

Согласовано

Главный государственный санитарный врач
по Республике Марий Эл в г. Волжске,
в Волжском, Звениговском и Моркинском районах:

_____ Алексеева Е.Ф.
« ____ » _____ 2020г.

Утверждаю
Директор МОУ «Большекарамасская средняя
общеобразовательная школа»

_____ В.А. Микакова
« ____ » _____ 2020г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
школьной столовой МОУ «Большекарамасская средняя общеобразовательная школа»
для детей льготной категории

Меню составлено в соответствии со Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17		

1 день**Завтрак**

168	Каша гречневая с маслом	5/160	5/210	4,73	6,21	4,02	5,28	25	32,79	154,6	203	0,11	0,15	0	0	15	20	0,17	0,21	9,3	12,2	12,5	147,7	74,74	98,1	2,52	3,32
707	Сок	200	1	0	21,2	94																					
Н	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	150	150	0,2	0,2					1,38	1,38	23	23						1,9
15/1	Сыр порционный	10	20	26	26	26,8	53,6	0	0	352	704	0,02	0,04	0,035	0,07	0,015	0,03	0,12	0,12	44	88	25	50	1,75	3,5	0,05	0,1
	Рогалики с начинкой	70	70	7,6	7,6	20,4	20,4	63,5	63,5	432	432																
	ИТОГО			42,89	39,57	145,76	79,82	118,3	126,09	1088,6	1489	0,33	0,39	0,035	0,07	15,015	20,03	1,67	1,71	76,3	123,2	137,5	197,7	6,49	101,6	2,57	5,32

Обед

101	Суп с рисовой крупой с картофелем, с мясом	12/200	12/250	1,58	1,98	2,19	2,74	11,66	14,58	72,6	90,75	0,08	0,1	6,6	8,25	0	0	0,32	0,41	18,44	23,05	0,04	62,55	20	25	0,71	0,89
309/321	Макаронные отварные с маслом	5/180	5/200	15,78	17,54	16,83	18,7	104,27	115,86	302,85	336,51	0,29	0,32	0	0	0	0	1,8	1,8	2,79	3,1	32,07	146,74	4,66	27,4		
368	Гуляш из говядины	75	100	21,9	29,2	22,3	29,8	3,52	4,7	303	404	0,06	0,08	1,02	1,37					14,7	19,64					3,28	4,37
349	Компот из сухофруктов	15/200	15/200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	0,01	0,01	1,08	1,08	0	0	0,11	0,11	6,4	6,4	3,6	3,6	0,02	0		

48	Доп. гарнир - капуста тушеная	50	50	0,9	0,9	0,05	0,05	2,35	2,35	14	14	0,015	0,015	22,5	22,5			0,15	3,42	24	24					0,3	0,3
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39	29,8	58,5	150	0,07	0,2					1,38	1,38	9,9	23					1,26	2,52
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36	0,72	54,3	108,6	0,054	0,11					0,54	0,54	10,5	21					1,17	2,34
	Яблоки	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	4,1	4,1	18,8	18,8	0	0	2	2	0	0	0,1	0,1	7,6	7,6	6,4	6,4	4,8	4,8	0,8	0,8
	ИТОГО			46,84	65,08	31,55	40,25	149,62	194,77	822,55	1123,86	0,649	0,955	32,39	34,14	0	0	5,72	9,08	94,5	130,45	192,11	219,29	49,48	57,2	4,24	6,85

2 день

Завтрак

3	Сыр порционный	10	20	26	52	26,8	53,6	0	0	352	704	0,02	0,04	0,035	0,07	0,015	0,03	0,12	0,12	44	88	25	50	1,75	3,5	0,05	0,1
223	Запеканка из творога	15/130	15/150	14,69	16,95	10,18	11,75	62,4	72	269,23	310,66	0,08	0,09	0,64	0,74	0,28	0,33	1,59	2,18	196,2	226,4	298,9	344,91	42,4	8,92	0,73	0,84
379	Кофейный напиток на молоке	15/200	15/200	4,8	4,8	4,8	4,8	21,96	21,96	147,84	147,84	0,04	0,04	0,9	0,9	0,22	0,22	0,05	0,05	84,92	84,92	136,5	136,5	21,7	21,7	0,18	0,18
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	150	150	0,2	0,2					1,38	1,38	23	23					1,9	1,9
	Песочные кольца	80	80	8,7	8,7	25,4	25,4	41,8	41,8	485	485																
	ИТОГО			58,75	87,01	67,72	96,09	155,96	165,56	1404,07	1797,5	0,34	0,37	1,575	1,71	0,515	0,58	3,14	3,73	348,12	422,32	460,4	531,41	65,85	74,12	2,86	3,02

Обед

82	Борщ со свежей капустой, с картофелем, с мясом	12/200	12/250	1,47	1,81	3,92	4,91	101	125,25	82	102,5	0,04	0,05	8,23	10,29	0	0	1,1	1,35	35,5	44,38	2,6	53,25	21	26,25	0,95	1,19
291	Плов из птицы	80/130	100/160	16,55	20,38	17,26	21,25	36,24	44,61	382,9	471,25	0,06	0,08	1,02	1,26	48,8	60			45,8	56,38	02,4	249,13	48,4	59,58	2,22	2,74
503	Кисель фруктовый	10/200	10/200	0	0	0	0	19,3	19,3	80	80							0,1	0,1	15	15						
52	Доп. гарнир - свекла отварная	30	50	0,42	0,71	1,82	3,04	2,05	4,1	28,2	47	0,006	0,01	2,85	4,75			0,1	0,1	10,54	17,6					0,35	0,7
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39	29,8	58,5	150	0,07	0,2					1,38	1,38	9,9	23					1,26	2,52
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36	0,72	54,3	108,6	0,054	0,11					0,54	0,54	10,5	21					1,17	2,34
	Груши	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	19	19	84	84	0,04	0,04	10	10	0	0	0	0	38	38	0,2	0,2	24	24	4,6	4,6
	ИТОГО			23,68	32,22	24,38	31,06	78,34	242,78	769,9	1043,35	0,27	0,49	22,1	26,3	48,8	60	3,22	3,47	165,24	215,36	45,2	302,58	93,4	109,83	10,55	14,09

3 день

Завтрак

14	Масло порционное	10	20	0,07	0,13	3,07	6,15	0,8	0,17	28,3	56,6	0,05	0,01					1	1	1,45	2,9					0,02	0,03
178	Суп с макаронными изделиями	10/200	20/300	4,4	6,6	4,14	6,21	15,8	23,79	118,6	177,99	0,06	0,09	0,5	0,75			0,4	0,4	41,8	62,72						

376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,2	0,2			14	14	56	56	0	0	6	6			0,01	0,01	11,6	11,6	4,94	4,94	4,5	4,5	0,34	0,34
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	150	150	0,2	0,2					1,38	1,38	23	23					1,9	1,9
	Коржик молочный	50	50	8	8	11	11	67	67	385	385																
	ИТОГО			17,23	19,49	18,75	23,9	127,4	134,76	737,9	825,59	0,31	0,3	6,5	6,75	0	0	2,79	2,79	77,85	100,22	4,94	4,94	4,5	4,5	2,26	2,27

Обед

102	Суп гороховый с мясом	12/200	12/250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75	0,18	0,23	4,7	5,87	0	0	0,168	0,21	30,46	38,08	69,7	87,18	28,2	35,3	1,6	2,03
259	Жаркое по домашнему с мясом	30/100	80/160	17,2	27,53	4,67	7,47	13,71	21,95	165,6	265	0,13	0,21	5,6	8,97	1,62	1,62	1,62	1,62	19,4	31,1					2,5	4,03
342	Компот из свежих яблок	15/200	15/200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,2	17,2	68	68			1,6	1,6	0,11	0,11	0,11	0,11	6,04	6,04					0,8	0,8
52	Доп. гарнир - морковь отварная	30	50	0,4	0,7	2,2	3,6	3	4,9	31,8	53	0,02	0,03	0,97	1,63			0,4	0,4	14,2	23,8					0,2	0,33
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39	29,8	58,5	150	0,07	0,2					1,38	1,38	9,9	23					1,26	2,52
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36	0,72	54,3	108,6	0,054	0,11					0,54	0,54	10,5	21					1,17	2,34
	Апельсин	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	80	80	0,04	0,04	120	120	0	0	0,16	0,16	68	68	46	46	26	26	0,05	0,05
	ИТОГО			28,43	44,24	12,37	18,11	63,92	107,1	566	859,35	0,494	0,82	132,87	138,07	1,73	1,73	4,378	4,42	158,5	211,02	115,7	133,18	54,2	61,3	7,58	12,1

4 день

Завтрак

3	Сыр порционный	10	20	26	52	26,8	53,6	0	0	352	704	0,02	0,04	0,035	0,07	0,015	0,03	0,12	0,12	44	88	25	50	1,75	3,5	0,05	0,1
310	Каша Дружба с рисом, пшеном и маслом	5/160	5/200	2,56	3,2	4,16	5,2	18,3	22,88	121,09	151,36			17,4	21,75			0,1	0,1	14,4	18			26,4	33	0,96	0,96
693	Какао на молоке	15/200	15/200	6,2	6,2	6,4	6,4	223,6	223,6	169,82	169,82	0,04	0,04	1,08	1,08	0,28	0,28	3,02	3,02	221,14	221,14	85,42	185,42	31,78	31,78	0,7	0,7
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	150	150	0,2	0,2					1,38	1,38	23	23					1,9	1,9
	Конвертики	70	70	7,6	7,6	20,4	20,4	63,5	63,5	432	432																
	ИТОГО			47,98	74,88	57,39	85,01	345,2	352,36	1261,42	1652,82	0,29	0,32	1,115	1,15	16,295	20,31	5,24	5,42	296,64	342,84	241,32	274,02	9,83	43,18	3,02	3,17

Обед

96	Рассольник ленинградский с курицей	12/200	12/250	2,16	2,7	5,76	7,2	10,68	13,35	99,12	123,9			11,3	14,1			0,32	0,41	43,2	54			32,4	40,5	1,08	1,35
310	Картофельное пюре с маслом	5/160	5/200	2,56	3,2	4,16	5,2	18,3	22,88	121,09	151,36			17,4	21,75			0,1	0,1	14,4	18			26,4	33	0,96	1,2
227	Рыба припущенная	80	120	24	36	11,6	17,4	1,73	2,6	207,3	311	0,13	0,2	0,21	0,31			1,32	1,32	14,87	22,3						

376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,2	0,2			14	14	56	56	0	0	6	6	0	0	0,01	0,01	11,6	11,6	4,94	4,94	4,5	4,5	0,34	0,34
48	Доп. гарнир - капуста тушеная	50	50	0,9	0,9	0,05	0,05	2,35	2,35	14	14	0,015	0,015	22,5	22,5			0,15	3,42	24	24					0,3	0,3
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39	29,8	58,5	150	0,07	0,2					1,38	1,38	9,9	23					1,26	2,52
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36	0,72	54,3	108,6	0,054	0,11					0,54	0,54	10,5	21					1,17	2,34
	Яблоки	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	4,1	4,1	18,8	18,8	0	0	2	2	0	0	0,1	0,1	7,6	7,6	6,4	6,4	4,8	4,8	0,8	0,8
	ИТОГО			34,36	51,62	22,45	31,21	51,91	89,8	629,11	933,66	0,269	0,525	59,41	66,66	0	0	3,92	7,28	36,07	181,5	1,34	11,34	68,1	82,8	5,91	8,85

5 день

Завтрак

223	Запеканка из творога	15/100	15/150	11,3	16,95	7,83	11,75		48		72		207,1		310,66	0,06	0,09	0,49	0,74		0,22	0,33	1,59	2,18	150,9	226,4	229,9
379	Кофейный напиток на молоке	15/200	15/200	4,8	4,8	4,8	4,8	21,96	21,96	147,84	147,84	0,04	0,04	0,9	0,9	0,22	0,22	0,05	0,05	84,92	84,92	136,5	136,5	21,7	21,7	0,18	0,18
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54		29,8		29,8		150		150								1,38	1,38	23	23	
	Кекс	75	75																								
14	Масло порционное	10	20	0,07	0,13	3,07	6,15	0,8	0,17	28,3	56,6	0,05	0,01					1	1	1,45	2,9					0,02	0,03
	ИТОГО			22,13	27,84	17,84	24,84	0,8	301,57	28,3	382	0,05	26,93	0	630,48	0,06	0,09	2,57	2,82	1,45	3,4	0,61	2,98	3,57	394,9	470,56	415,35

Обед

88	Щи из свежей капусты, с картофелем, с птицей	12/200	12/250	1,4	1,75	3,9	4,89	6,79		8,49		67,8		84,75				14,76		18,46	0	0	0,176	0,22	38,66	43,33	
309	Макароны отварные с маслом, с подливой	5/180	5/200	15,78	17,54	16,83	18,7	104,27		115,86		302,85		336,51		0,29	0,32	0		0	0	0	1,8	1,8	2,79	3,1	
268	Котлеты паровые из говядины	60	100	9,33	15,55	6,93	11,55	9,42		15,7		37,25		228,75				0,09		0,15	17,25	28,75			26,25	43,75	
349	Компот из сухофруктов	15/200	15/200	0,04	0,04	0	0	24,76		24,76		94,2		94,2				1,08		1,08	0	0	0,11	0,11	6,4	6,4	
52	Доп. гарнир - свекла отварная	30	50	0,42	0,71	1,82	3,04	2,05		4,1		28,2		47		0,006	0,01	2,85		4,75			0,1	0,1	10,54	17,6	
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39		29,8		58,5		150		0,07	0,2						1,38	1,38	9,9	23	
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36		0,72		54,3		108,6		0,054	0,11						0,54	0,54	10,5	21	
	Груши	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	19	19	84	84	0,04	0,04	10	10	0	0	0	0	38	38	0,2	0,2	24	24	4,6	4,6
	ИТОГО			32,21	4,91	30,86	40,04	167,04	19	283,43	84	43,14	0,04	1059,81	10	0,42	0,64	18,78	0	62,44	55,25	28,95	4,306	8,15	129,04	62,78	4,6

6 день

Завтрак

171	Каша пшеничная с маслом	5/160	5/200	25,6	32	1,6	2	112	140	536,8	671	0,32	0,4			0,016	0,02	0,17	0,21	40	50	400	500	80	100	3,2	4
-----	-------------------------	-------	-------	------	----	-----	---	-----	-----	-------	-----	------	-----	--	--	-------	------	------	------	----	----	-----	-----	----	-----	-----	---

379	Чай с сахаром	15/200	15/200	4,8	4,8	4,8	4,8	21,96	21,96	147,84	147,84	0,04	0,04	0,9	0,9	0,22	0,22	0,01	0,01	84,92	184,92	136,5	136,5	21,7	21,7	0,18	0,18
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	150	150	0,2	0,2					1,38	1,38	23	23					1,9	1,9
3	Сыр порционный	10	20	26	52	26,8	53,6	0	0	352	704	0,02	0,04	0,035	0,07	0,015	0,03	0,12	0,12	44	88	25	50	1,75	3,5	0,05	0,1
	Булочка "Веснушка"	100	100	7,8	7,8	6,12	6,12	53,86	53,86	302	302	0,14	0,14	0	0	0	0	0	0	22,6	22,6	0	0	0	0	1,46	1,46
	ИТОГО			68,76	101,16	39,86	67,06	217,62	245,62	1488,64	1974,84	0,72	0,82	0,935	0,97	0,251	0,27	1,68	1,72	214,52	368,52	561,5	686,5	103,45	125,2	6,79	7,64

Обед

101	Суп с рисовой крупой, с картофелем, с мясом	12/200	12/250	1,58	1,98	2,19	2,74	11,66	14,58	72,6	90,75	0,08	0,1	6,6	8,25	0	0	0,32	0,41	18,44	23,05	0,04	62,55	20	25	0,71	0,89
168	Каша гречневая с маслом	5/160	5/210	4,73	6,21	4,02	5,28	25	32,79	154,6	203	0,11	0,15	0	0	15	20	0,17	0,21	9,3	12,2	12,5	147,7	74,74	98,1	2,52	3,32
102	Сосиски отварные	80	100	8,32	10,34	16	20	16,96	21,2	179,2	224	0,03	0,04	0	0	0	0	19,2	24	127,2	159	16	20	1,44	1,8		
376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,2	0,2			14	14	56	56	0	0	6	6	0	0	0,01	0,01	11,6	11,6	4,94	4,94	4,5	4,5	0,34	0,34
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39	29,8	58,5	150	0,07	0,2					1,38	1,38	9,9	23					1,26	2,52
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36	0,72	54,3	108,6	0,054	0,11					0,54	0,54	10,5	21					1,17	2,34
	Апельсин	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	80	80	0,04	0,04	120	120	0	0	0,16	0,16	68	68	46	46	26	26	0,05	0,05
	ИТОГО			19,27	27,25	22,99	29,28	68,37	113,09	575,2	832,35	1,344	0,6	12,6	14,25	15	20	21,62	6,55	186,94	249,85	83,48	235,19	10,68	29,4	6	9,41

7 день

Завтрак

3	Сыр порционный	10	20	26	52	26,8	53,6	0	0	352	704	0,02	0,04	0,035	0,07	0,015	0,03	0,12	0,12	44	88	25	50	1,75	3,5	0,05	0,1
168	Каша манная на молоке	5/160	5/200	3,62	4,52	3,25	4,07	28,3	35,46	157,6	197	0,03	0,04	0	0	16	20	0,72	0,9	8,5	10,7	30,9	38,6	6,3	7,9	0,37	0,47
707	Сок	200	1	0	21,2	94																					
14	Масло порционное	10	20	0,07	0,13	3,07	6,15	0,8	0,17	28,3	56,6	0,05	0,01					1	1	1,45	2,9					0,02	0,03
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	150	150	0,2	0,2					1,38	1,38	23	23					1,9	1,9
	Ромовая баба	100	100	4,9	4,9	10,7	10,7	52,1	52,1	324	324	0	0	170	170	0	0	0	0	11	11	244	244	14	14	6,3	6,3
	ИТОГО			39,15	108,51	232,36	75,06	111	117,53	1011,9	1431,6	0,3	0,29	170,035	170,07	16,015	20,03	3,22	3,4	87,95	135,6	99,9	332,6	2,05	25,4	8,64	8,8

Обед

103	Суп с макаронными изделиями с картофелем на кур. бульоне	0/200	0/250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,7	17,14	83,8	104,75	0,09	0,11	6,6	8,25	0	0	1,32	0,41	19,7	24,6	8,52	66,65	21,6	27	0,87	1,09
168	Каша рисовая с маслом	5/160	5/200	2,47	3,09	3,25	4,07	29,6	36,98	157,6	197	0,02	0,03	0	0	16	20	0,17	0,21	4,7	5,9	53,6	67	7,44	21,8	0,37	0,47
108	Куры отварные	75	95	17,6	22,26	11,2	14,21	0	0	183,5	232,47	0,09	0,12	1,05	1,34	15,6	19,8	0,5	0,5	13,3	16,9	13,2	143,4	14,9	18,9	0,97	1,24
342	Компот с курагой	15/200	15/200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,2	17,2	68	68			1,6	1,6			0,11	0,11	6,04	6,04					0,8	0,8

52	Доп. гарнир - морковь отварная	30	50	0,4	0,7	2,2	3,6	3	4,9	31,8	53	0,02	0,03	0,97	1,63			0,6	0,6	14,2	23,8					0,2	0,33
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39	29,8	58,5	150	0,07	0,2					1,38	1,38	9,9	23					1,26	2,52
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36	0,72	54,3	108,6	0,054	0,11					0,54	0,54	10,5	21					1,17	2,34
	Апельсин	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	80	80	0,04	0,04	120	120	0	0	0,16	0,16	68	68	46	46	26	26	0,05	0,05
	ИТОГО			29,06	39,26	20,2	26,48	80,45	122,94	717,5	993,82	0,384	0,64	130,22	132,82	31,6	39,8	1,78	3,91	146,34	89,24	161,32	323,05	9,94	93,7	5,69	8,84

8 день

Завтрак

223	Запеканка из творога	15/100	15/150	11,3	16,95	7,83	11,75		48		72		207,1		310,66	0,06	0,09	0,49	0,74		0,22	0,33	1,59	2,18	150,9	226,4	229,9
379	Кофейный напиток на молоке	15/200	15/200	4,8	4,8	4,8	4,8	21,96	21,96	147,84	147,84	0,04	0,04	0,9	0,9	0,22	0,22	0,05	0,05	84,92	84,92	36,5	136,5	21,7	21,7	0,18	0,18
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54		29,8		29,8		150		150							1,38	1,38	23	23		
	Кекс	75	75	4,13	4,13	14,06	14,06	31,06	31,06	259	259	0	0	91	91					146	146	117	117	120	120	1,6	1,6
14	Масло порционное	10	20	0,07	0,13	3,07	6,15	0,8	0,17	28,3	56,6	0,05	0,01					1	1	1,45	2,9					0,02	0,03
	ИТОГО			24,86	30,57	30,3	37,3	53,82	130,99	435,14	565,24	0,09	357,15	91,9	552,56	0,28	0,31	1,54	1,79	132,37	134,04	153,83	256,47	45,26	315,6	251,2	231,71

Обед

82	Борщ со свежей капустой с мясом с картофелем	12/200	12/250	1,47	1,81	3,92	4,91	101	125,25	82	102,5	0,04	0,05	8,23	10,29	0	0	1,1	1,35	35,5	44,38	42,6	53,25	21	26,25	0,95	1,19
259	Жаркое по домашнему с мясом	30/100	80/160	17,2	27,53	4,67	7,47	13,71	21,95	165,6	265	0,13	0,21	5,6	8,97			1,62	1,62	19,4	31,1					2,5	4,03
376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,2	0,2			14	14	56	56	0	0	6	6			0,01	0,01	11,6	11,6	4,94	4,94	4,5	4,5	0,34	0,34
52	Доп. гарнир - свекла отварная	30	50	0,42	0,71	1,82	3,04	2,05	4,1	28,2	47	0,006	0,01	2,85	4,75			0,6	0,6	10,54	17,6					0,35	0,7
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39	29,8	58,5	150	0,07	0,2					1,38	1,38	9,9	23					1,26	2,52
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36	0,72	54,3	108,6	0,054	0,11					0,54	0,54	10,5	21					1,17	2,34
	Яблоко	200	200																								
	ИТОГО			23,73	38,77	11,19	16,68	131,51	195,82	444,6	729,1	0,3	0,58	22,66	30,01	0	0	5,25	5,5	97,44	148,68	47,54	58,19	25,5	30,75	6,57	11,12

9 день

Завтрак

3	Сыр порционный	10	20	26	52	26,8	53,6	0	0	352	704	0,02	0,04	0,035	0,07	0,015	0,03	0,12	0,12	44	88	25	50	1,75	3,5	0,05	0,1
67	Каша геркулесовая на молоке	5/160	5/200	5,99	6,66	9,9	11	20,37	20,64	194,8	216,44	0,09	0,1	0,81	0,9			0,17	0,21	171,7	190,8	80,1	200,12	41,7	46,36	0,8	0,9

342	Компот из свежих яблок	15/200	15/200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,2	17,2	68	68			1,6	1,6			0,11	0,11	6,04	6,04					0,8	0,8
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	150	150	0,2	0,2					1,38	1,38	23	23					1,9	1,9
	Рогалики с начинкой	70	70	7,6	7,6	20,4	20,4	63,5	63,5	432	432																
14	Масло порционное	10	20	0,07	0,13	3,07	6,15	0,8	0,17	28,3	56,6	0,05	0,01					1	1	1,45	2,9					0,02	0,03
	ИТОГО			44,42	71,15	60,81	91,79	131,67	131,31	1225,1	1627,04	0,36	0,35	2,445	2,57	0,015	0,03	2,78	2,82	246,19	310,74	205,1	250,12	43,45	49,86	3,57	3,73

Обед

96	Рассольник ленинградский с курицей	12/200	12/250	2,16	2,7	5,76	7,2	10,68	13,35	99,12	123,9			11,3	14,1			0,32	0,41	43,2	54			32,4	40,5	1,08	1,35
310	Каша Дружба с рисом, пшеном и маслом	5/160	5/200	2,56	3,2	4,16	5,2	18,3	22,88	121,09	151,36			17,4	21,75			0,1	0,1	14,4	18			26,4	33	0,96	0,96
227	Рыба припущенная	80	120	24	36	11,6	17,4	1,73	2,6	207,3	311	0,13	0,2	0,21	0,31			1,32	1,32	14,87	22,3						
503	Кисель фруктовый	10/200	10/200	0	0	0	0	19,3	19,3	80	80							0,1	0,1	15	15						
48	Доп. гарнир - капуста тушеная	50	50	0,9	0,9	0,05	0,05	2,35	2,35	14	14	0,015	0,015	22,5	22,5			0,15	3,42	24	24					0,3	0,3
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39	29,8	58,5	150	0,07	0,2					1,38	1,38	9,9	23					1,26	2,52
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36	0,72	54,3	108,6	0,054	0,11					0,54	0,54	10,5	21					1,17	2,34
	Груша	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	19	19	84	84	0,04	0,04	10	10	0	0	0	0	38	38	0,2	0,2	24	24	4,6	4,6
	ИТОГО			34,86	52,12	22,95	31,71	72,11	110	718,31	1022,86	0,309	0,565	61,41	68,66	0	0	3,91	7,27	169,87	215,3	0,2	0,2	82,8	97,5	9,37	12,07

10 день

Завтрак

178	Суп молочный с макаронными изделиями	10/200	20/300	4,4	6,6	4,14	6,21	15,8	23,79	118,6	177,99	0,06	0,09	0,5	0,75			0,4	0,4	41,8	62,72						
693	Какао на молоке	15/200	15/200	6,2	6,2	6,4	6,4	223,6	223,6	169,82	169,82			1,08	1,08	0,28	0,28	3,02	3,02	221	221,4	35,42	185,42	31,78	31,78	0,7	0,7
3	Сыр порционный	10	20	26	52	26,8	53,6	0	0	352	704	0,02	0,04	0,035	0,07	0,015	0,03	0,12	0,12	44	88	25	50	1,75	3,5	0,05	0,1
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	150	150	0,2	0,2					1,38	1,38	23	23					1,9	1,9
	Коржик молочный	50	50	3,42	3,42	6,25	6,25	34,00	34,00	205,75	205,75	3,55	13,55	0,47	0,47	0,04	0,04	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01
	Плиточный шоколад	25	25	7	7	34	34	49	49	530	530																
	ИТОГО			51,58	79,78	78,13	107	352,2	360,19	1526,17	937,56	3,83	13,88	2,09	2,37	0,34	0,36	4,92	4,92	343,821	394,88	110,42	235,42	33,53	35,28	2,66	2,71

Обед																											
88	Щи из свежей капусты с птицей с картофелем	12/200	12/250	1,4	1,75	3,9	4,89	6,79	8,49	67,8	84,75			14,76	18,46	0	0	0,176	0,22	38,66	43,33	38,1	47,63	7,8	22,25	0,64	0,8
304	Рис отварной с маслом	5/180	5/200	4,56	4,81	7,2	8	0,4	0,44	225	250	0,13	0,144					0,17	0,21	12,9	14,4	243	270	81	90	1,6	1,8
268	Фрикадельки из говядины	60	100	9,33	15,55	6,93	11,55	9,42	15,7	137,25	228,75			0,09	0,15	17,25	28,75			26,25	43,75	99,82	166	9,28	32,13	0,9	1,5
52	Доп. гарнир - морковь отварная	30	50	0,4	0,7	2,2	3,6	3	4,9	31,8	53	0,02	0,03	0,97	1,63			0,4	0,4	14,2	23,8					0,2	0,33
376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,2	0,2			14	14	56	56	0	0	6	6			0,01	0,01	11,6	11,6	4,94	4,94	4,5	4,5	0,34	0,34
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46	4,56	0,42	0,54	0,39	29,8	58,5	150	0,07	0,2					1,38	1,38	9,9	23					1,26	2,52
879	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	0,36	0,72	54,3	108,6	0,054	0,11					0,54	0,54	10,5	21					1,17	2,34
	Апельсин	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	80	80	0,04	0,04	120	120	0	0	0,16	0,16	68	68	46	46	26	26	0,05	0,05
	ИТОГО			22,13	33,33	21,41	29,7	50,56	90,25	710,65	1011,1	0,314	0,524	141,82	146,24	17,25	28,75	2,836	2,92	192,01	248,88	431,86	572,57	148,58	74,88	6,16	9,68

Составили:

Старший повар
Заведующая складом



М.А. Гаврилова
Т.М. Писарева

