

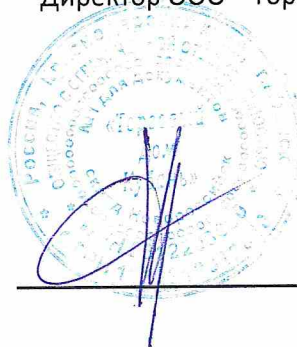
Согласовано

Директор
МБОУ СОШ №31
имени Т. В. Ластовицкого



И. Шапоченко

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край -

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД: О С Е Н Ь

2022 - ____г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

экспертное заключение от 17.08.2022г. №3937/28

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

**10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ъ 2022 - ____ г.г.

55%

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная из пшена и риса	200	8,745	11,751	19,996	220,723	14	175/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	52	376/11
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,848	0,952	4,708	30,792	43	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13	0,24	8,37	40,160	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,400	9,8	44,400	46	338 / 11
итого за завтрак			12,77	13,573	70,11	453,71	суммарный объём п/ гр.завтрак 570	
	ОБЕД							
	Борщ с картофелем со свежей капусты	200	3,208	7,372	18,53	153,300	1	82/11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 /11
	макаронны / икра овощная	110 / 40	5,264 1,125	4,073 1,942	26,185 2,38	162,453 31,498	30	203 /11 133/11
	Сүфле из печени	105 /15	14,954	14,917	9,804	233,285	20	282/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	48	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр.
	итого за обед		29,41	29,278	115,56	843,36	суммарный объём порций гр. 800 обед	
	ВСЕГО: за завтрак и обед		42,18	42,85	185,67	1297,06		
	Норма по СанПин		42,35	43,45	184,25	1292,50		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	200	8,769	13,206	23,55	243,093	12	120 /11
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,636	0,612	4,68	26,772	43	Пром.пр.
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	51	379/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	46	338 / 11
итого за завтрак			15,89	18,128	69,87	501,14	суммарный объём п/ гр.завтрак 545	
	ОБЕД							
	Суп с пшённой крупой	200	3,325	5,592	13,891	119,19	2	115/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,840	14	71 /11
	Шницель рыбный (минтай)	110 / 10	13,497	11,77	17,160	228,558	17	235/11
	картофельное пюре	150	3,925	7,927	26,025	185,140	35	128/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	47	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,746	80,344	45	Пром.пр.
	итого за обед		26,77	26,169	113,34	789,98	суммарный объём порций гр. 810 обед	
	ВСЕГО: за завтрак и обед		42,66	44,30	183,21	1291,12		
	Норма по СанПин		42,35	43,45	184,25	1292,50		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2022 - ____ г.г.

55%

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	150 / 10	16,685	13,876	38,61	341,4530	40	223 / 11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,4600	52	376 / 11
	Сыр порциями (Костромской)	10	3,894	3,395	0	46,1310	42	15 / 11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,1700	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,6200	46	338 / 11
	итого за завтрак		23,36	18,421	81,66	581,27	суммарный объём п/ гр.завтрак 505	
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Суп с макаронами	200	1,91	6,062	9,64	100,758	3	112 / 11
	Тефтели мясные	70 / 50	8,04	11,991	9,72	178,96	22	278 / 11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 / 11
	каша ячневая	150	4,189	6,57	32,32	205,166	31	171-133 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	47	389 / 11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	44	Пром.пр.
неделя 1 -я День 3 -й	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр.
	итого за обед		19,36	25,323	102,62	715,83	суммарный объём порций гр. 800	
ВСЕГО: за завтрак и обед			42,72	43,74	184,28	1297,10		
Норма по СанПин			42,35	43,45	184,25	1292,50	обед	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	Капуста тушёная	150	3,06	5,071	14,09	114,24	38	139 / 11
	Котлета рыбная	110	7,601	9,10	13,033	164,445	19	234 / 11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	52	376 / 11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13	0,24	8,37	40,160	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	46	338 / 11
неделя 1 -я День 4 -й	итого за завтрак		13,841	15,042	72,533	480,88	суммарный объём п/ гр.завтрак 610	
	ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	200	6,79	7,826	29,05	213,794	4	102 / 11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 / 11
	Жаркое по - дормашнему	50 / 130	15,803	19,209	23,815	331,353	23	259 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	48	349 / 11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	44	Пром.пр.
неделя 1 -я День 4 -й	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр.
	итого за обед		27,447	28,009	111,525	808,0	суммарный объём порций гр. 710	
ВСЕГО: за завтрак и обед			41,29	43,05	184,06	1288,84		
Норма по СанПин			42,35	43,45	184,25	1292,50	обед	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2022 - ____ г.г.

55%

1 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная (манная)	200	11,031	13,115	42,2	321,86	15	181/11
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,848	0,952	4,708	30,792	43	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	52	376/11
	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,14	8,16	38,100	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13	0,24	8,37	40,160	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	46	338 / 11
итого за завтрак			14,529	14,867	88,238	535,77	суммарный объём п/ гр.завтрак 560	
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Щи из св/капусты с картофелем	200	4,206	4,850	10,021	100,558	5	88/11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 / 11
	Котлеты рубленые из птицы	90 / 20	11,473	12,91	10,272	203,170	28	294/11
	Каша пшенная	150	6,906	9,860	20,37	197,844	32	171-75 /
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	47	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,746	80,344	45	Пром.пр.
итого за обед			28,372	28,44	95,789	752,60	суммарный объём порций гр. 745	
ВСЕГО: за завтрак и обед			42,90	43,31	184,03	1288,38		
Норма по СанПин			42,35	43,45	184,25	1292,50	обед	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	белки	0,000
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	55%	42,35	43,45	184,25	1292,50	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			42,35	43,45	184,25	1292,50	ценность	0,000

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022 - ____ г.г.

55%

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Оладьи из печени с картофелем	100	9,771	12,359	14,796	209,499	21	282/11
	Рагу из овощей	150	2,991	8,81	14,65	149,854	37	143/11
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,200	50	382/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	46	338 / 11
итого за завтрак			18,542	24,779	74,486	595,12	суммарный объём п/ гр.завтрак 580	
	ОБЕД							
	Свекольник	200	3,01	5,101	15,89	121,509	6	83/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,840	14	71 /11
	Плов с говядиной	50 / 130	15,564	12,674	43,964	345,180	24	265/11
	Чай с лимоном	200	0,145	0,023	14,89	60,347	54	377/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,746	80,344	45	Пром.пр.
	итого за обед		23,746	18,68	110,09	696,45	суммарный объём порций гр. 720	
ВСЕГО: за завтрак и обед			42,29	43,46	184,58	1291,57		
Норма по СанПин			42,35	43,45	184,25	1292,50	обед	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с лапшой	200	8,769	13,206	26,55	260,130	13	120 /11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	52	376/11
	Сыр порциями (Костромской)	10	3,894	3,395	0	46,131	42	15/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	46	338 / 11
итого за завтрак			15,758	17,376	71,747	506,40	суммарный объём п/ гр.завтрак 560	
	ОБЕД							
	Суп из овощей	200	5,859	8,906	15,156	164,214	7	99/11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 /11
	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 10	11,52	8,543	20,39	204,527	18	239/11
	Картофельное пюре	150	3,925	7,927	26,025	185,140	35	128/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	47	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр.
	итого за обед		26,526	26,08	112,511	784,83	суммарный объём порций гр. 800	
ВСЕГО: за завтрак и обед			42,28	43,45	184,26	1291,23		
Норма по СанПин			42,35	43,45	184,25	1292,50	обед	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2022 - ____ г.г.

55%

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	Омлет с птицей	170	10,27	14,87	18,701	249,705	29	212/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	51	379/11
	Сыр порциями (Костромской)	15	4,787	4,505	0	59,693	42	15/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,55	60,220	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	46	338 / 11
итого за завтрак			23,759	24,114	76,971	619,95	суммарный объём п/ гр.завтрак 555	
	ОБЕД							
	Суп с лапшой	200	6,84	3,55	21,03	143,430	8	111/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	70	0,77	0,14	2,66	14,980	14	71 /11
	Рагу с мясом	55 / 125	6,72	14,614	26,08	262,726	25	263/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	48	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,55	60,220	45	Пром.пр.
	итого за обед			18,764	19,22	107,28	677,1	суммарный объём
ВСЕГО: за завтрак и обед		42,52	43,33	184,25	1297,08	порций гр.	720	
Норма по СанПин		42,35	43,45	184,25	1292,50	обед		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2022 - ____ г.г.

55%

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 2 -я День 9 -й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	150 / 10	16,685	13,876	38,61	341,4530	40	223 /11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,4600	52	376/11
	Сыр порциями (Костромской)	10	3,894	3,395	0	46,1310	42	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,1700	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,42	0,42	10,29	46,6200	46	338 / 11
итого за завтрак			23,363	18,421	81,660	581,27	суммарный объём п/ гр.завтрак 505	
неделя 2 -я День 9 -й	ОБЕД							
	Суп с клёцками	200	6,904	7,945	9,01	135,161	9 - 10	108-109/11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 /11
	Биточки особые мясные	90	5,61	5,45	15,85	134,882	26	269/11
	Картофель тушёный с овощами	150	3,92	10,58	18,120	178,138	36	142-131/11
	Кисель витаминизированный	200	0,253	0,118	33,020	134,154	49	359/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр
итого за обед			20,38	24,72	101,9	706,55	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			43,74	43,14	183,60	1287,82	порций гр.	760
Норма по СанПин			42,35	43,45	184,25	1292,50	обед	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная (рисовая)	200	4,506	11,085	23,981	217,82	16	182/11
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,20	50	382/11
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	41	209/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,23	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13	0,24	8,37	40,16	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338 / 11
	итого за завтрак			17,023	19,605	81,751	575,65	суммарный объём п/ гр.завтрак 600
	ОБЕД							
	Суп с рыбными фрикадельками	200	6,225	3,401	11,231	100,433	11	106/11
огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 /11	
Котлета мясная	90 / 20	7,999	12,157	10,541	183,573	27	268/11	
Картофельное пюре	150	3,925	7,927	26,025	185,140	35	128/11	
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	47	389/11	
Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	44	Пром.пр.	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр.	
итого за обед			23,889	24,26	102,814	719,15	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			40,91	43,87	184,57	1294,80	порций гр. 750	
Норма по СанПин			42,35	43,45	184,25	1292,50	обед	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН		100%	77	79,0	335	2350	белки	0,000
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	55%	42,35	43,45	184,25	1292,50	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			42,35	43,45	184,25	1292,50	ценность	0,000

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

Литература:

- САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ
СанПин 2.3/2.4 3590 -20
- СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Возрастная категория: 7 - 11 лет

1 - я неделя

55%

О С Е Н Ь 2022 - __ г.г.

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
1-й день			Каша молочная			чай с сахаром			Кондитерские изделия		
			из пшена и риса								
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
175/11	Каша молочная из пшена и риса	200	крупка рисовая	13,30	13,30	чай	0,8	0,8	печенье	20	20
			крупка пшено	18,05	18,05	вода	66	66	Фрукты свежие		
376/11	чай с сахаром	200	молоко	109,5	109,5	сахар	10	10	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	сахар	5,6	5,6	вода	150	150	бананы	149,000	100
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/сливочное	10	10	Суфле из печени			СОУС		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20	соль	0,3	0,3	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	вода	47,25	47,25	печень	123,4	100	сметана	3,48	3,48
			Борщ с картофелем			мука пш.	6,9	6,9	мука пш.	1,04	1,04
			и свежей капустой			Хлеб пшеничн	5	5	вода	10,35	10,35
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	сырьё	брутто	нетто	лук репчат.	9,6	8	лавр./лист	0,0003	0,0003
			свекла	40	32	морковь	10	8	соль	0,15	0,15
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	капуста б/кач	21,25	17	яйца шт./гр.	0,1 шт.	4	лук репчат.	3,57	3
			картофель	21,4	16	соль	0,5	0,5	м/сливочное	0,3	0,3
203-74/11	макарон / икра овощная	110 40	морковь	10	8	сухарь паниро	4,2	4,2	макарон отварные		
282/11	Суфле из печени	105/15	лук репчат.	9,6	8	м/растительн	8,7	8,7	сырьё	брутто	нетто
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	м/сливочное	4	4	овощи свежие или солёные			макарон	36,5	36,5
			томат пюре	6	6	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	6	6
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	сахар	1,2	1,2	огурец св.	63,12	60	икра овощная		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	лавр./лист	0,008	0,008	компот из смеси сухофруктов			баклажан	15,88	15,88
			соль	0,9	0,9	сырьё	брутто	нетто	кабачёк	22,32	17,84
			вода	160	160	сырьё	брутто	нетто	морковь	8	6,4
			приправа овощн	1,1	1,1	смесь сух-в	20	20	капуста	11,52	9,2
			говядина	5,89	5	сахар	6,4	6,4	лук репчат.	5,2	4,4
						лим/кислота	0,2	0,2	томат пюре	4,4	4,4
						вода	200	200	м/растительн	2	2

1 - я неделя

2-й день			Суп молочный			Кофейный напиток			Фрукты свежие		
			с макаронами			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
120/11	Суп молочный с макаронами	200	сырьё	брутто	нетто	Кофейный нап	5,5	5,5	апельсин	141,91	100
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	15	макарон	16	16	молоко	200	200	Кондитерские изделия		
379/11	Кофейный напиток	200	молоко	160	160	сахар	5	5	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	сахар	1,02	1,02	вода	20	20	печенье	15	15
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	соль	0,7	0,7	Шницель рыбный			СОУС:		
			м/сливочное	2,6	2,6	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			вода	24		минтай б/г	134,937	94,6	сметана	2,45	2,45
115/11	Суп с крупой	200	Суп с крупой			лук репчат.	22	19,8	томат пюре	1	1
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	сырьё	брутто	нетто	зелень	2,3	2,2	мука пшен.	0,69	0,69
			крупка пшено	20	20	молоко	8,8	8,8	вода	6,9	6,9
235/11	Шницель рыбный (минтай)	110/10	морковь	10	8	яйца шт./гр.	0,1шт.	4,4	лавр. / лист	0,0002	0,0002
128/11	картофельное пюре	150	лук репч.	9,6	8	сухарь паниро	13,2	13,2	соль	0,1	0,1
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4	4	м/растительн	10	10	лук репчат.	2,38	2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лавр./лист	0,008	0,008	соль	0,7	0,7	м/сливочное	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	соль	0,9	0,9	картофельное пюре			овощи свежие или солёные		
			вода	200	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			говядина	5,89	5	картофель	176	132	помидор	70,8	60
						м /сливочное	4,5	4,5			
						молоко	24	22,5			

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Возрастная категория: 7 - 11 лет

1 - я неделя

55%

О С Е Н Ь 2022 - __ г.г.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
3-й день			запеканка из творога со сгущённым молоком			сыр порциями			чай с сахаром		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога со сгущённым молоком	150/10	творог	140,49	137,5	костромской	10,34	10	чай	0,8	0,8
376/11	чай с сахаром	200	мука пш.	12,1	12,1	Фрукты свежие (яблоко)			вода	66	66
15/11	сыр порциями костромской	10	сахар песок	12,1	12,1	сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	яйца шт./ гр.	0,16 гр.	6,4	нарезка	119,18	105	вода	150	150
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	105	м/сливочное	6	6	Тефтели мясные			СОУС		
			сухарь панир.	6	6	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			сметана	6	6	говядина	9,8	8,31	сметана	6,5	6,5
ОБЕД			молоко сгущённое	10	10	филе бедро кур	43,038	38,3	мука пш.	3,75	3,75
112/11	Суп с макаронами	200	Суп с макаронами			Хлеб пш.	13	13	вода	44	44
278/11	тефтели мясные	70/ 50	сырьё	брутто	нетто	молоко	6,23	6,23	томат пюре	5	5
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	макароны	14	14	яйца шт./гр.	0,072 шт.	2,87	л/лист	0,001	0,001
171/11	каша ячневая	150	картофель	53,4	40	лук репчат.	28,08	23,4	соль	0,5	0,5
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	10	8	м/сливочное	2,7	2,7	каша ячневая		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репчат.	9,6	8	сухарь паниро	1,53	1,53	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	м/сливочное	4	4	мука пш.	3,52	3,52	ячневая	32	32
			томат пюре	2	2	м/растительное	4	4	вода	115,1	
			соль	0,9	0,9				м/сливочное	9	9
			лавр./лист	0,008	0,008	овощи свежие или солёные					
			вода	170	170	сырьё	брутто	нетто			
			бедро птицы	5,89	5	огурец св.	63,12	60			

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
4-й день			Котлета рыбная			капуста тушёная					
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
139/11	капуста тушёная	150	б/г минтай	130,214	91,27	капуста	213,00	171,00	к-та лимон	0,14	0,14
234/11	Котлета рыбная	110	молоко	3,75	3,75	м/сливочное	6,3	6,3	вода	4,36	4,36
376/11	чай с сахаром	200	яйца шт./гр.	0,075 шт.	3	томат	9	9	сахар	4,5	4,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	лук репчат.	14,1	11	морковь	4,50	3,75	мука пш.	1,5	1,5
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб пш.	12	12	лук репчат.	7,5	6	Фрукты свежие		
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	сухарь панир	11	11	лавр./лист	0,0120	0,0120	сырьё	брутто	нетто
			м/растительное	6	6				бананы	149,000	100
ОБЕД						Жаркое по - дормашнему			чай с сахаром		
102/11	Суп картоф. с горохом	200	Суп картофель. с горохом			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	сырьё	брутто	нетто	свинина	88,18	75	чай	0,8	0,8
259/11	Жаркое по - дормашнему	50/130	картофель	53,4	40	картофель	138,70	104,0	вода	66	66
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	морковь	10,63	8,5	лук репчат.	12,48	10,4	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репчат.	9,6	8	томат пюр	6,24	6,24	вода	150	
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	горох луц.	16	16	м/растительнс	3	3	компот из смеси сухофруктов		
			м/сливочное	4	4	м/сливочное	4	4	сырьё	брутто	нетто
			соль	0,96	0,96	лавр. /лист	0,008	0,008	смесь сух-в	20	20
			лавр./лист	0,008	0,008	приправа овощ	1,1	1,1	сахар	6,4	6,4
			вода	140	140	овощи свежие или солёные			лим/кислота	0,2	0,2
			говядина	5,89	5	сырьё	брутто	нетто	вода	200	200
						огурец	63,12	60,00			

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
 Возрастная категория: 7 - 11 лет **1 - я неделя** 55% **ОСЕНЬ 2022 - __ г.г.**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			каша молочная манная			Кондитерские изделия			чай с сахаром		
5 -й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ЗАВТРАК			Крупа манная	29,45	29,45	печенье	20	20	чай	0,8	0,8
181/11	Каша молочная (манная)	200	молоко	135,25	135,25				вода	66	66
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	вода	31	31	Котлета рублен. из птицы			сахар	10	10
376/11	чай с сахаром	200	соль	0,3	0,3	сырьё	брутто	нетто	вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	сахар	5,6	5,6	бедро куриное	118,83	66,60	Фрукты свежие		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20	м/сливочное	10	10	хлеб пш.	19,2	19,2	сырьё	брутто	нетто
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	Щи из свежей капусты с картофелем			молоко	17,8	17,8	апельсин	141,910	100
О Б Е Д						яйцо шт./ гр.	0,065 шт.	2,6	каша пшенная		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	3,6	3,6	сырьё	брутто	нетто
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	капуста б/кач	51,25	41	сухарь паниров	9	9	Крупа пшено	38,87	38,87
			картофель	32,0	24,0	м/растительное	6	6	м/сливочное	7,9	7,9
294/11	Котлета рубленая из птицы	90/20	морковь	10	8	соус			вода	115,2	
			лук репчат.	9,6	8	мука пш.	0,4	0,4			
171/11	каша пшенная	150	томат пюре	2	2	вода	13,15	13,15			
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4	4	томат пюре	2,81	2,81			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	соль	0,9	0,9	сметана	0,8	0,8			
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	лавр./лист	0,008	0,008	лук репчат.	1,03	0,875			
			вода	160		м/сливочное	2,35	2,35	овощи свежие		
			приправа овощн	1,5	1,500	морковь	6,84	5,47			
			зелень св.	1,105	1,105	лавр./лист	0,002	0,002	сырьё	брутто	нетто
			говядина	5,89	5	соль	0,2	0,2	огурец	63,12	60,00

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			рагу из овощей			соус:			Оладьи из печени		
6 -й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	с картофелем		
ЗАВТРАК			картофель	79,55	49,2	соус: вода	48		сырьё	брутто	нетто
282/11	Оладьи из печени с картофелем	100	морковь	30	24	сметана	8,595	8,595	печень	79,45	65
			лук репчат.	15	12	мука пшенич	2	2	картофель	32,817	24,61
143/11	Рагу из овощей	150	кабачёк	16,25	10,65	томат пюре	5,4	5,4	крахмал	6,5	6,5
382/11	Какао витаминизированный	200	капуста	37,50	30,00	лавр./лист	0,0011	0,0011	мука пш.	4	4
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	горошек зелёный	12,94	8,40	приправа овощ	0,5	0,5	лук репчат.	9,77	8,2
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	м/растительное	6,4	6,4				соль	0,8	0,8
ОБЕД			лавр./лист	0,015	0,015	Свекольник			яйца шт./ гр.	0,185 шт.	7,4
83/11	Свекольник	200	Какао витаминизированный			сырьё	брутто	нетто	крупа манная	6,18	6,18
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	сырьё	брутто	нетто	свекла	57,7	45	м/сливочное	6,2	6,2
			Какао	2,75	2,75	картофель	7,1	5,3	Фрукты свежие (яблоко)		
265/11	Плов с говядиной	50/130	молоко	200	200	морковь	8	6,4	сырьё	брутто	нетто
377/11	чай с лимоном	200	сахар	5	5	лук репчат.	7,68	6,4	нарезка	113,50	100
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	вода	10	10	томат пюре	1,6	1,6			
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	плов с говядиной			яйца шт./ гр.	0,32325 шт.	12,93	овощи свежие или солёные		
			сырьё	брутто	нетто	сметана	8,2	8,2	сырьё	брутто	нетто
			говядина	91,38	79	м/растительное	1	1	помидор	70,8	60
			крупа рисовая	44,20	44,20	сахар	1	1	чай с лимоном		
			м/растительное	6,5	6,5	м/сливочное	3	3	сырьё	брутто	нетто
			лук репчат.	7,8	6,5	соль	0,9	0,9	чай	0,7	0,7
			морковь	13	10,4	лавр./лист	0,008	0,008	вода	66	
			томат пюре	10,4	10,4	вода	160	160	сахар	10	10
			приправа для п.	1,5	1,5	говядина	5,89	5	вода	150	

			вода	100			лимон	5,834	5
--	--	--	------	-----	--	--	-------	-------	---

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2 - я неделя

55%

О С Е Н Ь 2022 - __ г.г.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7 -й день			Суп молочный с лапшой			чай с сахаром			Фрукты свежие (яблоко)		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
120/11	Суп молочный с лапшой	200	лапша	16	16	чай	0,8	0,8	нарезка	113,50	100
376/11	чай с сахаром	200	молоко	160	160	вода	66		тефтели рыбные		
15 /11	Сыр порциями (костромской)	10	сахар	1,02	1,02	сахар	10	10	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	0,7	0,7	вода	150		минтай б/г	122,87	86,13
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	м/сливочное	2,6	2,6	Сыр порциями			хлеб пш.	14,6	14,6
			вода	24	24	сырьё	брутто	нетто	молоко	4,87	4,87
О Б Е Д			Суп из овощей			сыр костромско	10,34	10	лук репчат.	19,8	15,4
99 / 11	Суп из овощей	200	сырьё	брутто	нетто	картофель пюре			яйца шт./ гр.	0,11шт.	4,4
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	горошек консерв	38,34	25	сырьё	брутто	нетто	сухарь панир.	8,8	8,8
			картофель	53,4	40	картофель	176	132	м/растительн	7	7
278/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/10	морковь	10	8	молоко	24	22,5	СОУС		
128/11	картофельное пюре	150	лук репчат.	9,6	8	м /сливочное	4,5	4,5	мука пш.	0,55	0,55
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4	4				вода	6,5	6,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	соль	0,9	0,9				томат пюре	1,03	1,03
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	лавр./лист	0,008	0,008				сметана	0,575	0,575
			вода	150	150				лук репчат.	0,515	0,44
			зелень св.	1,8	1,8				м/сливочное	1	1
			говядина	5,89	5	овощи свежие или солёные			морковь	3,42	2,74
						сырьё	брутто	нетто	лавр./лист	0,01	0,01
						огурец	63,12	60,00	соль	0,1	0,1

2- я неделя

8 -й день			Омлет с птицей						Кофейный напиток		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
212/11	Омлет с птицей	170	филе бедро кур	47,82	42,6	м/сливочное	5	5	Кофейный напиток	5,5	5,5
379/11	Кофейный напиток	200	помидоры св.	11,8	10				молоко	200	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	15	сыр костромско	10,42	10				сахар	6,1	6,1
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	яйца шт./ гр.	2,725 шт.	109				вода	20	
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	молоко	41,4	41,4	Фрукты свежие			Сыр порциями		
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	соль	0,6	0,6	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
О Б Е Д			Суп с лапшой			бананы	100,00	100	сыр костромско	15,51	15
			сырьё	брутто	нетто	Рагу с мясом			компот из смеси		
111/11	Суп с лапшой	200	мука пш.	14	14	сырьё	брутто	нетто	сухофруктов		
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	70	мука на подпыл	0,92	0,92	свинина	98	84,09	сырьё	брутто	нетто
			яйца шт./гр.	0,1 шт.	4	картофель	112,07	83,79	смесь сух-в	20	20
263/11	Рагу с мясом	55/125	вода	2,8	2,8	морковь	18,78	15,21	сахар	6,4	6,4
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	соль	0,22	0,22	лук репчат.	12,0	10,0	лим/кислота	0,2	0,2
			<i>выход подсушенной лапши 16 гр.</i>			томат пюре	6,0	6,0	вода	200	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репчат.	9,6	8	м/растительн	8	8			
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	м/сливочное	4	4	м/сливочное	0,6	0,6	овощи свежие или солёные		
			соль	0,9	0,9	приправа овощ	1,603	1,60	помидоры св.	82,6	70
			лавр./лист	0,008	0,008	лавр./лист	0,0182	0,0182			
			вода	190	190						
			бедро птицы	5,89	5						

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
 Возрастная категория: 7 - 11 лет **2 - я неделя** 55% **О С Е Н Ь** 2022 - __ г.г.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9 -й день			запеканка из творога с молоком сгущённым						чай с сахаром		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	150/10	творог	140,49	137,5	м/сливочное	6	6	чай	0,8	0,8
			мука пш.	12,1	12,1	сухарь панир.	6	6	вода	66	66
376/11	чай с сахаром	200	сахар песок	12,1	12,1	сметана	6	6	сахар	10	10
15 /11	Сыр порциями (костромской)	10	яйца шт./ гр.	0,16 гр.	6,4	молоко сгущённое	10	10	вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	Сыр порциями			Фрукты свежие			Биточки особые		
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	105	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			сыр костромской	10,34	10	апельсин	149,000	105	говядина	43,53	37
ОБЕД			Суп с клёцками			Картофель тушёный			филе бедро пти		
108/11	Суп с клёцками	200	сырьё	брутто	нетто	с овощами			хлеб пш.	15	15
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	53,4	40	сырьё	брутто	нетто	молоко	4,9	4,9
			морковь	10	8	картофель	168,202	125,6	лук репчат.	10,8	9
269/11	Биточки особые мясные	90	лук репчат.	9,6	8	морковь	8,4	6	яйцо шт. / гр.	0,09 шт.	3,6
142-131/1	Картофель тушёный с овощами	150	м/сливочное	4	4	лук репчат.	7,2	6	сухарь панир.	9	9
			соль	0,9	0,9	м/сливочное	9	9	м/растительное	8	8
359/11	Кисель витаминизированный	200	лавр./лист	0,008	0,008	лавр. / лист	0,0120	0,0120	Кисель		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	вода	155	155	горошек зелёный	19,620	12,76	витаминизированный		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	говядина	5,89	5	соль	0,32	0,32	сырьё	брутто	нетто
			клёцки			приправа овощ	1,566	1,566	сухофрукты	22,5	22,5
			вода	24,2	24,2	СОУС:			сахар	5	5
			м/сливочное	1,75	1,75	сметана	7,5	7,5	яблоки св.	3	2,5
			яйца шт./гр.	0,11 шт.	4,4	мука пшенич	2,25	2,25	сок яблочный	100	100
			мука пш.	15,4	15,4	томат пюре	3	3	крахмал	10	10
			соль	0,45	0,45	вода	22,5	22,5	вода	118	118
			овощи свежие или солёные			лавр./лист	0,0006	0,0006			
			сырьё	брутто	нетто	соль	0,3	0,3			
			огурец	63,12	60,00						

2 - я неделя

10 -й день			Каша молочная рисовая						Какао		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	витаминизированный		
182/11	Каша молочная рисовая	190/10	крупа рисовая	29,45	29,45	соль	0,3	0,3	сырьё	брутто	нетто
382/11	Какао витаминизированный	200	молоко	100	100	вода	66,25	66,25	какао порошо	2,75	2,75
209/11	яйцо отварное	40	сахар	5,56	5,56	м/сливочное	10	10	молоко	200	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	Фрукты свежие (яблоко)			Котлета мясная			сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20	нарезка	113,5	100	сырьё	брутто	нетто	вода	10	10
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	Суп с рыбными			свинина	77,4	66,6	яйцо отварное		
ОБЕД			фрикадельками			Хлеб пш.	16,2	16,2	сырьё	брутто	нетто
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200	сырьё	брутто	нетто	молоко	10	10	яйцо отварн	40	40
			картофель	53,4	40	яйца шт. / гр.	0,065 шт.	2,6	картофель пюре		
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	морковь	10	8	лук репчат.	11,25	9	сырьё	брутто	нетто
			лук репчат.	9,6	8	сухарь панир	9	9	картофель	176	132
268/11	Котлета мясная	90/20	томат пюре	2	2	м/растительное	7,9	7,9	молоко	24	22,5
128/11	картофельное пюре	150	м/сливочное	3	3	соус			м /сливочное	4,5	4,5
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	соль	0,9	0,9	сметана	4,9	4,9	овощи свежие или солёные		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лавр./лист	0,008	0,008	томат пюре	2	2	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	вода	140	140	мука пшен.	1,38	1,38	огурец	63,12	60,00
			приправа овощ	1,23	1,23	вода	13,8	13,8			
			фрикадельки			лавр. / лист	0,0004	0,0004			
			минтай б/г	67,05	47	соль	0,2	0,2			
			яйца шт. / гр.	0,05шт.	2	лук репчат.	4,76	4			
			лук репчат.	10,234	8,6	м/сливочное	0,4	0,4			

Возрастная категория: 7 - 11 лет

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

на одного человека в день

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	сметана	3,48	3,48	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	75	75	м/сливочное	20,3	20,3	баклажан	15,88	15,88
мука пш.	7,94	7,94	м/растительное	8,7	8,7	кабачёк	22,32	17,84
итого крупа	31,35	31,35	яйцо шт. / гр.	0,1000	4,00	томат пюре	10,4	10,4
макароны	36,5	36,5	сахар	23,2	23,2	капуста б/кач.	32,77	26,2
картофель	21,4	16	кондитер	20	20	лук репчатый	27,97	23,4
всего овощей	240,460	208,1	ЧАЙ	0,8	0,8	морковь	28	22,4
банан	149,000	100	соль	1,85	1,85	свекла	40	32
сухофрукты	20	20	итого Специи	1,3083	1,3083	огурец св.	63,12	60
говядина	5,89	5	лавр./лист	0,0083	0,0083	итого овощи	240,460	208,12
ПЕЧЕНЬ	123,4	100	приправа овощная	1,1	1,1			
молоко	109,50	109,5	ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2	вода	633,6	633,6
			сухарь панирован.	4,2	4,2	КРУПЫ	брутто	нетто
						пшено	18,05	18,05
						рис	13,30	13,30
						итого крупа	31,35	31,35

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сметана	2,45	2,45	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70	м/сливочное	11,3	11,3	томат пюре	1	1
мука пш.	0,69	0,69	м/растительное	10	10	зелень св.	2,3	2,2
крупа пшено	20	20	яйцо шт. / гр.	0,1100	4,40	лук репчатый	33,98	29,80
макароны	16,00	16	сахар	6,02	6,020	морковь	10	8
картофель	176,00	132,00	кондитерка	15	15	огурец св.	70,8	60,00
всего овощей	118,08	101,000	кофейный	5,5	5,5	итого овощи	118,080	101,00
фрукты апельсин	141,91	100	соль	2,4	2,4			
сок	200	200	итого Специи	0,0082	0,0082	вода	250,9	250,9
говядина	5,89	5	лавр./лист	0,0082	0,0082			
минтай без/ голов	135	94,6	сухарь панирован.	13,2	13,2			
молоко	392,8	391						

1 - я неделя

О С Е Н Ь 2022 год.

55%

Возрастная категория: 7 - 11 лет

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

на одного человека в день

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

3-й день														
сырьё			брутто	нетто	сырьё			брутто	нетто	сырьё			брутто	нетто
хлеб ржан.			30	30	творог			140,490	137,5	ОВОЩИ				
хлеб пшен.			83	83	сыр костромской			10,34	10	кабачки				
мука пш.			19,37	19,37	сметана			12,5	12,5	томат пюре		7	7	
крупа ячка			32	32	м/сливочное			21,7	21,7	капуста св.		0	0	
макароны			14	14	м/растительное			4,0	4	лук репчатый		37,68	31,40	
картофель			53,400	40,00	яйцо шт. / гр.			0,2318	9,270	морковь		10	8	
всего овощей			117,800	106,40	сахар			22,1	22,1	огурец		63,12	60	
фрукты яблоко св			119,175	105	чай			0,8	0,8	итого овощи		117,800	106,40	
Сок персиковый			200	200	соль			1,4	1,4	вода		545,1	430	
говядина			9,8	8,31	итого Специи			0,009	0,009	Я Й Ц А		штук	грамм	
итого птица			49	43,3	лавр./лист			0,009	0,009	в запеканку		0,1600	6,4	
молоко			6,23	16,23	сухарь панирован.			7,5	7,53	в тефтели		0,0718	2,87	
молоко сгущёное			10							ИТОГО ЯЙЦА		0,2318	9,27	

филе бедро птицы	43,038	38,3
бедро птицы	5,89	5
итого птицы	48,928	43,3

4-й день		
сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50
хлеб пшен.	82	82
мука пш.	1,5	1,5
крупа горох	16	16
картофель	192,10	144,0
всего овощей	350,170	293,89
банан	149,0	100
сухофрукты	20,0	20
итого мяса	94,07	80
минтай б/г	130,21	91,27
молоко	3,75	3,75

сырьё	брутто	нетто
м/сливочное	14,3	14,3
м/растительное	9	9
яйцо шт. / гр.	0,0750	3,00
сахар	20,9	20,9
чай	0,8	0,8
соль	0,96	0,96
итого Специи	1,468	1,4680
лавр./лист	0,0280	0,0280
приправа овощная	1,1	1,1
ЛИМ КИСЛ	0,34	0,34
сухарь панирован.	11,0	11

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	15,24	15,24
капуста свеж.	213,00	171,00
лук репчатый	43,68	35,40
морковь	15,13	12,25
огурец свежий	63,12	60,00
итого овощи	350,170	293,89
вода	560,36	560,36
МЯСО	брутто	нетто
свинина	88,18	75
говядина	5,89	5
итого мяса	94,07	80

1 - я неделя

О С Е Н Ь 2022 год.

55%

Возрастная категория: 7 - 11 лет

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

на одного человека в день

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

5-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60	сметана	0,8	0,8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	79,2	79,2	м/сливочное	27,85	27,85	томат пюре	4,81	4,81
мука пш.	0,4	0,4	м/растительное	6	6	зелень св.	1,105	1,105
итого крупа	68,32	68,32	яйцо шт. / гр.	0,06500	2,60	капуста б/кач.	51,25	41,00
картофель	32,0	24,0	сахар	15,60	15,60	лук репчатый	10,63	8,875
всего овощей	147,755	129,26	кондитерка	20	20	морковь	16,84	13,47
фрукты яблоко св	141,910	100	чай	0,8	0,8			
сок яблочный	200	200	соль	1,400	1,4	огурец	63,12	60,00
говядина	5,89	5	итого Специи	1,5100	1,510	итого овощи	147,755	129,26
бедро кур на кости	118,8	66,60	лавр./лист	0,01	0,01	вода	535,35	535,35
молоко	153,05	153,05	приправа овощная	1,500	1,500	КРУПЫ		
			ЛИМ КИСЛ			пшено	38,87	38,87
			сухарь панированный	9	9	манка	29,45	29,45
						итого крупа	68,32	68,32

2 - я неделя

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сметана	16,795	16,795	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70	м/сливочное	9,2	9,2	горошек конс.	12,94	8,40
мука пш.	6,00	6	м/растительное	13,9	13,9	репа	16,25	10,65
крупа итого	50,38	50,38	яйцо шт. / гр.	0,508250	20,33	томат пюре	17,4	17,4
картофель	119,44	79,1	сахар	16	16,0	капуста свеж.	37,50	30,00
всего овощей	303,84	245,35	чай	0,7	0,7	лук репчатый	40,25	33,10
фрукты яблоко	119,33	105	какао порошок	2,75	2,75	морковь	51	40,8
говядина	97,27	84	соль	1,7	1,7	свекла	57,7	45
печень	79,45	65	Крахмал	6,5	6,5	помидор св.	70,8	60,00
молоко	200	200	Специи	2,0241	2,0241	итого овощи	303,840	245,35
			лавр./лист	0,0241	0,0241			
			специи д/плова	1,5	1,500	вода	534,00	534
			приправа овощная	0,5	0,5			
			сухарь панированный			КРУПА		
фрукты			Я Й Ц А			МАНКА	6,18	6,18
яблоко	113,50	100	штук		грамм	РИС	44,20	44,20
лимон	5,83	5,00	в свекольник	0,323250	12,93	итого крупы	50,38	50,38
итого фрукты	119,33	105	в оладьи	0,1850	7,40			
			ИТОГО ЯЙЦА	0,508250	20,33			

Возрастная категория: 7 - 11 лет

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

на одного человека в день

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	104,6	104,6
мука пш.	0,55	0,55
лапша	16,00	16
картофель	229,40	172,00
всего овощей	147,625	122,41
фрукты яблоко св	113,500	100
сок яблочный	200	200
говядина	5,89	5
минтай без/ голов	122,87	86,1
молоко	188,87	187,37

сырьё	брутто	нетто
сыр костромской	10,34	10
сметана	0,575	0,575
м/сливочное	12,1	12,1
м/растительное	7	7
яйцо шт. / гр.	0,1100	4,40
сахар	11,02	11,02
чай	0,8	0,8
соль	1,7	1,7
итого Специи	0,018	0,018
лавр./лист	0,018	0,0180
сухарь панирр	8,8	8,8

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Горошек консерв.	38,34	25
кабачёк		
томат пюре	1,03	1,03
зелень св.	1,8	1,8
лук репчатый	29,915	23,84
морковь	13,42	10,74
огурец св.	63,12	60,00
ИТОГО овощи	147,625	122,41
вода	396,50	396,5

8-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60
хлеб пшен.	80	80
мука пш	14,92	14,92
картофель	112,07	83,8
всего овощей	140,780	119,21
яблоки	100,00	100
сухофрукты	20,00	20
свинина	98,000	84,09
итого птицы	53,710	47,6
молоко	241,40	241,40
сыр костромской	25,93	25

сырьё	брутто	нетто
м/сливочное	9,6	9,6
м/растительное	8	8
яйцо шт. / гр.	2,82500	113,00
сахар	12,5	12,5
кофейный нап.	5,5	5,5
соль	1,72	1,72
итого Специи	1,829	1,8292
лавр./лист	0,0262	0,0262
приправа овощная	1,603	1,603
лим/кислота	0,200	0,2

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	6,0	6,0
лук репчатый	21,6	18,0
морковь	18,78	15,21
помидор св.	94,4	80,00
итого овощи	140,780	119,21

вода	412,80	412,8
------	---------------	-------

ЯЙЦА	штук	грамм
в лапшу	0,1000	4
в омлет	2,7250	109
ИТОГО ЯЙЦА	2,82500	113

птица	брутто	нетто
бедро птицы	5,89	5
филе бедро кур	47,82	42,6
ИТОГО ПТИЦЫ	53,71	47,6



2 - я неделя

О С Е Н Ь 2022 год.

55%

Возрастная категория: 7 - 11 лет

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

на одного человека в день

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	75	75
мука пш.	29,8	29,8
картофель	221,6	165,6
всего овощей	131,740	112,76
фрукты св. яблок	152,0	107,5
сухофрукты	22,50	22,5
сок яблочный	100	100
говядина	49,420	42
филе бедро кур	39,332	35,00
молоко	4,90	14,90
молоко сгущён.	10,00	

сырьё	брутто	нетто
творог	140,49	137,5
сыр костромской	10,34	10
сметана	13,5	13,5
м/сливочное	20,75	20,75
м/растительное	8	8
яйцо шт. / гр.	0,3600	14,40
сахар	27,1	27,1
чай	0,8	0,8
соль	1,97	1,97
Крахмал	10	10
итого Специи	1,5866	1,5866
лавр./лист	0,0206	0,0206
приправа овощная	1,566	1,566
ваниль		
сухарь панирован.	15	15,0

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Горошек консерв.	19,620	12,76
томат пюре	3	3
лук репчатый	27,6	23,00
морковь	18,4	14
огурец свежий	63,12	60,00
итого овощи	131,740	112,76
вода	535,70	535,7
Я Й Ц А	штук	грамм
в клёцки	0,1100	4,4
в запеканку	0,1600	6,4
в биточки	0,0900	3,6
ИТОГО ЯЙЦА	0,3600	14,400

10-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50
хлеб пшен.	106,2	106,2
мука пш.	1,38	1,38
крупа рисовая	29,45	29,45
картофель	229,40	172
всего овощей	112,964	101,60
фрукты св. яблок	113,5	100
сок	200	200
свинина	77,4	66,6
минтай б/г	67,05	47
молоко	334	332,5

сырьё	брутто	нетто
сметана	4,90	4,9
м/сливочное	17,9	17,9
м/растительное	7,9	7,9
яйцо шт. / гр.	1,1150	44,60
сахар	10,56	10,6
какао порошок	2,75	2,75
соль	1,4	1,4
итого Специи	1,2384	1,2384
лавр./лист	0,0084	0,0084
приправа овощная	1,23	1,230
сухарь панирован.	9	9,0

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	4	4
лук репчатый	35,844	29,6
морковь	10	8
огурец св.	63,12	60,00
итого овощи	112,964	101,60
вода	230,05	230,05
Я Й Ц А	штук	грамм
в фрикадел	0,0500	2,00
отварное	1,0000	40,000
в котлету	0,0650	2,600
ИТОГО ЯЙЦА	1,1150	44,600

возрастная категория 7-11 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: двухразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТО по										в среднем за неделю (10 дней)	Откло- нение от нормы в % (+ / -)
			Днями в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 20% ОБЕДОВ 35% (всего 55%)											
			МЕНЮ 10 - ТИДНЕВКА Санпин 2.3/2.4. 3590 - 20											
			1-й День	2-й День	3-й День	4-й День	5-й День	6-й День	7-й День	8-й День	9-й День	10-й День		
1	хлеб ржаной	44	50	40	30	50	60	40	30	60	30	50	44	100
2	хлеб пшеничный	82,5	75	70	83	82	79,2	70	104,6	80	75	106,2	82,5	100
3	мука пшеничная	8,25	7,94	0,69	19,37	1,50	0,4	6	0,55	14,92	29,75	1,38	8,25	100
4	крупы, бобовые	24,75	31,35	20	32	16	68,32	50,38	0	0	0	29,45	24,75	100
5	макаронные изделия	8,25	36,5	16	14	0	0	0	16	0	0	0	8,25	100
6	картофель	102,85	16	132	40	144	24	79,11	172	83,79	165,6	172	102,85	100
7	овощи (свек, консерв-е, Зелень, томаты, соевые)	154	208,12	101	106,4	294	129,26	245,35	122,41	119,21	112,76	101,6	154	100
8	фрукты свежие	101,75	100	100	105	100	100	105	100	100	107,5	100	101,75	100
9	сухофрукты	8,25	20	0	0	20	0	0	0	20	22,5	0	8,25	100
10	соки фруктовые	110	0	200	200	0	200	0	200	0	100	200	110	100
11	мясо 1-й категории	38,5	5	5	8,31	80	5	84	5	84,09	42	66,6	38,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	19,25	0	0	43,3	0	66,6	0	0	47,6	35	0	19,25	100
13	рыба-филе	31,9	0	94,6	0	91,27	0	0	86,13	0	0	47	31,9	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	16,5	100	0	0	0	0	65	0	0	0	0	16,5	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	165	109,5	391,3	16,23	3,75	153,05	200	187,37	241,4	14,9	332,5	165	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	27,5	0	0	137,5	0	0	0	0	0	138	0	27,5	100
17	сыр	5,5	0	0	10,0	0	0	0	10	25	10	0	5,5	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	5,5	3,480	2	12,5	0	0,800	16,795	0,575	0,00	13,50	4,9	5,5	100
19	масло сливочное	16,5	20,3	11,30	21,7	14,3	27,85	9,2	12,1	9,60	20,75	17,9	16,5	100
20	масло растительное	8,25	8,7	10	4,0	9	6	13,9	7	8,00	8	7,9	8,25	100
21	яйцо диетическое столовое	22	4	4,40	9,3	3	2,6	20,33	4,4	113,0	14,4	44,6	22	100
22	сахар	16,5	23,2	6,02	22,10	20,9	15,6	16	11	12,500	27,10	10,6	16,5	100
23	кондитерские изделия	5,5	20	15	0,0	0	20	0	0	0	0	0	5,5	100
24	чай	0,55	0,8	0,00	0,8	0,8	0,8	0,7	0,8	0,0	0,8	0	0,55	100
25	какао - порошок	0,55	0	0	0,0	0	0	2,75	0	0,0	0,0	2,75	0,55	100
26	кофейный напиток	1,1	0	5,5	0,0	0	0	0	0	5,5	0	0	1,1	100
27	соль пищевая поваренная йодированная	1,65	1,85	2,4	1,4	0,96	1,4	1,7	1,7	1,72	1,97	1,4	1,65	100
28	крахмал	1,65	0	0	0,0	0,000	0	6,5	0	0	10	0	1,65	100
29	специи	1,1	1,3083	0,008	0,009	1,468	1,51	2,0241	0,018	1,8292	1,587	1,2384	1,10	100
30	бекли	42,35	42,18	42,66	42,72	41,29	42,90	42,29	42,28	42,52	43,74	40,91	42,35	100
31	жиры	43,45	42,85	44,30	43,74	43,05	43,31	43,46	43,45	43,33	43,14	43,87	43,45	100
32	углеводы	184,25	185,67	183,21	184,28	184,06	184,03	184,58	184,26	184,25	183,60	184,57	184,25	100
33	калорийность	1292,5	1297,06	1291,12	1297,10	1288,84	1288,38	1291,57	1291	1297,08	1287,82	1294,80	1292,5	100

Рекомендации по корректировке меню :

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (образовательной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ

1 - я неделя

О С Е Н Ь

50% возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
175/11	Каша молочная ии риса и пшена	200
375/11	чай без сахара	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110
О Б Е Д		
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	200
203-133 /11	макароны / кукуруза отварная консервированная	90 /60
282/11	Суфле из печени	100/15
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20

2-й день		
120/11	Суп молочный с макаронами	200
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110
О Б Е Д		
115/11	Суп с крупой	200
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/10
128-131	картофельное пюре / Горошек овощ. отварн. (конс.)	120/40
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
3-й день		
ЗАВТРАК		
223/11	запеканка из творога со сгущённым молоком	135/25
376/11	чай с сахаром	200
15/11	сыр порциями костромской	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120
О Б Е Д		
112/11	Суп с макаронами	200
278/11	тефтели мясные	65/ 45
171-75 / 11	каша ячневая/ Кукуруза отварн. консервированная	100/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
4-й день		
ЗАВТРАК		
129/11	капуста запечённая/	120/30
132/11	фасоль овощ. отварн. Консерв.	
234/11	Котлета рыбная	100
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
О Б Е Д		
102/11	Суп картоф. с горохом	200
71 /11	овощи свежие (огурец)	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	50/120
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
5 -й день		
ЗАВТРАК		
181/11	Каша молочная (манная)	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	30
376/11	чай без сахара	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110
О Б Е Д		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200
294/11	Котлета рубленая из птицы	90/20
171-75 / 11	каша пшенная/ икра свекольная	100/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30