61			
Сахар	3	0	0	1,995	11,37			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	1,995	21,27			
<b>Итого:</b>		<b>5,696</b>	<b>6,5</b>	<b>87,115</b>	<b>180,64</b>	<b>200</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	30	2,31	0,9	14,94	78,6	<b>30</b>		
Масло сливочное	10	0,7	7,25	0,1	70,9	<b>10</b>		
Сыр "Российский"	15	3,45	4,35	0	54	<b>15</b>		№3
<b>Итого:</b>		<b>6,46</b>	<b>12,5</b>	<b>15,04</b>	<b>203,5</b>	<b>475</b>		
<b>Итого завтрак :</b>		<b>12,228</b>	<b>19</b>	<b>109,381</b>	<b>413,31</b>			
<b>2 Завтрак: Йогурт</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>1,8</b>	<b>10,2</b>	<b>84</b>	<b>200</b>		
<b>Обед :</b>								
<b>Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной:</b>								
Мясо 1 категории	30	5,58	4,8	0	65,4			
Картофель	50	1	0,2	8,65	40			
Капуста свежая	50	0,9	0,05	2,35	13,5			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74			
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96			
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18			
Сметана	10	0,28	1,5	0,32	20,6			
<b>Итого:</b>		<b>8,263</b>	<b>8,011</b>	<b>14,025</b>	<b>145,29</b>	<b>200/10</b>		№29
<b>Плов с мясом:</b>								
Мясо 1 категории	60	5,86	16,31	3,07	182,51			
Рис	40	2,8	0,4	28,56	132			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0	0,924	3,74			
Томатная паста	6	0,288	0	1,14	5,94			
Масло растительное	2	0	0,0002	0	17,98			№30
<b>Итого:</b>		<b>9,245</b>	<b>16,71</b>	<b>34,695</b>	<b>346,68</b>	<b>170</b>		
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	200		№13
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	<b>30</b>		
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	<b>30</b>		
<b>Итого:</b>		<b>4,29</b>	<b>1,26</b>	<b>25,2</b>	<b>132,9</b>			
<b>Салат из свежих огурцов и редиса:</b>								
Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,02	4,2			
Масло растительное	10	0	9,99	0	89,9			
Редис свежий	30	0,36	0,03	1,38	6,3	<b>70</b>		№32
<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>10,05</b>	<b>2,4</b>	<b>100,4</b>			
<b>Итого обед:</b>		<b>23,398</b>	<b>36,0312</b>	<b>94,52</b>	<b>801,27</b>			
Соль	3							
<b>Итого 1 день:</b>		<b>41,626</b>	<b>56,831</b>	<b>214,1</b>	<b>1298,6</b>			



<b>Завтрак 2 день</b>								
Наименование продукта		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	2 день	№ рецептуры
<b>Каша гречневая молочная жидкая:</b>								
Греча	25	3,15	0,825	15,525	83,75			
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Сахар	3	0	0	2,994	11,37			
<b>Итого:</b>		<b>5,971</b>	<b>6,5</b>	<b>23,249</b>	<b>177,39</b>	<b>200</b>		№1
<b>Чай с сахаром:</b>								
Чай	1	0	0	0	0			
Сахар	7	0	0	6,986	26,53			№2
						<b>200</b>		
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	<b>30</b>		
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	<b>8</b>		
		0	0	0	0			
Сыр "Российский"	17	3,91	4,93	0	61,2	<b>17</b>		№3
<b>Итого завтрак:</b>		<b>12,247</b>	<b>18,13</b>	<b>45,255</b>	<b>400,44</b>	<b>465</b>		
		0	0	0	0			
<b>2 Завтрак:Яблоко</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>54</b>	<b>120</b>		№4
<b>Обед:</b>								
<b>Суп вермишелевый с курицей:</b>								
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74			
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>5,714</b>	<b>11,418</b>	<b>15,161</b>	<b>132,78</b>			№5
<b>Биточки куриные запеченные:</b>								
Мясо птицы	100	18,2	18,4	0,7	241			
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>20,875</b>	<b>25,36</b>	<b>5,79</b>	<b>334,97</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	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74			
Зеленый горошнк консервированный	15	0,48	0,03	0,975	6			
Томатная паста	4	0,192	0,132	2,484	3,96			
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18	<b>90</b>		№7
<b>Итого:</b>		<b>2,503</b>	<b>1,823</b>	<b>14,204</b>	<b>75,19</b>			
<b>Компот из смеси сухофруктов:</b>								
Сухофрукты	8	0,272	0	1,72	8,8			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
<b>Итого:</b>		<b>0,272</b>	<b>0</b>	<b>6,71</b>	<b>27,75</b>	<b>200</b>		№8
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	<b>30</b>		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	<b>30</b>		
<b>Итого:</b>		<b>4,29</b>	<b>1,26</b>	<b>25,2</b>	<b>132,9</b>			
<b>Помидор свежий порционно</b>	<b>70</b>	<b>0,770</b>	<b>0,14</b>	<b>2,66</b>	<b>16,1</b>	<b>70</b>		№9
<b>Итого обед:</b>		<b>37,944</b>	<b>41,261</b>	<b>69,725</b>	<b>719,69</b>	<b>725</b>		
Соль	3							
<b>Итого 2 день:</b>		<b>50,671</b>	<b>59,871</b>	<b>126,74</b>	<b>1174,13</b>	<b>1310</b>		
<b>1 - 4 класс</b>								



	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	3 день	№ рецептуры
<b>Завтрак 3 день</b>								
<b>Каша геркулесовая молочная жидкая:</b>								
Геркулес	25	2,75	1,55	12,525	76,25			
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Сахар	3	0	0	2,994	11,37			
<b>Итого:</b>		<b>5,571</b>	<b>7,225</b>	<b>20,249</b>	<b>169,89</b>	<b>200</b>		№10
<b>Какао с молоком :</b>		0	0	0	0			
Какао порошок	1,2	0,2904	0,21	0,3348	4,476			
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61			
Сахар	7	0	0	13,986	26,53			
<b>Итого:</b>		<b>3,0904</b>	<b>3,71</b>	<b>19,0208</b>	<b>92,006</b>	<b>200</b>		№11
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	<b>30</b>		
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	<b>8</b>		
		0	0	0	0			
<b>Яйцо</b>	40	0,508	4,6	0,28	62,8	<b>35</b>		№12
<b>Итого завтрак :</b>		<b>11,5354</b>	<b>22,235</b>	<b>54,5698</b>	<b>460,016</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>		№13
<b>Обед:</b>								
<b>Борщ на м/к бульонесо сметаной:</b>								
Мясо 1 категории	20	3,72	3,2	0	43,6			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Капуста свежая	25	0,45	0,025	1,175	6,75			
Свекла	12	0,18	0,012	1,2	5,04			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74			
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>5,781</b>	<b>6,458</b>	<b>11,876</b>	<b>128,28</b>	<b>200/8</b>		№14
<b>Котлета рыбная запеченая:</b>								
<b>Фарш рыбный</b>	110	17,6	0,66	0	75,9			
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>20,275</b>	<b>7,62</b>	<b>5,09</b>	<b>169,87</b>	<b>80</b>		№43
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	145	2,9	0,58	25,085	116			
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>4,041</b>	<b>4,155</b>	<b>26,995</b>	<b>161,67</b>	<b>170</b>		№24
<b>Компот из смеси сухофруктов:</b>								
Сухофрукты	8	0,272	0	1,72	8,8			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
<b>Итого:</b>		<b>0,272</b>	<b>0</b>	<b>6,71</b>	<b>27,75</b>	<b>200</b>		№8
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	<b>30</b>		
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	<b>30</b>		
<b>Итого:</b>		<b>4,29</b>	<b>7,149</b>	<b>25,2</b>	<b>132,9</b>			
<b>Салат из свежих помидор и огурцов:</b>								
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,7	7			
Помидор свежий	53	0,583	0,106	1,749	12,19			
Масло растительное	7	0	6,993	0	62,93	<b>110</b>		
<b>Итого:</b>		<b>0,983</b>	<b>7,149</b>	<b>3,449</b>	<b>82,12</b>			№18
<b>Итого обед:</b>		<b>35,642</b>	<b>32,531</b>	<b>79,32</b>	<b>702,59</b>			
<b>Итого 3 день:</b>		<b>48,1774</b>	<b>54,766</b>	<b>152,0898</b>	<b>1238,606</b>			
Соль	3							



							4 день	№ рецептуры
<b>Завтрак 4 день</b>								
<b>Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:</b>								
Творог 9 % жирности	120	20,04	10,8	2,28	105,6			
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 сгущеное	30	2,16	2,55	16,8	96			
Сахар	9	0,648	0,765	8,982	34,11	200/30		
<b>Итого:</b>		<b>26,035</b>	<b>20,652</b>	<b>38,179</b>	<b>347,44</b>			№19
<b>Кофейный напиток с молоком:</b>								
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61			
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>4,025</b>	<b>12,523</b>	<b>98,72</b>			№20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Масло сливочное	10	0,72	0,85	9,98	37,9	10		
<b>Итого завтрак :</b>		<b>32,591</b>	<b>26,427</b>	<b>75,622</b>	<b>562,66</b>			
<b>2 Завтрак: Апельсин</b>	<b>180</b>	<b>1,62</b>	<b>0,36</b>	<b>14,58</b>	<b>72</b>	<b>180</b>		№21
<b>Обед:</b>								
<b>Суп гороховый на м/кбульоне:</b>								
Мясо свинина 1 категории	20	3,72	3,2	0	43,6			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Горох	15	0,75	0,03	1,92	10,95			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0,011	1,001	4,51			
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>5,725</b>	<b>4,851</b>	<b>11,432</b>	<b>112,72</b>	<b>200</b>		№58
<b>Печень свиная по "строгановски":</b>								
Печень свиная	50	8,95	1,85	0	52,5			
Мука пшеничная	5	0,53	0,065	3,385	16,55			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0	0,924	3,74			
Сметана 15% жирности	8	0,224	1,2	0,256	16,48			
<b>Итого:</b>		<b>10,001</b>	<b>3,115</b>	<b>5,566</b>	<b>93,78</b>	<b>30/40</b>		№23
<b>Макаронные изделия отварные:</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>95</b>		№47
<b>Кисель из ягод (свежих или замороженных):</b>								
Ягоды	30	0,24	0,12	1,89	10,2			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
Крахмал	2	0,002	0	0	1,592			
<b>Итого:</b>		<b>0,242</b>	<b>0,12</b>	<b>6,88</b>	<b>30,742</b>	<b>180</b>		№17
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	30		
<b>Итого:</b>		<b>4,29</b>	<b>1,26</b>	<b>25,2</b>	<b>132,9</b>			
<b>Салат из свежей капусты:</b>								
Капуста свежая	59	1,062	0,059	2,773	15,93			
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74			
Масло растительное	10	0	9,99	0	89,9			
<b>Итого:</b>		<b>1,205</b>	<b>10,06</b>	<b>3,697</b>	<b>109,57</b>	<b>80</b>		№26
<b>Итого обед:</b>		<b>15,738</b>	<b>19,286</b>	<b>52,775</b>	<b>479,712</b>			
Соль	3							
<b>Итого 4 день:</b>		<b>49,949</b>	<b>46,073</b>	<b>142,977</b>	<b>1114,372</b>			



<b>Завтрак 5 день</b>						5 день	№ рецептуры
<b>Омлет запеченный:</b>							
Яйцо	80	10,16	9,2	0,56	125,6		
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>12,141</b>	<b>13,825</b>	<b>3,88</b>	<b>189,57</b>	<b>145</b>	№33
<b>Зеленый горошек</b>	<b>40</b>	<b>1,28</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	№34
<b>Какао :</b>							
Какао порошок	2	0,484	0,35	0,558	7,46		
Молоко	100	2,8	3,5	4,7	61		
Сахар	10	0	0	9,98	37,9		
<b>Итого:</b>		<b>3,284</b>	<b>3,85</b>	<b>15,238</b>	<b>106,36</b>	<b>200</b>	№11
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30	
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,085</b>	<b>25,905</b>	<b>36,758</b>	<b>461,43</b>		
<b>2 Завтрак:</b>							
<b>Яблоко</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>200</b>	№35
<b>Обед :</b>							
<b>Суп рыбный:</b>							
Рыба свежая (теска , хек, минтай)	50	10,45	2,9	0	68		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
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>12,142</b>	<b>6,776</b>	<b>14,607</b>	<b>170,1</b>	<b>200</b>	№36
<b>Котлета мясная:</b>							
Мясо (свинина 1 категории)	80	14,88	12,8	0	174,4		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Яйцо	6	0,762	0,69	0,042	9,42		
Хлеб пшеничный	8	0,616	0,24	3,984	20,96		
Масло растительное	7	0	0,595	0	62,93		
<b>Итого:</b>		<b>16,412</b>	<b>14,325</b>	<b>5,027</b>	<b>272,22</b>	<b>80</b>	№37
<b>Капуста тушеная с овощами:</b>							
Капуста свежая	140	2,52	0,14	6,58	37,8		
Лук репчатый	13	0,182	0	1,183	5,33		
Морковь	13	0,169	0,013	1,092	4,42		
Томатная паста	5	0,24	0	0,95	4,95		
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95		
<b>Итого:</b>		<b>3,111</b>	<b>5,148</b>	<b>9,805</b>	<b>97,45</b>	<b>130</b>	№38
<b>Огурец свежий</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>2,04</b>	<b>8,4</b>	<b>60</b>	
<b>Компот из сухофруктов:</b>							
<b>Сухофрукты ( яблоко сушеное)</b>	<b>9</b>	<b>0,306</b>	<b>0</b>	<b>1,935</b>	<b>9,9</b>		
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>180</b>	№39
Соль	3						
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	30	
<b>Итого за обед :</b>		<b>36,261</b>	<b>27,569</b>	<b>66,598</b>	<b>712,89</b>		
<b>Итого 5 день:</b>		<b>56,146</b>	<b>54,274</b>	<b>122,96</b>	<b>1264,32</b>		



<b>Завтрак 6 день</b>							6 день	№ рецептуры
<b>Творожно - рисовая запеканка со сгущенкой:</b>								
Творог 9 %	100	16,7	9	1,9	88			
Рис	20	1,4	0,2	14,28	66			
Молоко цельное	20	0,56	0,7	0,94	12,2			
Яйцо	8	1,016	0,92	0,056	12,56			
Сахар	10	0	0	9,98	37,9			
Сгущенка	30	2,16	2,55	16,8	96			
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95			
<b>Итого :</b>		<b>21,836</b>	<b>18,365</b>	<b>43,956</b>	<b>357,61</b>	<b>145/30</b>	№45	
<b>Чай с лимоном:</b>								
Чай	0,3	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
Лимон	8	0,072	0,008	0,24	2,64			
<b>Итого:</b>		<b>0,072</b>	<b>0,008</b>	<b>5,23</b>	<b>21,59</b>	<b>200</b>	№28	
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>24,288</b>	<b>26,523</b>	<b>64,226</b>	<b>528,7</b>	<b>425</b>		
<b>2 Завтрак: Сок</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>16,38</b>	<b>68,4</b>	<b>180</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>Суп овощной на курином бульоне со сметаной:</b>								
Бульон куриный	40	0,8	0,16	6,92	32			
Картофель	25	0,45	0,025	1,175	6,75			
Капуста свежая	15	0,48	0,03	0,975	6			
Зеленый горошек	11	0,154	0	1,001	4,51			
Лук репчатый	11	0,143	0,011	0,924	3,74			
Морковь	3	0,144	0	0,57	2,97			
Томатная паста	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Масло сливочное	5	0,14	0,75	0,16	10,3			
Сметана 15% жирности		<b>2,332</b>	<b>3,151</b>	<b>11,755</b>	<b>87,54</b>	<b>200/5</b>	№46	
<b>Итого:</b>								
<b>Курица отварная (порционно):</b>								
Курица 1 категория	70	13,02	12,88	0,49	168,7	50	№46а	
<b>Макаронные изделия отварные:</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>95</b>	№47	
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	200		
<b>Икра кабачковая консервированная:</b>	<b>65</b>	<b>0,52</b>	<b>2,6</b>	<b>2,795</b>	<b>35,75</b>	<b>65</b>	№48	
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	30		
<b>Итого обед:</b>		<b>24,024</b>	<b>21,748</b>	<b>65,559</b>	<b>395,06</b>	<b>690</b>		
Соль	3							
<b>Итого бдень:</b>		<b>49,212</b>	<b>48,271</b>	<b>146,165</b>	<b>992,16</b>	<b>1295</b>		

<b>Завтрак 6 день</b>							6 день	№ рецептуры
<b>Творожно - рисовая запеканка с сгущенным молоком:</b>								
Творог 9 %	120	20,04	10,8	2,28	105,6			
Рис	30	2,1	0,3	21,42	99			
Молоко цельное	30	0,84	1,05	1,41	18,3			
Яйцо	12	1,524	1,38	0,084	18,84			
Сахар	8	0	0	7,984	30,32			
Молоко сгущеное	40	2,88	3,4	22,4	128			
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95			
<b>Итого :</b>		<b>27,384</b>	<b>21,925</b>	<b>55,578</b>	<b>445,01</b>	<b>165/40</b>	№45	
<b>Чай с лимоном:</b>								
Чай	1,2	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
Лимон	8	0,072	0,008	0,24	2,64			
<b>Итого:</b>		<b>0,072</b>	<b>0,008</b>	<b>5,23</b>	<b>21,59</b>	<b>200</b>	№28	
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>29,836</b>	<b>30,083</b>	<b>75,848</b>	<b>616,1</b>	<b>455</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>								
<b>Бульон куриный</b>								
Картофель	50	1	0,2	8,65	40			
Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,1			
Зеленый горошек	20	0,64	0,04	1,3	8			
Лук репчатый	13	0,182	0	1,183	5,33			
Морковь	13	0,169	0,013	1,092	4,42			
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96			
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36			
Сметана 15% жирности	10	0,28	1,5	0,32	20,6			
<b>Итого:</b>		<b>3,031</b>	<b>4,683</b>	<b>14,755</b>	<b>118,77</b>	<b>250/10</b>	№46	
<b>Курица отварная (порционно):</b>								
Курица 1 категория	100	18,6	18,4	0,7	241	70	№46а	
<b>Макаронные изделия отварные:</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>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76</b>	<b>200</b>		
<b>Икра кабачковая консервированная:</b>								
Икра кабачковая консервированная	65	0,52	2,6	2,795	35,75	65	№48	
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	30		
<b>Итого обед:</b>		<b>32,149</b>	<b>30,338</b>	<b>92,355</b>	<b>543,43</b>	<b>800</b>		
Соль	3							
<b>Итого бдень:</b>		<b>62,985</b>	<b>60,421</b>	<b>186,403</b>	<b>1235,53</b>	<b>1455</b>		



							7 день	№ рецептуры
<b>Завтрак 7 день</b>								
<b>Вермишель молочная:</b>								
Макаронные изделия	20	2,14	0,26	13,68	67			
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Сахар	3	0	0	2,994	113,7			
<b>Итого:</b>		<b>4,961</b>	<b>5,935</b>	<b>21,404</b>	<b>262,97</b>	<b>200</b>		№55
<b>Чай с молоком:</b>								
Чай	0,3	0	0	0	0			
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61			
Сахар	7	0	0	6,986	26,53			
<b>Итого:</b>		<b>2,8</b>	<b>3,5</b>	<b>11,686</b>	<b>87,53</b>	<b>200</b>		№56
<b>Сыр "Российский"</b>	15	3,45	4,35	0	54	15		№3
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,577</b>	<b>20,485</b>	<b>48,11</b>	<b>539,82</b>	<b>465</b>		
<b>2 Завтрак: Мандарин</b>	<b>120</b>	<b>0,96</b>	<b>0,36</b>	<b>9,72</b>	<b>48</b>	<b>120</b>		№57
<b>Обед :</b>								
<b>Суп гороховый на м/кбульоне:</b>								
Мясо свинина 1 категории	20	3,72	3,2	0	43,6			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Горох	15	0,75	0,03	1,92	10,95			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0,011	1,001	4,51			
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>5,725</b>	<b>4,851</b>	<b>11,432</b>	<b>112,72</b>	<b>200</b>		№58
<b>Картофель тушеный с мясом</b>								
Мясо 1 категории	50	5,86	16,31	3,07	182,51			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,510			
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74			
Томатная паста	3	0,144	0,099	1,863	2,97			
Картофель	140	14,42	1,54	96,6	467,6			
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36			
<b>Итого:</b>		<b>20,749</b>	<b>20,86</b>	<b>103,498</b>	<b>689,69</b>	<b>220</b>		№59
<b>Компот из сухофруктов:</b>								
Сухофрукты ( смесь)	8	0,272	0	1,72	8,8			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
<b>Итого:</b>		<b>0,272</b>	<b>0</b>	<b>6,71</b>	<b>27,75</b>	<b>180</b>		№8
<b>Огурец соленый ( порционно)</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1,36</b>	<b>5,6</b>	<b>40</b>		№60
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	30		
<b>Итого обед:</b>		<b>31,356</b>	<b>27,011</b>	<b>148,2</b>	<b>968,66</b>			
Соль	3							
<b>Итого 7 день:</b>		<b>45,893</b>	<b>47,856</b>	<b>206,03</b>	<b>1556,48</b>			



2 неделя							8 день	№ рецептуры
<b>Завтрак 8 день</b>								
<b>Каша манная молочная:</b>								
Крупа манная	20	2,06	0,2	13,58	65,6			
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61			
Масло сливочное	5	0,035	3,625	0,05	35,45			
Сахар	3	0	0	2,994	11,37			
<b>Итого:</b>		<b>4,895</b>	<b>7,325</b>	<b>21,324</b>	<b>173,42</b>	<b>200</b>		№40
<b>Кофейный напиток с молоком:</b>								
Кофейный напиток	3	0,726	0,525	0,837	11,19			
Молоко	100	2,8	3,5	4,7	61			
Сахар	7	0	0	6,986	26,53			
<b>Итого:</b>		<b>3,526</b>	<b>4,025</b>	<b>12,523</b>	<b>98,72</b>	<b>200</b>		№20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	8		
<b>Яйцо</b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>7,68</b>	<b>62,8</b>	<b>35</b>		№12
<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,867</b>	<b>22,65</b>	<b>56,547</b>	<b>470,26</b>			
					0			
<b>2 Завтрак: Банан</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>0,18</b>	<b>34,56</b>	<b>160,2</b>	<b>180</b>		№41
<b>Обед:</b>								
<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 1 категории	30	5,58	4,8	0	65,4			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74			
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>7,646</b>	<b>8,426</b>	<b>14,665</b>	<b>168,91</b>	<b>200/8</b>		№42
<b>Котлета рыбная запеченая:</b>								
Фарш рыбный	110	17,6	0,66	0	75,9			
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>20,275</b>	<b>7,62</b>	<b>5,09</b>	<b>169,87</b>	<b>80</b>		№43
<b>Картофельное пюре:</b>								
Картофель	145	2,9	0,58	25,085	116			
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>4,041</b>	<b>4,155</b>	<b>26,995</b>	<b>161,67</b>	<b>170</b>		№24
<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>80</b>	<b>1,76</b>	<b>0,32</b>	<b>8,96</b>	<b>46,4</b>	<b>80</b>		№43
<b>Компот из сухофруктов:</b>								
<b>Сухофрукты ( яблоко сушеное)</b>								
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>180</b>		№39
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	30		
<b>Итого за обед:</b>		<b>38,318</b>	<b>21,781</b>	<b>90,829</b>	<b>719,97</b>			
Соль	3							
<b>Итого 8 день:</b>		<b>56,885</b>	<b>44,611</b>	<b>181,94</b>	<b>1350,43</b>			



<b>Завтрак 9 день</b>						9 День	№ рецептуры
<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>95</b>	№49
<b>Картофельное пюре:</b>							
Картофель	145	2,9	0,58	25,085	116		
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>4,041</b>	<b>4,155</b>	<b>26,995</b>	<b>161,67</b>	<b>170</b>	№24
<b>Какао с молоком:</b>							
Какао порошок	2	0,484	0,35	0,558	7,46		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
<b>Итого:</b>		<b>3,284</b>	<b>3,85</b>	<b>13,242</b>	<b>98,78</b>	<b>180</b>	№11
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	<b>30</b>	
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	<b>10</b>	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>26,926</b>	<b>36,385</b>	<b>60,907</b>	<b>682,54</b>	<b>530</b>	
<b>2 Завтрак: Апельсин</b>	<b>120</b>	<b>1,08</b>	<b>0,24</b>	<b>9,72</b>	<b>48</b>	<b>120</b>	№50
<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	40	0,8	0,16	6,92	32		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	41,69		
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>4,67</b>	<b>5,196</b>	<b>16,166</b>	<b>168,51</b>	<b>200</b>	№22
<b>Тефтели мясные запеченые</b>							
Мясо свинина 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 растительное	5	0	4,995	0	44,95		
Хлеб пшеничный	8	0,616	0,24	3,984	20,96		
<b>Итого:</b>		<b>13,525</b>	<b>15,576</b>	<b>10,006</b>	<b>233,61</b>	<b>50/30</b>	№52
<b>Греча отварная рассыпчатая</b>	<b>30</b>	<b>3,78</b>	<b>0,99</b>	<b>18,63</b>	<b>100,5</b>	<b>100</b>	
с маслом сливочным	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>Кисель из ягод (свежих или замороженных):</b>							
Ягоды	30	0,24	0,12	1,89	10,2		
Сахар	5	0	0	4,99	18,95		
Крахмал	2	0,002	0	0	1,592		
<b>Итого:</b>		<b>0,242</b>	<b>0,12</b>	<b>6,88</b>	<b>30,742</b>	<b>180</b>	№17
<b>Капуста квашеная</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>0,72</b>	<b>11,2</b>		
с маслом растительным	5	0	4,995	0	44,95		
Сахар	2	0	0	1,996	7,58		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>4,995</b>	<b>2,716</b>	<b>63,73</b>	<b>45</b>	№54
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	<b>30</b>	
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	<b>30</b>	
<b>Итого обед:</b>		<b>35,157</b>	<b>26,446</b>	<b>56,602</b>	<b>567,782</b>	<b>700</b>	
Соль	3						
<b>Итого 9 день:</b>		<b>63,163</b>	<b>63,071</b>	<b>127,229</b>	<b>1298,322</b>	<b>1350</b>	



	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	10 день	№ рецептуры
<b>Завтрак 10 день</b>								
<b>Каша рисовая</b>								
Рис	30	2,1	0,3	21,42	99			
Молоко цельное	100	3,5	3,5	4,7	61			
Сахар	3	0	0	2,994	11,37			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Яйцо	40	5,08	4,6	7,68	62,8	35		№12
<b>Итого:</b>		<b>10,701</b>	<b>10,575</b>	<b>36,824</b>	<b>255,44</b>	<b>200</b>		№60
<b>Какао молоком:</b>								
Какао порошок	2	0,484	0,35	0,558	7,46			
Молоко	80	2,24	2,8	3,76	48,8			
Сахар	7	0	0	6,986	26,53			
<b>Итого:</b>		<b>2,724</b>	<b>3,15</b>	<b>11,304</b>	<b>82,79</b>	<b>200</b>		
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	10		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,791</b>	<b>20,425</b>	<b>63,148</b>	<b>473,55</b>			№11
		0	0	0	0			
<b>2 Завтрак:Йогурт</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>1,8</b>	<b>10,2</b>	<b>61,2</b>	<b>120</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками:</b>								
Мясо свинина 1 категории	20	3,72	3,2	0	43,6			
Картофель	40	1,12	0,16	6,92	32			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74			
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96			
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18			
Яйцо	6	0,762	0,69	0,042	9,42			
<b>Итого:</b>		<b>6,105</b>	<b>5,511</b>	<b>9,667</b>	<b>111,41</b>	<b>200/20</b>		№61
<b>Печень свиная по "строгановски":</b>								
Печень свиная	50	8,95	1,85	0	52,5			
Мука пшеничная	5	0,53	0,065	3,385	16,55			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Морковь	11	0,143	0	0,924	3,74			
Сметана 15% жирности	8	0,224	1,2	0,256	16,48			
<b>Итого:</b>		<b>10,001</b>	<b>3,115</b>	<b>5,566</b>	<b>93,78</b>	<b>30/40</b>		№23
<b>Рис отварной:</b>								
Рис крупа	40	2,8	0,4	28,56	132			
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18			№62
<b>Итого:</b>		<b>2,814</b>	<b>1,85</b>	<b>28,58</b>	<b>146,18</b>	<b>100</b>		
<b>Компот из сухофруктов:</b>								
Сухофрукты ( смесь)	8	0,272	0	1,72	8,8			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
<b>Итого:</b>		<b>0,272</b>	<b>0</b>	<b>6,71</b>	<b>27,75</b>	<b>180</b>		№8
<b>Салат из свеклы с зеленым горошком:</b>								
Свекла	60	0,9	0,06	6	25,2			
Зеленый горошек консервированный	20	0,64	0,04	1,3	8			
Масло растительное	5	0,16	0,01	0,325	44,95			№63
<b>Итого:</b>		<b>1,7</b>	<b>0,11</b>	<b>7,625</b>	<b>78,15</b>	<b>85</b>		
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	30		
<b>Итого обед :</b>		<b>25,182</b>	<b>11,846</b>	<b>83,348</b>	<b>590,17</b>			
Соль	3							
<b>Итого 10 день:</b>		<b>46,973</b>	<b>34,071</b>	<b>156,696</b>	<b>1124,92</b>			