

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Тумановской СШ



В.Ю. Макаренков

« 31 » августа 2022 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП
МБОУ ТУМАНОВСКОЙ СШ

Сан. Пин 2.3/2.4.35.90

1-й день 1 неделя

сад								
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккалл	рецепту ры
<u>макаронны с маслом</u>			160					110/161
макаронны	60	60		6.42	0.78	41.04	201	
масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
				6.45	4.91	41.09	237.5	
Сыр	20		18	4.14	5.22		64.8	
<u>Кофейный напиток</u>			20					46/357
Кофейный напиток	0.5	0.5		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12	45.36	
Молоко	130	130		3.64	4.16	18.1	114.3	
				3.64	4.16	6.11	68.9	
<u>хлеб с сыром</u>			40/20					49/134
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104	
Сыр	20	20		0.1	8.26	0.1	70.9	
				12.39	18.43	45.77	474.9	
<u>салат из соленого огурца с луком</u>			60					123/5
огурцы соленые	60	55		0.5	0.06	0.9	7.3	
лук репчатый	8	6		0.09	-	0.6	2.72	
масло растительное	3	3			3		27	
всего				0.59	3.06	1.5	37.02	
<u>свекольник со сметаной</u>			250/5					132/96
мясо	20	20		5.05	1.75	-	36	
свекла	90	70		1.05	0.07	7	29.4	
картофель	70	50		1.0	0.2	8.65	40	
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.08		0.56	3.12	
томат-паста	3	3		0.14	-	0.51	3.0	
масло растит.	2	2			2.0		18.0	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
				7.49	5.02	17.75	144.0	
<u>Котлета с гречневой кашей</u>			80/14 0					130/220
мясо	100	70		14.7	11.2		152.6	
лук репчатый	10	8		0.08	0.56	-	3.12	

Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.3	5.14	25	
Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
крупа гречневая	45	45		5.67	1.49	27.95	150.8	
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
				16.2/ 5.69	14.06/ 3.95	5.14/ 27.98	198.7 173.3	
<u>компот из сухофруктов</u>			200					151
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	
Сахар	12	12				12	45.5	
				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			40					ГОСТ
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				33.06	26.57	87.95	714.8	
			ПОЛДНИК					
<u>Булочка домашняя</u>			100					148
мука пшеничная	60	60		4.0	0.52	28.4	133.6	
сахар	5	5				5.0	18.9	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Молоко	60	60		1.12	1.28	1.88	21.2	
масло растит	2	2			5.0		45.0	
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
дрожжи	1	1						
				5.65	11.39	35.36	262.5	
<u>Кисломолочный продукт</u>		200						
Кефир	200	200		3.64	4.16	6.11	68.9	
Яблоко			130	0,4	0,4	48	45	
				3.64	4.16	18.1	114.3	
Всего полдник				11.51	16.42	68.88	451.8	
ИТОГО				57.36	61.82	212.4	1687	

2-й день 1 неделя

ЗАВТРАК	сад							
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл	
<u>Запеканка творожная со сметаной</u>			130/20					113/61
Творог	130	130		20.56	11.7	2.6	206.7	
Сахар	10	10				9.98	37.9	
Манка	10	10		1.03	0.1	6.79	32.8	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.3	22.5	
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.94	11.6	
				22.67	15.36	20.64	316.1	
СМЕТАНА			20	0.56	4	0.64	41.2	
<u>Чай с молоком</u>			200					149/ 353
Чай	0.5	0.5						
Молоко	130	130						
Сахар	12	12						
				3.64	4.16	18.11	114.3	
<u>хлеб с маслом</u>			40/ 10					49/161
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
всего				29.93	32.94	60.05	646.5	
<u>ОБЕД</u>								
<u>Салат из свежей капусты</u>			60					119/15
Капуста	60	42		0,86	0,04	2,26	13,0	
Масло растительное	2	2			2		18	
Сахар	1,5	1,5				1,5	6,7	
лук	5	4		0,05	-	0,34	1,56	
Морковь	10	8		0,03	0,01	0,72	3,4	
				0,94	2,05	4,82	41,66	
<u>Ши со сметаной</u>			250/5					96/68
Мясо	20	20		3.72	3.2		43.6	
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.11		0.74	3.12	
Капуста	100	80		1.44	0.08	3.76	21.6	
Картофель	60	45		0.9	0.18	7.79	36	
Сметана	5	5		0.14	1.0	0.15	10.3	
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
Всего				6.35	6.11	13.33	133.7 2	
<u>Плов</u>			200					247/02
Рис	45	45		3.15	0.45	32.13	148.5	

Мясо	100	80		14.88	12.8		174.4	
Лук	10	8		0.11		0.73	3.3	
Морковь	30	24		0.07	0.02	1.73	8.2	
масло раст.	2	2			2		18	
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	35.5	
Всего				18.24	19.58	34.64	387.9	
<u>Компотиз сухофруктов</u>			200					151
Сухофрукты	10	10						
Сахар	12	12						
				0.45	-	21.9	85.34	
<u>хлеб</u>			40					ГОСТ
хлеб ржаной	40	40						
всего				2.64	0.48	13.68	76.2	
<u>Полдник</u>								
<u>ВИНЕГРЕТ</u>			120					143/29
Картофель	40	30		0.56	0.12	6.52	22.4	
Масло раст	3	3			3		27.0	
Лук	10	8		0.13		0.8	3.12	
Свекла	45	35		0.57	0.03	3.27	15	
Морковь	30	24		0.06	0.02	1.74	8.2	
Огурец сол.	30	24		0.02		0.62	3.4	
всего				1.34	3.17	9.23	79.12	
<u>Кофейный напиток</u>			200					46/357
Кофейный напиток	2	2						
Сахар	12	12				15	56.8	
				0.01	-	15.21	59.1	
<u>Печенье</u>	40	40	40					ГОСТ
<u>Хлеб пшеничный</u>			30					ГОСТ
хлеб пшеничный	30	30		2,22	0,87	15,42	75,0	
				66.77	72.77	233.59	1848	

3 – день 1 неделя

сад								
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл	
<u>каша геркулесовая</u>			200					70/152
крупка «геркулес»	20	20		2.2	1.24	10.02	61	
молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87	
сахар	5	5				4.99	18.9	
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
всего				6.43	10.17	22.11	204.4	
<u>какао молоком</u>			200					150/361
какао	0,5	0,5						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12.0	45.36	
				3.64	4.16	18.1	114.26	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					49/161
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
Всего				13.13	23.75	50.87	469.56	
ОБЕД								
<u>Салат витаминный</u>			60					119/15
Капуста	60	42		0.86	0.04	2.26	13.0	
Морковь	10	8		0.03	0.01	0.72	3.4	
лук репчатый	5	4		0.05	-	0.34	1.56	
масло растит.	2	2			2.0		18.0	
Сахар	1.5	1.5				1.5	6.7	
всего				0.94	2.05	4.82	41.66	
<u>Суп рыбный перловый</u>			250					127/78
Рыба	40	25		8.36	2.32		54.4	
Морковь	10	8		0.02		0.58	2.7	
крупка перловая	25	25		1.5	0.22	13.08	65	
лук репчатый	10	8		0.11	-	0.74	3.4	
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
Масло раст	2	2			2.0		18.0	
всего				10.0	6.19	14.42	158.5	
<u>Котлета мясная с картоф. пюре</u>			100/180					130/201
Рыба	120	80		25.08	6.96	-	163.2	
Масло раст	2	2			2.0		18.0	

Хлеб пшеничн	10	10		0.74	0.3	5.14	25.0	
лук	10	8		0.11	-	0.73	3.4	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
				26.43	9.72	5.9	215.92	
Картошка	200	150		2.0	0.4	16.3	80	
Масло слив	5	5		0.05	4.13	0.05	35.5	
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9	
				2.89	5.49	17.76	131.4	
всего				29.32	15.21	23.66	347.32	
<u>компот из сухофруктов</u>			200					151
Сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	12	12				12	45.5	
				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			40					ГОСТ
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				42.99	23.93	78.48	710.28	
ПОЛДНИК								
<u>Вареники ленивые</u>			120					171/110
Творог	80	80		12.65	7.2	1.6	127.2	
Масло слив	3	3		0.03	2.46	0.03	22.5	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Сахар	10	10				9.98	37.9	
Мука	20	20		2.0	0.26	14.2	66.8	
				15.18	10.38	26.2	260.72	
<u>Чай с сахаром и лимоном</u>			200					147/354
Чай	0,4	0,4						
Сахар	12	12				12,3	48,66	
Лимон	10	10			0,1			
<u>хлеб</u>			30					ГОСТ
хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	75.0	
всего				21.04	15.41	59.73	450.12	
всего за день				77.75	63.33	195.06	1659.5	

4-й день 1 неделя

сад								
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл	№ рецептуры
<u>Каша манная молочная</u>			200					41/152
Крупа манная	20	20		2,06	0,2	13,53	65,6	
Сахар	5	5			2	4,99	18,9	
Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
Масло сливочное	5	5		0,03	4,13	0,05	37,5	
<u>Чай с молоком</u>			200					149/353
Чай	0,5	0,5		-	-	-	-	
сахар	12	12		-	-	12	45,5	
Молоко	130	130		3,64	4,16	6,11	68,9	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					49/161
хлеб пшеничный	40	40		2,96	1,16	20,56	100	
масло слив.	10	10		0,1	8,26	0,1	70,9	
<u>салат из моркови с яблоком</u>			60					121/17
Яблоко	15	12		0,05	-	1,18	5,4	
морковь	55	44		0,12	0,04	2,88	13,6	
Сахар	2	2		-	-	2	7,6	
Масло растит	3	3			3,0		27	
всего				0,17	3,04	6,6	53,6	
<u>суп картофельный</u>			250					184/74
картофель	180	126		2,52	0,50	20,52	100,8	
морковь	10	8		0,03		0,87	4,1	
лук репчатый	10	8		0,08		0,56	2,6	
Масло сливоч.	2	2		0,01	1,65	0,02	15,0	
мясо	20	20		5,05	1,75	-	23,5	
всего				7,69	3,9	45,97	146,0	
<u>ленивые голубцы со сметанной подливой</u>			190					60/119
капуста	200	150		2,88	0,16	7,38	43,2	
рис	10	10		0,7	0,1	7,14	33,0	
лук	10	8		0,11	-	0,73	3,3	
Мясо	90	70		12,6	6,17		115,	
яйцо 1/10	5	4		0,63	0,57	0,03	6,32	

сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
Томат	5	5						
масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0	
масло растительное	3	3		-	3.0	-	27	
всего				17.07	12.66	15.46	253.12	
<u>Компот из сухофруктов</u>			180					151
Сухофрукты	12	12		0.16	0.02	0.54	5.9	
сахар	12	12				15.	56.8	
				0.16	0.02	15.54	62.7	
<u>хлеб</u>			40					ГОСТ
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				27.73	20.1	97.25	591.66	
<u>ПОЛДНИК</u>			60					
<u>Картофельная запеканка</u>	230	200	200					104
<u>Картофель</u>	200	170		2,8	0,56	24,22	112	
Масло растительное	2	2			2,0			
Масло сливочное	5	5		0,03	4,13	0,05	37,5	
Яйцо	1/8	1/8		0,51	0,46	0,03	6,3	
сахар	5	5				4,99	18,9	
всего				6.29	9.13	25.62	209.0	
<u>Кофейный напиток</u>			200					46/357
Кофейный напиток	2	2						
Молоко	130	130		3,64	4,16	6,11	68,9	
Сахар	12	12				12	45,5	
<u>хлеб</u>			30					ГОСТ
хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	75	
всего				13.77	23.58	76.7	559.06	
всего за день				51.8	62.36	251.17	1674.82	

5-й день 1 неделя

сад								
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл	№ рецептуры
<u>каша пшеничная</u>			200					61/85
крупa пшeно	30	30		3.45	0.1	19.98	104.4	
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сахар	5	5				4.99	18.9	
				7.12	8.3	31.13	229.7	
<u>Какао</u>			200					150/361
Какао	0,5	0.5						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12.0	45.36	
				3.64	4.16	18.11	114.26	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					49/161
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.2	20.56	100	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
Всего				13.82	21.92	69.9	514.86	
<u>Салат зимний</u>			60					118
морковь	15	10		0.04	0.01	0.86	4.0	
Картофель	50	35		0.64	0.13	5.97	28.4	
масло растит.	2	2			2.0		18	
Лук	10	8		0.09	-	0.78	3.57	
Сол. Огурец	10	8		0.07	-	0.14	1.0	
всего				1.0	2.14	7.75	61.0	
<u>борщ со сметаной</u>			250/5					95/61
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5	
Свекла	40	30		0.48	0.03	2.91	13.44	
капуста	40	30		0.58	0.03	1.5	8.6	
Морковь	10	8		0.02	-	0.58	2.7	
Картофель	70	50		1.0	0.2	8.15	40.0	
лук репчатый	10	8		0.11	-	0.73	3.4	
томат-паста	3	3		0.14	-	0.57	3.0	
масло растит.	2	2		-	2.0	-	18.0	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
всего				7.53	6.66	14.62	137.84	
<u>Колбаса с туш.капустой</u>			95/180					121/142

Колбаса	100	95		11.8	13.4	1.62	176.	
Капуста	240	180		3.46	0.19	9.02	51.84	
Морковь	30	20		0.06	-	1.74	8.1	
Лук	10	8		0.11	-	0.74	3.4	
Томат	3	3		0.14	-	0.57	3.0	
Масло раст	5	5			5.0		45.0	
				15.57	18.59	13.69	287.34	
<u>компот из сухофруктов</u>			200					151
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	12	12				12	45.5	
				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			40					ГОСТ
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				27.19	27.87	71.64	647.98	
<u>ТОЛДНИК</u>								
<u>Рыба с овощами</u>			120					
Рыба	120	80		25.08	6.96	-	163.2	
Морковь	50	40		1.0		2.9	13.5	
Лук	10	8		0.11		0.74	3.4	
Томат	5	5		0.23		0.95	5.0	
Масло раст	2	2			2.0		18.0	
				26.42	8.96	4.59	203.1	
<u>Кисель</u>			200					
Кисель	20	20						
сахар	5	5				12	45.5	
<u>Хлеб пшеничный</u>	40							ГОСТ
Хлеб пшеничный	40	40		2,96	1,2	20,56	100	
всего				32.7	15.97	39.82	422.1	
всего за день				73.71	65.76	204.36	1676.94	

6-й день 2-я неделя

ЗАВТРАК	сад							№ рецеп туры
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл	
<i>Каша рисовая молочная</i>			200					134/111
Рис	30	30		4.2	0.6	42.84	198	
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сахар	5	5		-	-	2.99	11.4	
Молоко	150	150		0.23		6.6	26.4	
всего				4.25	4.73	52.49	273.3	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>			200					46/357
Кофейный напиток	2	2						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12.0	45.36	
всего				3.64	4.16	18.11	114.2 6	
<i>хлеб с маслом с сыром</i>			40/10 / 20					49/134
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
сыр	20	20		4.6	5.8	-	72	
всего				7.66	15.22	20.66	242.9	
<i>салат из свеклы</i>			60					91/78
Свекла	70	55		0.54	0.05	4.73	21.8	
Чеснок								
Масло раст	3	3		-	3.0	-	27.0	
всего				0.54	3.05	4.73	48.8	
<i>Рассольник с мясом. сметаной</i>			250/ 5					128/73
Мясо	20	20		5,05	1,75	-	36,0	
Огурец	15	12		0.01		0.31	1.7	
Картофель	100	70		1.0	0.2	8.15	40.0	
морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.08		0.56	2.6	
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0	
сметана	5	5		0,14	1,0	0,15	10,3	
Крупа перловая	5	5		0.46	0.06	3.73	16.0	
Масло растит	2	2			2.0		18.0	
Всего				6.78	6.66	13.8	143.7	
<i>тефтели с макаронами</i>			80/1 30					116/110
Мясо	90	60		12.6	6.17		115.8	
Рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33	
лук репчатый	10	8		0.12		0.74	3.4	
Масло раст	3	3			3.0		27	
Яйцо	5.8	5.2		0.5	0.46	0.03	6.32	
				14.0	9.64	7.91	185.5 2	
макароны	45	45		5.9	0.95	30.6	155.2 5	

масло слив.	5	5		0.06	3.62	0.04	33.05	
				5.96	4.57	30.64	188.3	
всего				19.96	14.21	38.55	373.8	2
<u>компот из сухофруктов</u>			180					151
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	
сахар	12	12		-	-	12.0	45.5	
всего				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			30					ГОСТ
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				30.37	24.4	92.66	679.3	2
<u>ПОЛДНИК</u>			90					
Пирог с повидлом								146/502
сахар	5	5				12	45.36	
Мука	50	50		5.0	0.6	35.5	167	
<u>Молоко</u>	40	40		1.12	1.28	1.87	23.2	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Масло раст	2	2			2.0		18	
<u>Масло слив</u>	5	5		0.03	4.13	0.05	37.4	
Дрожжи	1	1						
				6.2	8.47	49.45	297.2	8
Повидло	20	20		-	-	11.6	46.4	
Всего								
<u>Кисломолочный продукт</u>			200					
Кефир	200	200		5,6	6,4	9,4	116	
<u>Яблоко</u>	150	150	150	0,6	0,6	1,47	90	134
Всего ужин				11.22	12.54	93.17	521.6	8
всего за день				57.52	61.05	286.60	1875.	2

7-й день 2-я неделя

Завтрак	сад							№ ре- цеп- туры
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево- ды	ккал	
<u>Каша геркулесовая</u> <u>молочная</u>			140/20					70/ 152
Молоко	150	150		22.1	11.7	2.6	206.6	
Сахар	10	10		-	-	10	37.9	
Геркулес	20	20		1.03	0.1	6.77	32.8	
Масло сливочное	5	5		1.26	1.14	0.08	15.8	
<u>Чай с молоком</u>			200					149/ 353
Чай	0,5	0,5						
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	10	10				12.0	45.36	
				3.64	4.16	18.11	114.26	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					49/1 61
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
Всего завтрак				32.14	33.62	60.82	653.56	
САЛАТ из помидор с луком	!		50					5/122
Помидор	50	45		0.52	0.09	1.79	10.8	
Масло растит	2	2			2.0		18.0	
Лук	10	8		0.12		0.74	3.4	
всего				0.64	2.09	2.53	32.2	
<u>Суп-лапша домашняя</u>			250					85/98
Мука	25	25		2.5	0.3	17.75	83.5	
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
Лук	<u>10</u>	<u>8</u>		0.08		0.56	2.6	
Масло слив	<u>2</u>	<u>2</u>		0.01	1.65	0.02	15	
Мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5	
яйцо	5.8	5.2		0.5	0.46	0.03	6.32	
всего				8.62	4.16	19.23	135.0	
<u>Картофель тушеный с мясом (жаркое по дом.)</u>			200					104/ 218
Мясо	100	70		14.17	6.94	-	119.0	
Картошка	200	140		2.8	0.56	32.6	112	
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
Лук	10	8		0.08		0.56	2.6	

8 –й день 2-я неделя

сад								
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал л	№ рецеп туры
<u>Вермишель отварная в молоке</u>			200					58/92
Вермишель	20	20		2.26	0.42	14.93	69	
Молоко	130	130		3.64	4.16.	6.11	68.9	
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сахар	5	5				4.99	18.9	
Всего				5.93	8.71	26	194.5	
<u>Кофейный напиток с молоком</u>			200					46/357
Кофейный напиток	2	2			-			
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12	45.5	
				3.64	4.16	18.11	114.4	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					49/161
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104.8	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
<u>салат витаминный</u>			60					119/15
капуста	60	42		0.76	0.04	1.97	11.34	
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1	
сахар	1.5	1.5				1.5	6.7	
масло растит.	2	2			2.0		18.0	
Лук	5	4		0.05		0.34	1.56	
всего				0.94	2.05	4.82	41.66	
<u>Суп рыбный картофельный</u>			250					127/78
Рыба	40	25		8.36	2.32		54.4	
картофель	160	120		2.4	0.48	20.76	96	
морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.1		0.68	3.12	
масло растит.								
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
всего				10.9	4.45	28.9	172.6	
<u>Котлета рыбная с овощным рагу</u>			100 /140					41/111
Рыба	120	80		16.72	4.64		108. 8	

Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.29	5.14	25.0	
масло раст.	2	2			2.0		18.0	
лук репчатый	10	8		0.1		0.68	3.12	
ЯЙЦО	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
				18.06	7.39	5.85	161.3	
Картофель	120	80		1.6	0.32	13.84	64	
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Капуста	80	50		0.9	0.05	2.35	13.5	
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9	
Морковь	40	30		0.39		2.52	10.2	
Лук	10	8		0.1		0.68	3.12	
				3.85	3.79	20.83	129.2	
				21.91	11.18	26.68	290.5	
<u>Компот из сухофруктов</u>			200					151
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	12	12				12	45.5	
				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			40					ГОСТ
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	

Всего обед				38.24	20.44	108.09	740.6	
<u>ПОЛДНИК</u>								
<u>Ватрушка с творогом</u>			100					146/504
Мука	40	40		4.12	0.44	27.6	134	
Молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	29	
Яйцо	12	10		1.26	1.14	0.08		
Масло раст	2	2			2.0		18.0	
Творог	30	30		5.01	2.7	0.6		
Сахар	5	5				5.0	18.95	
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Дрожжи	3	3						
				11.81	10.34	35.66	286.0	
<u>Чай с лимоном</u>			200					147/35
чай	0.5	0.5						
Лимон	10	10		0.01		0.21	2.3	
сахар	15	15				15	57	
				0.01		15.21	59.3	
всего				17.67	15.37	69.19	475.3	
всего за день				67.94	55.98	236.41	1658	

9-й день 2 неделя

	сад			белки	жиры	углеводы	ккалл
	брутто	нетто	выход				
ЗАВТРАК			200				
<i>какао пшеничная</i>							
Крупа пшеничная	30	30		3.17	0.28	17.65	81.25
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
сахар	5	5				4.99	18.9
масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
				6.84	8.57	28.8	206.6
<i>какао с молоком</i>			200				
Какао	0,5	0,5					
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
сахар	12	12				12.0	45.36
				3.64	4.16	18.11	114.26
<i>хлеб с маслом с сыром</i>				40/10/20			
хлеб пшеничный		40	40	2.96	1.16	20.56	104
масло слив.		10	10	0.1	8.26	0.1	70.9
сыр		20	20	4.6	5.8	-	72
				7.66	15.22	20.66	246.9
ОБЕД							
<i>Салат из моркови с яблоками</i>			60				
яблоко	15	12		0,05	-	1,18	5,4
масло раст.	3	3			1.0		9.0
Морковь	55	44		0,12	0,04	2,88	13,6
Сахар	2	2		-	-	2	7,6
				0,17	3,04	6,6	53,6
<i>суп гороховый</i>			250				
мясо	20	20		3.72	3.2		43.6
Картофель	150	120		2.4	0.48	20.76	96
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.11	-	0.74	3.12
масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Горох	20	20		4.6	0.32	11.54	64.6
				10.88	6.46	33.94	233.92
<i>Шницель с тушеной капустой</i>			80				
Мясо	110	80		14.88	12.8		174.4
Масло раст	3	3			3.0		27.0
Лук	10	8		0.11		0.74	3.12

Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Хлеб	10	10		0.74	0.3	5.14	25
Всего				16.3	16.56	5.91	235.84
Капуста тушеная	220	160	180	2.88	0.16	7.52	43.2
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Морковь	30	20		0.06		1.74	8.2
ЛУК	10	8		0.11		0.74	3.12
Масло растит	4	4			4.0		36
Томат	3	3		0.14	-	0.51	3.0
				3.21	7.62	10.54	125.02
				19.51	23.18	16.45	351.9
<u>компот из сухофруктов</u>			200				
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1
сахар	12	12				12	45.5
				0.45		21.9	85.6
<u>хлеб</u>			40				
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.22	0.87	15.42	75
Всего обед				37.05	32.07	104.72	850.76
<u>ПОЛДНИК</u>							
Винегрет			120				
Картофель	40	30		0.56	0.12	6.52	22.4
Масло растит	3	3		-	3.0		27
Лук	10	8		0.13		0.8	3.7
Свекла	45	35		0.57	0.03	3.27	15
Морковь	30	24		0.06	0.02	1.74	8.2
Соленый огурец	30	24		0.02	-	0.62	3.4
				1.34	3.17	12.95	79.7
<u>Кисель</u>			200				
Кисель	20	20		0.01		0.21	2.3
Сахар	5	5				15	57
				0.01		15.21	59.3
<u>Яблоко</u>	130	130		0,4	0,4	48	45
всего				2.97	12.59	45.71	299.8
всего за день				58.56	73.01	227.87	1763.3

10-й день 2-я неделя

сад								
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл	№ рецептуры
<u>Каша рисовая молочная</u>			200					134/111
Рис	30	30		2.1	0.3	21.42	99	
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
Сахар	5	5				4.99	18.9	
Молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	79.5	
				6.33	9.23	33.51	234.9	
<u>Чай с молоком</u>			200					149/353
Какао	0.5	0.5						
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	12	12				12	45.36	
				3.64	4.16	18.11	114.3	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					49/161
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
<u>Салат из огурцов</u>			60					123/05
Огурец	60	55		0.48	0.06	0.9	7.32	
масло растит.	1	1			1.0		9	
Лук	5	4		0.06		0.37	1.7	
				0.54	1.06	1.27	18.02	
<u>суп крестьянский со сметаной с мясом</u>			250					134/76
мясо	20	20		5.0.5	1.75	-	43.6	
Картофель	50	28		0.6	0.12	4.89	24.	
пшено	5	5		0.58	0.17	3.33	17.4	
морковь	10	8		0.02	-	0.58	3.12	
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
Лук	10	8		0.11		0.73	3.12	
Капуста	60	40		0.58	0.03	1.5	8.6	
Масло раст	2	2			2.0		18.0	
				7.09	6.72	11.21	143.04	
<u>Гуляш с карт. пюре</u>			70/150					142/71
мясо	110	90		16.74	14.4		196.2	
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	17.4	
Картофель	190	140		2.8	0.56	24.22	112	
Масло раст.	2	2			2.0		18.0	
Лук	10.	8		0.11		0.73	3.12	
Томат	3	3		0.14	-	0.57	3	

Мука	2	2		0.2	0.03	1.42	6.7	
				20.86	22.08	28.4	393.92	
<u>Напиток лимонный</u>			200					49/128
Лимон	30	30		0.16	0.02	0.54	5.9	
сахар	15	15				15	56.8	
				0.16	0.02	15.54	62.7	
<u>Хлеб</u>			40					ГОСТ
хлеб ржаной	40	40						
всего				2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				31.29	30.36	70.1	693.88	
<u>ПОЛДНИК</u>								
<u>Омлет</u>			100					
яйцо	1,2	1,2		0.51	0.46	0.03	6.3	
молоко	50	50		2.8	3.2	4.69	58	
сахар	5	5				4.9	19.0	
масло сливочное	3	3			5.0	-	45	
всего				6.59	11.06	31.24	251.1	
<u>Кофейный напиток с молоком</u>			200					46/357
Кофейный напиток	2	2		-	-	-	-	
сахар	12	12				12	45.36	
Молоко	130	130		2.8	3.2	16.7	103.36	
всего				9.13	14.72	47.65	354.66	
всего за день				56.07	69.16	215.25	1692.64	